

## Seminardarstellung

### **Fit mit dem Theraband**

Übungen mit dem Theraband sind ein wirkungsvoller Ausgleich für Bewegungsmangel im Büro. Es handelt sich um ein einfaches Training mit großer Wirkung auf das Wohlbefinden. Das Theraband macht Gymnastikübungen leicht. Mit nur wenig Zeitaufwand lassen sich mit dieser einfachen und kostengünstigen Ausrüstung beachtliche Trainingserfolge erzielen. Deshalb ist das Theraband ein ideales Fitnessgerät für Beschäftigte im Büro: praktisch, vielseitig und überall einsetzbar.

#### **Seminarziele**

- Gymnastikübungen mit dem Theraband kennen lernen
- aktivierende Übungen für vernachlässigte Körperregionen
- einfaches Training mit dem Theraband in den Arbeitsablauf integrieren
- Muskel-Skelett-Erkrankungen bei sitzenden Tätigkeiten vorbeugen

#### **Seminarinhalte**

##### Präsentation

- Theraband-Training ist ein wirkungsvoller Ausgleich für den Bewegungsmangel im Büro
- Theraband ist vielseitig, einfach und zeitsparend in der Anwendung
- der richtige Einsatz dieser Gymnastikmethode hält fit und gesund

##### Praxis

- Verbesserung von Körperhaltung und Muskeltonus mit dem Theraband
- kräftigende Übungen für Rücken, Schultern, Arme und Beine
- einfache Theraband-Übungen für zwischendurch
- Dehnungsübungen