

Modernes und richtiges Rückentraining

Seminarnummern: GF 01/1 GF 01/2

Ziel und Nutzen:

Rückenschmerzen sind mit die häufigsten medizinischen Probleme im Erwachsenenalter. Der volkswirtschaftliche Schaden durch Rückenschmerzen-bedingte Fehltagte wird auf circa zehn Milliarden EUR pro Jahr geschätzt.

Neben einer ergonomischen Gestaltung des Arbeitsplatzes ist insbesondere eine regelmäßige körperliche Aktivität zur Vermeidung von unspezifischen Rückenschmerzen wirksam.

Jenseits der klassischen Rückenschule will dieses Seminar wissenschaftlich fundierte und moderne Trainingsstrategien vorstellen.

Im praktischen Teil lernen die Teilnehmer verschiedene Formen des präventiven Rückentrainings in Form eines Stabilisations- und Gerätetrainings kennen (Sport- und Duschzeug bitte mitbringen).

Zielgruppen:

- Betriebsärzte
- Beauftragte für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebsschwestern und Assistentinnen/Assistenten

Inhalt:

- Biomechanische Funktionsanalyse und Ableitungen für Training und Therapie
- Gute Haltung – keine Schmerzen?
- Richtiges Rückentraining: Was ist erwiesen?
- Stabilisationstraining bei Rückenschmerzen – aktuelle Entwicklungen
- Schwierigkeiten ausräumen: Umgang mit Abwehrhaltung, echten und vorgeschobenen Gründen gegen regelmäßige körperliche Aktivität
- Praktische Übungen (verschiedene Trainingsmittel)

- Leitung: Dr. Thimm Furian
- Teilnehmerzahl: 6 bis 20
- Termine: 18.03.2010 GF 01/1
14.10.2010 GF 01/2
- Dauer: 10:00 bis 17:00 Uhr
- Ort: Stuttgart
- Teilnahmegebühr: EUR 200,00 zzgl. MwSt.
- Anmeldung: Petra Freitag
Telefon: 0711 89664230
E-Mail: petra.freitag@ias-gruppe.de