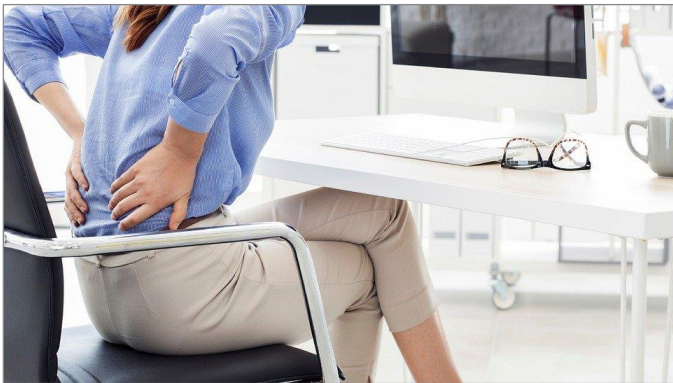


## Einen Tag lang stärken wir Ihren Beschäftigten den Rücken

Rückenschmerzen gehören zum Volksleiden Nummer eins. Fast ein Viertel der krankheitsbedingten Fehlzeiten gehen auf Muskelskeletterkrankungen zurück, von denen der überwiegende Teil Rückenbeschwerden sind. Die Ursachen hierfür sind meist Bewegungsmangel, monotone Bewegungsabläufe sowie muskuläre Dysbalancen. Zahlen belegen, dass bis zu 85% der Bevölkerung in Deutschland mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen leiden.



Vor diesem Hintergrund hat soma.consult ein Kompaktangebot entwickelt, um Mitarbeitende an nur einem Tag für das Thema Rückengesundheit zu sensibilisieren.

Im Seminar erhalten die Teilnehmer Einblicke in den menschlichen Bewegungsapparat, lernen die unterschiedlichen Ursachen für Rückenschmerzen kennen und bekommen hilfreiche Tipps, um präventiv gegen Rückenbeschwerden vorzugehen.

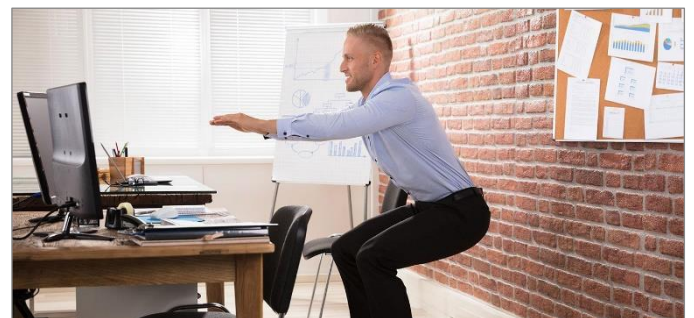
Inhalt ist sowohl die Vermittlung theoretischer Hintergründe als auch die Durchführung praktischer Bewegungseinheiten. Ziel ist es, den Alltag rückenschonender zu gestalten, um Rückenbeschwerden dauerhaft effektiv entgegenwirken zu können.

## Mögliche Themenschwerpunkte

- Gesundheitskiller Bewegungsmangel
- Gesundheit durch Bewegung
- Die Wirbelsäule – Aufbau und Funktion
- Ergonomie – Entlastung für den Arbeitsalltag
- Gesundheitsgerechte Pausengestaltung
- Erlernen von Verhaltensstrategien, um Beschwerden zu vermeiden
- Durchführung praktischer Bewegungseinheiten (Faszientraining, Dehn- und Kraftübungen für den (Arbeits-)Alltag uvm.)

Alle Themenblöcke werden sowohl theoretisch erläutert als auch praktisch umgesetzt. So kann das Erlernte unmittelbar und unter fachlicher Anleitung gefestigt werden. Zudem bekommen die Teilnehmenden Übungsmaterialien an die Hand, um das erlernte Wissen besser im Arbeitsalltag umsetzen zu können.

***Vielleicht stehen Ihre Mitarbeitenden nach Besuch des Seminars in Zukunft so vor ihrem Schreibtisch.***



**Interesse geweckt?!**

**Wir beraten Sie gern!**

**Tel.: 05241 7089310**

**info@soma-consult.com**