

# GESUNDER RÜCKEN

## PRÄVENTIVE MASSNAHME - WORKSHOP



Unser Rücken ist nicht nur ständigen Belastungen ausgesetzt, sondern leidet auch sehr unter langen, sitzenden oder monotonen Tätigkeiten.

Den Teilnehmer\*innen wird ein grundsätzliches Wissen über die Aufgaben und Funktionen von Hüften, Wirbelsäule und Schultergürtel vermittelt. Es wird ein Verständnis dafür geschaffen, warum welche Defizite auftreten können und für mögliche gesundheitliche Folgen.

Darauf aufbauend ist es das Ziel, sie für eine korrekte Körperhaltung zu sensibilisieren, ihnen effektive Ausgleichsübungen in Theorie und Praxis nahezubringen und ihnen dadurch die Wiederherstellung eines natürlichen muskulären Gleichgewichts und eines aktiven Bewegungsapparates zu ermöglichen.

Die Teilnehmer\*innen erlernen sowohl Übungen, um diese direkt an ihren Arbeitsplätzen umzusetzen, als auch, um diese in ihrem privaten Umfeld zu nutzen.

### ZIELGRUPPE

Für alle Person und Berufsgruppen.  
Besonders für Personen mit Bildschirmarbeitsplatz.

### FACHEXPERT:INNEN

SportwissenschaftlerIn, PhysiotherapeutIn.

### UNTERLAGEN

- Handout mit Informationen und Übungen
- optional: [Übungsvideos online abrufbar](#)

### ZEITBEDARF

- 2 Std. für max. 15 TN
- mehrere Workshops an einem Tag möglich

### MATERIAL

- Raum mit Bestuhlung und ausreichend Platz
- Möglichkeit für digitale Präsentation

### VORBEREITUNG

Individuelle Anmeldung erforderlich.



### INFORMATION

E-Mail: [bgf@preventatwork.at](mailto:bgf@preventatwork.at)

Tel: +43 (0) 1 409 52 64

**Auch online als Webinar oder als Hybrid (vor Ort & per Stream) verfügbar.**