

Funktionales Haltungstraining

Spezialseminar für Berufskraftfahrer

- Ziel:** Freiheit und Umfang Ihrer Bewegungen beträchtlich zu steigern.
Ihre Wirbelsäule wieder in ihrer Gesamtheit zu gebrauchen .
Spannungen und Beschwerden in Kreuz, Schultern und Nacken zu mindern.
Die Reaktionsfähigkeit zu verbessern
- Die Übungen verbessern Ihre Sitzhaltung und wirken den negativen Folgen einer sitzenden Lebensweise entgegen.
- Inhalte:** Verspannungen, Rückenschmerzen, Haltungsschäden und eine eingeschränkte Beweglichkeit kennen viele von uns. Ohne es zu wollen haben wir Gewohnheiten entwickelt, die nicht nur unnütz sind, sondern gegen uns wirken:
- >> wir beißen die Zähne zusammen >>
 - >> halten den Atem an >>
 - >> reißen uns zusammen >>
 - >> ziehen den Kopf ein >>
 - >> haben eine Last zu tragen <<
- und wahrscheinlich kennen Sie noch weitere schlechte Gewohnheiten.
- Das Seminar besteht aus verbal vermittelten, anstrengungslosen Übungen. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet kleine und große Bewegungen, so werden alle relevanten Funktionen des Körpers erfasst. Gleichzeitig werden Vorstellungskraft, Koordination, Konzentration und Wahrnehmung trainiert. Basis dieses Seminars ist die FELDENKRAIS®-Methode.
- Referent:** Ralf Ziegler, Kommunikationstrainer und FELDENKRAIS®-Pädagoge
- Zielgruppe:** Berufskraftfahrer und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die häufig im Auto unterwegs sind
- Dauer:** Grundseminar 2 Tage
Auffrischungsseminare (alle 6-12 Monate) 1 Tag
- Hinweis des Veranstalters:** Bitte Wohlfühl-Kleidung und eine Decke mitbringen
- Ihr Nutzen:** Sie wirken den negativen Folgen der körperlichen Belastung entgegen.
Durch den bewussten Einsatz der Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit und durch eine verbesserte Nutzung der Gelenk - und Skelettstruktur gelingt es Ihnen, die Ausübung des Berufes für lange Zeit zu sichern.
Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Koordination bei den zu erfüllenden Aufgaben werden Sie verbessern.