

Schweres Heben und Tragen

Spezialseminar für Mitarbeiter mit starken körperlichen Belastungen

- Ziel:** Menschen, die in ihrem Beruf schwere Lasten heben und bewegen müssen, leiden häufig unter erheblichen Beschwerden. Darum wird in diesem Seminar gezielt auf die Bewegungsabläufe ihrer Berufsgruppen eingegangen. Sie erlernen funktionale körpergerechte Bewegungsabläufe und erfahren damit, wie Sie zukünftig mit starken körperlichen Beanspruchungen in Ihrem Beruf umgehen können. Dadurch, dass Sie Ihre Gelenk- und Skelettstruktur besser nutzen, tun Sie aktiv etwas dafür, Ihren Beruf weiterhin beschwerdefrei ausüben zu können.
- Inhalt:** Gewohnte Bewegungsabläufe werden nicht nur kurzfristig geändert, sondern Sie lernen auch, Ihre Wirbelsäule bewusst einzusetzen und damit in ihrer Gesamtheit zu (unter)stützen.
- Zielgruppe:** Speziell für Pflegekräfte und Interessierte, die mit schweren Lasten umgehen.
- Referent::** Ralf Ziegler, Kommunikationstrainer und FELDENKRAIS®-Pädagoge
- 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.