# WORKSHOP FÜR SCHULTER UND NACKEN
## Ein Angebot der AOK

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

### Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

### Einführung
In diesem Workshop gehen wir speziell auf die Problematik im Schulter- und Nackenbereich ein. Alle Teilnehmende, die einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, bekommen hilfreiche Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag im Büro und lernen Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen für ihren Alltag kennen.

HINWEIS: Sportkleidung ist nicht zwingend erforderlich. Die Übungen lassen sich auch in normaler Arbeitskleidung durchführen. Sie können eigene Getränke oder eine Trinkflasche mitbringen, die vor Ort am Wasserspender aufgefüllt werden kann. Umkleidekabinen und Duschmöglichkeiten sind vor Ort vorhanden.

### Ziel
- Sie haben praktische Übungen zur Verbesserung und Mobilisation Ihres Schulter- und Nackenbereichs erlernt.
- Sie haben hilfreiche Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag im Büro bekommen.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

### Programm
- Theoretischer Hintergrund zur Problematik im Schulter und Nackenbereich
- Hilfreiche Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag im Büro
- Praktische Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen für den Arbeitsalltag

**Seminarnummer:**
B.2.1.13

**Methode:**
Vortrag, praktische Übungen für den Arbeitsalltag, Fragemöglichkeit

**Referent*in:**
Sascha Pflüger
Sportwissenschaftler M. A.

**Termin:**
29.09.2027

**Zeit:**
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

**Ort:**
AOK Gesundheitszentrum,
Reichskanzler-Müller-Str. 14,
68165 Mannheim

**Anmeldeschluss:**
15.09.2027

**Gebühr:**
finanziell gefördert durch die AOK

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

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

ANMELDEFORMULAR

AOK