

Seminardarstellung

Unterwegs mit einem gesunden Rücken

Lange Fahrten im Auto, LKW oder dergleichen sind häufig mit Rückenschmerzen verbunden. Der Autositz und v.a. dessen richtige Einstellung tragen wesentlich zu einer guten Sitzhaltung bei. Richtiges Heben und Tragen schützen den Rücken beim Be- und Entladen des Fahrzeuges.

Seminarziele

besonderen Gefahren für den Rücken beim Autofahren erkennen
Sensibilisierung für den eigenen Körper
Übungen erlernen, die helfen Rückenschmerzen zu vermeiden bzw. zu lindern
den Autositz richtig auswählen und einstellen

Seminarinhalte

Präsentation

- Ursachen für Rückenschmerzen beim Autofahren
- Begleitende Belastungen für den Rücken
- Autositze und deren Einstellung

Praktischer Teil

- Selbstwahrnehmung: den eigenen Rücken besser spüren lernen
- Entlastungs- und Ausgleichsübungen für den Rücken
- vorteilhafte Sitzhaltung erlernen
- Richtiges Heben und Tragen von Lasten