

UNTERNEHMENSVORTRAG ZUM THEMA:

# Die richtigen Bewegungen und Ausgleichsübungen bei manuellen Tätigkeiten

## Vortragsinhalt:

Warum ist richtiges Heben und Tragen so wichtig.

Auswirkungen von Fehlhaltungen auf Ihre Gesundheit.

Die richtige Haltung am Arbeitsplatz.

Richtiges Heben und Tragen von Lasten.

Warum Ausgleichsübungen so wichtig sind.

## Praktischer Teil:

Im praktischen Teil erarbeiten Physiotherapeuten mit Ihnen Ausgleichsübungen für den Arbeitsalltag, die man problemlos zwischendurch durchführen kann.

Sie lernen welche Ausgleichsbewegungen durchgeführt werden können, wenn eine unbeabsichtigte Über- oder Fehlbelastung mit akuten Schmerzen aufgetreten ist.

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