

Gesunde Gelenke – Bewegungsübungen für den Arbeitsplatz

Inhalt und Ziele

Wenn unsere Gelenke gesund sind, merken wir gar nicht, dass es sie gibt. Wir können uns schmerzfrei bewegen und nehmen das als selbstverständlich.

Aber was passiert, wenn Gelenke plötzlich oder allmählich zu schmerzen beginnen? Der Körper reagiert sofort mit Ausweichbewegungen und das ganze »Gestell« beginnt sich zu verziehen.

- Ein kleiner Ausflug in die Anatomie: Welche Muskeln verkürzen sich? Wie sieht ein Gelenk überhaupt aus?
- Muskuläre Dysbalancen und Gelenksdysfunktionen: Was kann ich gegen langsames »Einrosten« tun und wie werden meine Gelenke wieder beweglicher?
- Ein kleiner Gruß an Hüfte, Knie, Schulter & Co.

Das und vieles mehr erfahren und lernen Sie in diesem Seminar.

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 576	Neu
<i>Termine:</i>	25. Juni 2018	
	17. 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