

RÜCKENGESUNDHEIT

Es geht um die zentralsten Aspekte zur Rückengesundheit: die Funktionen und Strukturen des Rückens verstehen, Rückenmythen aufklären und mit Bewegung Rückenschmerzen entgegenwirken.

Innerhalb des Angebots werden die Auswirkungen von Bewegung auf die Rückengesundheit erläutert. Hierzu werden den Teilnehmenden Empfehlungen und Tipps für die Bereiche körperliche Aktivität (WHO Empfehlungen zur Bewegung) sowie Entspannung an die Hand gegeben. Es werden digitale Medien als Unterstützung der Wissensvermittlung sowie zur eigenständigen Durchführung von Bewegungsangeboten bereitgestellt. Es kann zusätzlich ein themenbezogener **Messenger** dazu gebucht werden (s. Produktdatenblatt Messenger).

Ziele

- Steigerung und Erhalt der Rückengesundheit durch Vermittlung konkreter Bewegungsempfehlungen
- Erlernen von Bewältigungsstrategien bei Rückenschmerzen durch Aufzeigen von funktionalen und psychischen Auswirkungen von Bewegung auf die Rückengesundheit
- Überwindung von Ängsten und Motivation zum aktiv werden

Inhalte

- Kurze, evidenzbasierte Hintergründe zum Themenfeld Rückengesundheit
- Steigerung und Erhalt der Gesundheit durch Vermittlung konkreter Bewegungsempfehlungen
- Erläuterung von Fragen wie: „Was hindert mich daran, körperlich aktiv zu werden?“ und „Was kann ich dagegen tun?“ (Förderfaktoren- und Barrierenmanagement)
- Offene Gesprächsführung: Kommunikative Elemente sowie spezifische Beratungssituationen einzelner Teilnehmer:innen (möglich)

Ablauf

- Das Seminar wird als digitales Live-Format angeboten
- Vermittlung von Wissen (interaktive Vortragsmethode)
- Interaktive Frage-Antwort-Runden während des Seminars über Chat- und/ oder Videofunktion

Schnelle Fakten

- **Dauer:** 0,75 Std. Seminar inkl. Zeit für Fragen und Diskussion
- **Personen:** 5-15 TN
- **Zielgruppe:** alle Mitarbeitenden
- **Organisation:** Stabiler Internetzugang, PC/Laptop/Tablet oder Smartphone, Mikrofon, ggf. mit Kopfhörer