

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## FASZI(E)NIERENDES TRAINING IN DER RÜCKENSCHULE

### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen mit pädagogischen Aufgabenstellungen

### Einführung

Egal ob beim Sitzen oder Stehen: Haltungsschäden sind weit verbreitet, ebenso wie die damit verbundenen Rückenschmerzen. Haltungsschäden entstehen hauptsächlich durch unsere moderne Lebensweise. Dem kann vorgebeugt werden. Studien haben belegt, dass sich infolge von Stressreaktionen des menschlichen Körpers die Faszien zusammenziehen. Es kommt zum Verkleben oder sogar zum Verhärten der Faszien. Auch durch Inaktivität und Bewegungsangel verkleben oder verhärten sich die Faszien. Außerdem können sie sich verkürzen, denn sie verlieren im Zuge dessen ihre Elastizität und Dehnfähigkeit. Die Folgen sind eine gekrümmte Haltung und oftmals auch Gelenk- und Muskelschmerzen.

Lernen Sie in einem interaktiven Workshop, wie Sie Ihre individuelle Rückengesundheit verbessern oder erhalten können.

### Ziel

- Erlernen praktischer Übungen für den körperlich beanspruchenden Arbeitsalltag.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir schaffen eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

### Programm

- Übungen zur Faszienbehandlung
- Anleitungen zur „Faszienhygiene“ zur Vermeidung von langfristigen Überlastungen des Halte- und Bewegungsapparates
- Verspannungen und Fehlhaltungen im Berufsalltag vermeiden
- Entlastungsübungen
- Schnellhelfer Rückenschmerz

### HINWEIS:

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und Matten, wenn vorhanden, mit.

BGM-FORTBILDUNGSANGEBOT  
GESUNDHEIT

Seminarnummer:  
P26-2.1.5

**Methode:**  
Theoretische Grundlagen, Mobилиsations- und Kräftigungsübungen, Beweglichkeitstraining, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Referent\*in:**  
Dominik Skender  
Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Rückenschullehrer

**Termin:**  
24.02.2026

**Zeit:**  
10:30 Uhr – 12:00 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar, U 1, 16-19, 68161 Mannheim, Raum 518

**Anmeldeschluss:**  
20.01.2026

**Gebühr:**  
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

[ANMELDEFORMULAR](#)

