

UNTERNEHMENSVORTRAG ZUM THEMA:

# Haltung und Ausgleichsübungen im Fahrzeug

## Vortragsinhalt:

Warum ist richtiges Sitzen so wichtig?

Auswirkungen von Fehlhaltungen auf Ihre Gesundheit.

Haltung im Fahrzeug.

Warum Ausgleichsübungen so wichtig sind.

Ausprobieren von beigestellten Sitzhilfen und Erklärung der richtigen Anwendung, um sich das Sitzen im Fahrzeug zu erleichtern.

Richtiges Heben und Tragen von Lasten

## Praktischer Teil:

Im praktischen Teil erarbeiten Physiotherapeuten mit Ihnen Ausgleichsübungen für den Arbeitsalltag, die man problemlos zwischendurch und auch während der Fahrt durchführen kann.

Weiters gehen wir auf die Problematik der Hand- und Unterarmbeschwerden durch das Halten des Lenkrades ein. Auch hier werden Ihnen gezielte Übungen von einer Ergotherapeutin gezeigt und mit Ihnen erarbeitet.

Das richtige Heben und Tragen von Lasten wird gemeinsam erarbeitet.

Unterlagen zu den Ausgleichsübungen und der Rückenschule werden für jeden Teilnehmer beigestellt.

Vortragsdauer: ca. zwei Stunden  
Kosten: Euro 390.- exklusive MwSt.  
Fahrtkosten: nach Vereinbarung