

RÜCKENGE SUNDHEIT

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 aufgegriffen und erläutert. Hierzu werden den Teilnehmenden Empfehlungen und Tipps für die Bereiche körperliche Aktivität (WHO Empfehlungen zur Bewegung) sowie Entspannung an die Hand gegeben.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit persönlich angeleitete Rückenübungen durchzuführen. Es werden digitale Medien als Unterstützung der Wissensvermittlung sowie zur eigenständigen Durchführung von Bewegungsangeboten bereitgestellt.

Nutzen

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 durch Wissensvermittlung zur anatomischen Struktur des Rückens und Aufklärung von Rückenmythen.

Ablauf

Das Angebot ist ein digitaler Workshop, der über das Internet übertragen wird. Die Inhalte werden durch eine qualifizierte Bewegungsfachkraft an die zugeschalteten Teilnehmenden vermittelt. Es werden Bewegungsübungen demonstriert und angeleitet. Am Ende des Workshops findet eine interaktive Frage-Antwort-Runde statt. Anschließend werden den Teilnehmenden themenbezogene Medien zur Verfügung gestellt.

Schnelle Fakten

- **Zielgruppe:**
Mitarbeitende, die mehr über die Strukturen und Funktionen des Rückens erfahren und durch Bewegung ihre Rückengesundheit fördern möchten.
Die Inhalte sind auch für Mitarbeitende mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.
- **Dauer:**
45 Minuten
- **Teilnehmer*innenzahl:**
6- 15
- **Technische Anforderungen:**
Stabiler Internetzugang, PC/Laptop/Tablet oder Smartphone, Mikrofon, ggf. mit Kopfhörern
- **Logistische Anforderungen:**
Vor Beginn werden alle notwendigen Informationen für die Teilnehmenden bereitgestellt.