

Mittwoch, 05.04.

09.30 Uhr

Salutogenese am Arbeitsplatz

ONLINE - Training

Sitzen ist das neue Rauchen, schon mal gehört? Im Homeoffice sind wir mehr denn je ungünstigen Haltungen, Bewegungsmangel und suboptimalen Arbeitsplätzen ausgeliefert. Hinzu kommen Stress und die zusätzlichen Belastungen unserer modernen, schneller werdenden und pandemiegeplagten Zeit. Neben familiären und sozialen Verpflichtungen, bleibt die eigene Gesundheitsfürsorge leider oft zurück.

Ziel dieses Seminars ist es mit einem Rundumschlag sowohl Bewegungsförderung als auch Stressreduktion ins Visier zu nehmen. So können Sie zum*zur Akteur*in Ihrer eigenen Gesundheit werden und lernen mit minimalem Aufwand ein Maximum an Gesundheitsförderung zu betreiben.

Inhalte:

- Risiko- und Schutzfaktoren am Arbeitsplatz
- Analysieren von Bewegungsverhalten
- Praktische Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung
- Übungspool zur Kräftigung, Mobilisation und Stabilisation
- Entwerfen von individuellen Trainingsplänen für den Arbeitsalltag
- Yoga- und Atemübungen

Seminarleitung

Eric Winkelmann

Physiotherapeut, Personal Trainer, Yogalehrer, Rückenschullehrer

Alle Termine zu diesem Thema

5.4.2023 09:30 Uhr - 5.4.2023 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 223,- Euro, Mitglieder 184,- Euro

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:

[Bitte hier klicken](#)