



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Gesunder Rücken am Arbeitsplatz

## Training zur Steigerung der Gesundheit und Produktivität am Arbeitsplatz

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken, Bandscheibenleiden: Beschwerden im Rücken sind häufig auf mangelhafte Bewegung oder eine einseitige Belastung zurückzuführen. Besonders langes Sitzen bzw. Fehlhaltungen am Arbeitsplatz können Schmerzen verursachen. Die Kernfrage ist: "Wie gehe ich mit mir um?"

In diesem Kompakttraining lernen Sie einen neuen Ansatz kennen. "Rückenstark" ist eine Kombination aus Haltungstraining, Stärkung des Körperbewusstseins und Aneignen von neurobiologischem Wissen, um den Rücken wieder stark zu machen. Sie erlernen kurze, praktische Übungen zur Prävention von Rückenschmerzen, die sich auch am Arbeitsplatz gut durchführen lassen.

Das Training dient zur Steigerung von Gesundheit und Produktivität am Arbeitsplatz - ein Nutzen für den Einzelnen und das Unternehmen.

- Grundlagen zur Wirbelsäule
- Was gibt mir Halt/ung?
- Individuelle Situation und Zieldefinition
- Das Zahnradmodell
- Der Handynacken u. a. Konzentrationskiller
- Praxis: Rückenübungen, Haltungstraining, Selbstwahrnehmung
- Tipps für den Alltag
- Selbsthilfetricks zur Umsetzung

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

24.10.2024

### Ende

24.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

08:30 Uhr

### Endzeit

12:30 Uhr

### Dauer

240 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Bozen  
Südtiroler Straße 60



## Corsi & Percorsi

[corsipercorsi.retecivica.bz.it](https://corsipercorsi.retecivica.bz.it)

## Zielgruppe

Alle, die viel Zeit am Schreibtisch oder vor dem PC verbringen

## Referent/in

Petra Gamper

## Gebühr

79 € + MwSt.

## Anmeldeschluss

17.10.2024

## Kursanbieter

WiFi - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

## Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10895>

## Ansprechperson

Tel.

Email

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](https://weiterbildung.buergernetz.bz.it)