

## Ergonomie im Alltag

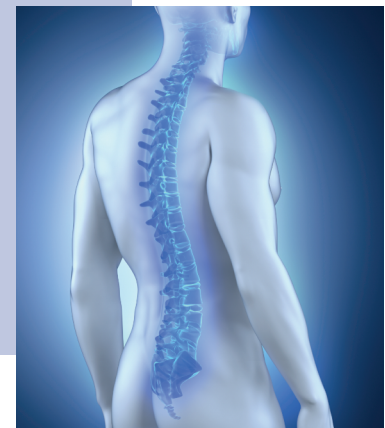
Verspannungen, Hexenschuss oder Bandscheibenvorfälle - rund 80 % der Bevölkerung leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenproblemen. Eine zu schwache Rumpfmuskulatur in Kombination mit rückenbelastenden Bewegungen sind häufig die Ursache.

Aber wie verhalte ich mich richtig? Den Rücken immer gerade halten und nicht spontan bücken? Diese Regeln waren in der Vergangenheit weit verbreitet. Heute gelten sie als veraltet, denn der Rücken kann und darf alles - solange die muskulären Voraussetzungen gegeben sind! Um den Rücken beschwerdefrei zu halten und Belastungen möglichst zu minimieren ist neben einer kräftigen Rumpfmuskulatur die Anwendung rückergerechter Hebe-, Bück- und Tragetechniken zu empfehlen.

Dieser Workshop erklärt auf Basis anatomischer und physiologischer Grundlagen rückergerichtetes Verhalten und gibt praxisnahe Tipps und Tricks für den Alltag.

### Inhalt des Workshops:

- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Sensibilisierung für die eigene Körperhaltung
- Praktische Einführung in rückergerichte Hebe-, Bück- und Tragetechniken
- Tipps und Tricks für den Alltag
- Gemeinsame Erarbeitung einer Checkliste
- Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die rumpfstabilisierende Muskulatur



## Rahmenbedingungen



*Organisation:*  
Workshop mit theoretischen und praktischen Anteilen

*Zeitlicher Rahmen:*  
90-120 Minuten

*Teilnehmerzahl:*  
Maximal 15

*Kosten:*  
Auf Anfrage