

Workshop: „Gesunder Rücken – wie geht das?“

Dozent: Falk Lippold

Wer von Ihnen hatte denn noch keine Rückenschmerzen?

Jeder hatte doch schon mal verspannte Nackenmuskeln oder ein Ziehen im Rücken. „Man müsste etwas tun!“ - Ja aber wann, woher die Zeit nehmen?

Dieser Workshop soll Ihnen helfen, im Alltag, insbesondere bei der Arbeit, mit kleinen Übungen und Verhaltensweisen, Ihre bestehenden Probleme zu lindern und Fehlhaltungen vorzubeugen.

Sie werden Wissenswertes über Ihren Körper, dem Bewegungsapparat und die Zusammenhänge zwischen Haltung und Bewegung erfahren. Es geht vor allem darum, Fehlhaltungen zu erkennen, nicht nur bei sich selbst, sondern eventuell auch bei Arbeitskollegen und diesen erfolgreich entgegen zu wirken.

Es wird in kleinen Gruppen rückengerechte Haltungen, alltagsbezogene, aber auch alltagstaugliche Übungen gemeinsam praktiziert. Hierbei geht es darum, ein Muskelgleichgewicht herzustellen zwischen der überbeanspruchten und der nichtbeanspruchten Muskulatur. Dies erfolgt durch kleine Muskelreize und Dehnübungen. Man erlangt dadurch auch ein Gefühl für den eigenen Körper. Es sind keine Sportsachen notwendig, denn Sie sollen diese Übungen auch in Ihrer Arbeitskleidung machen können (bequeme Kleidung).

Ich hoffe, dass ich Ihr Interesse an einer Veränderung der alltäglichen Gewohnheiten geweckt habe und freue mich auf den Workshop mit Ihnen.