

Schulter und Rücken entlasten

Spezialseminar für Raumpflegekräfte

- Ziel:** Raumpflegekräfte leiden häufig unter der einseitigen körperlichen Belastung und erheblichen Beschwerden. Darum wird in diesem Seminar gezielt auf die Bewegungsabläufe ihrer Berufsgruppe 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. Eine dauerhaft angespannte Muskulatur ist auch ein Zeichen von Stress und fördert Erkrankungen im Bewegungsapparat.
- 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 Raumpflegekräfte
- 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. Die Übungen dienen auch dazu, die Muskulatur aktiv zu entspannen, und so Stress abzubauen