

# Wirbelsäule aktiv – Bewegungsübungen für den Arbeitsplatz

## Inhalt und Ziele

Die Zahl der Wirbelsäulenerkrankungen steigt. Rückenbeschwerden werden immer mehr zum unliebsamen Begleiter einer ganzen Generation. Diagnostik- und Therapiemethoden werden zwar ständig verbessert, dennoch ist und bleibt die Prävention die effektivste Behandlungsmethode. Nur durch Vorbeugung kann den fortschreitenden Erkrankungen der Wirbelsäule Einhalt geboten werden.

Vor allem die im Laufe von Jahrzehnten konservativ-orthopädisch entwickelten Wirbelsäulenübungen sind ein unentbehrlicher Faktor bei allen vorbeugenden Maßnahmen.

Es gibt einen enormen Informationsbedarf für den Umgang mit Rückenbeschwerden. Daher wurde ein spezielles Präventionsprogramm nach neuesten diagnostisch-therapeutischen Erkenntnissen entwickelt, das der Vorbeugung und der Linderung von Wirbelsäulenproblemen dient:

- Aufbau und Stärkung auch von vernachlässigten Muskelgruppen
- Harmonisierung der Muskelkoordination
- Haltungs- und Bewegungskorrektur
- Anleitungen für das gezielte tägliche Üben zu Hause
- Entspannungstechniken
- Übungen am Arbeitsplatz

## Lernmethode

Theorie-Input, praktische Übungen

## Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre Beweglichkeit erhalten und fördern und ihren Bewegungsapparat durch gezielte Übungen unterstützen möchten

## Trainerin

- Frau Elena Wattrodt-Eckardt, SOS Körper / Orthopädisches Spital Speising

## Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	1 Tag
<i>Seminarnummer:</i>	MS 552
<i>Termine:</i>	11. Juni 2018 10. September 2018
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon

## Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Dr. Ursula Eder
<i>Sekretariat:</i>	Frau Petra Ranzenbacher

**Anmerkungen**

Bitte nehmen Sie leichte, lockere Kleidung sowie ein Handtuch für die Übungen mit.

**Über die Trainerin**

*Elena Wattrodt-Eckardt*

Orthopädisches Spital Speising, Physiotherapeutin. Arbeitsschwerpunkt: Orthopädie, insbesondere Prävention. Vortragstätigkeit in verschiedensten Betrieben und Schulen, in Trainerausbildungen sowie in der Ausbildung für Manuelle Therapie; Mitarbeit an zahlreichen Publikationen (DVDs, CDs, Broschüren, Bücher u. a.) und Projekten des Vereins SOS-Körper  
[elena@wattrodt.org](mailto:elena@wattrodt.org)