BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

FASZI(E)NIERENDES TRAINING IN DER RÜCKENSCHULE

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen mit pädagogischen Aufgabenstellungen

Einführung
Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und Stress können die Beweglichkeit und das Wohlbefinden beeinflussen. Faszien spielen eine wichtige Rolle für Stabilität, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

In diesem interaktiven Workshop erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Funktionen des Fasziengewebes und lernen praktische Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und zur Unterstützung des körperlichen Wohlbefindens kennen. Sie erfahren, wie Faszientraining richtig angewendet wird und wie Sie die Übungen sicher durchführen können.

Ziel
- Sie erlernen praktische Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und zur Unterstützung des Fasziengewebes.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir schaffen eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm
- Grundlagen des Fasziengewebes und seine Bedeutung für den Bewegungsapparat
- Praktische Übungen zur Mobilisation und myofaszialen Selbstbehandlung
- Lockerungsübungen für verspannte Muskelbereiche
- Hinweise zur sicheren und sinnvollen Durchführung der Übungen

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

Seminarnummer:
P27-2.1.4

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

Referent*in:
Dominik Skender
Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Rückenschullehrer
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
07.06.2027

Zeit:
10:30 Uhr – 12:00 Uhr

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

Anmeldeschluss:
03.05.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

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

ANMELDEFORMULAR

