

Seminardarstellung

Gesunder Rücken am Computer

Kopfarbeit geht auf den Rücken: Für Dreiviertel aller Bildschirmnutzer ist das eine schmerzhaftes Erkenntnis. Praxisnahe Ausgleichsübungen für's Büro ersparen Langzeitschäden im Stütz- und Bewegungsapparat und dienen dem Erhalt der Leistungsfähigkeit.

Seminarziele

Ursachen von Rückenbelastung am Computer verstehen und erkennen
Dynamisches (Sitz-)Verhalten einüben
Kurzübungen zur Rückenprävention kennen lernen und in den Arbeitsablauf integrieren
Sensibilisierung für eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und korrekte Anwendung der Arbeitsmittel

Seminarinhalte

Präsentation

- Ursachen für körperliche Beschwerden bei Bildschirmarbeit
- Rückenprävention: richtige Sitzhaltung und dynamisches Sitzverhalten
- Korrekte Anwendung von Arbeitsmitteln und Auswirkungen des Arbeitsumfeldes

Praktischer Teil:

- Körperstrukturen: Symptome frühzeitig erkennen
- Selbstwahrnehmung: den eigenen Körper besser spüren lernen
- Haltung: optimieren und stabilisieren
- Bewegungsabläufe: dynamisch im Sitzen, Stehen und Gehen

Nachhaltigkeit

Der Fit-per-Mail-Service vitalPause unterstützt die TeilnehmerInnen bei der Entwicklung von rüchenschonenden Gewohnheiten. Über zwölf Wochen erhalten sie einmal wöchentlich die vitalPause per E-Mail. Je ein Gesundheitstipp und ein Übungsvorschlag motivieren dazu, die Seminarinhalte umzusetzen. Maximaler Zeitaufwand: 3 Minuten.

Beispiele der vitalPause finden Sie unter www.vitalpause.de