

Schlau in die Woche

Bewegung am Arbeitsplatz – Sitzen, die unterschätzte Gefahr

Sitzen ist aus orthopädischer Sicht eine Katastrophe und löst eine Vielzahl von Körperfunktionsstörungen aus. Wer sitzt,

bewegt sich nicht - wer sich wenig körperlich bewegt, wird auf Dauer schwere Gesundheitsprobleme bekommen!

Vortrag:

- Warum zu langes und zu häufiges Sitzen für den Körper schädlich ist
- Wer sitzen muss - wie sitzt man richtig
- Richtiges Stehen an einem Stehpult
- Mehr Kreativität und Konzentration durch sinnvolle Steh- und Bewegungsphasen
- Gesundheitsförderliche Körperhaltungen: Richtiges Sitzen, Stehen und Gehen
- Verwandeln Sie Ihren Schreibtisch in einen dynamischen Arbeitsplatz

Ziele:

Vermittlung von gesundheitsförderlichen Sitz- und Stehetechniken

Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Kreativität und der Konzentration

Praxis:

Vorstellung der verschiedenen Körperhaltungen

Beweglichkeitsübungen, die man im Büro ausführen kann

Eigenmassage (Behandlung der Faszien) mit einfachen Hilfsmitteln

Methoden:

Vortrag, Diskussion, Gruppentraining

Seminarunterlagen: Handout

Vorteile vermehrter Stehphasen und aktiver Übungen im Büro

- Schutz vor Schmerzen (z.B. Rücken, Schulter, Karpaltunnelsyndrom)
- Beseitigung von schmerzhaften Punkten (sogenannten Triggerpoints)
- Höherer Energieverbrauch (Abnehmen während der Arbeitszeit)
- Zwerchfell befreien - wieder tief und effizient atmen
- Höhere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Entlastung des Herzens als alleiniger Beweger des Blutes durch Zuschaltung der Muskulatur bei der Sauerstoffversorgung
- Wirbelsäule und Rumpf gesundheitlich korrekt ausrichten

Zielgruppe: Alle Mitarbeitende der Stadtverwaltung Bühl

Termine: Vortrag: 28. September 2020; 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Praxisübungen: 29. bis 30. September 2020; 13:00 bis 13:30
1. Oktober 2020; 13:00 Uhr bis 13:30 Uhr
2. Oktober 2020: 12:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Ort: Alter Trausaal

Referent: Michael Kutzner, Personal Trainer, Sinzheim

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Anmeldefrist: 14. September 2020

Das Seminar findet während der Arbeitszeit statt.