

## Fort- und Weiterbildung

| <b>Allgemeine Rückenschule<br/>inklusive Rückentraining-Praxis</b> |  |
|--|--|
| Beginn   | Nach Absprache   |
| Dauer  | 7X90min.   |
| Teilnehmer   | Mindestens 10 Personen<br>maximal 15 Personen  |
| Uhrzeit  | Nach Absprache   |
| Tag  | Nach Absprache   |
| Ort  | Räumlichkeiten des Auftraggebers   |
| Ausstattung  | Seminar Bestuhlung, Beamer<br>Diverse Kleingeräte werden von uns gestellt (Theraband, Igelball, Tubes, etc.)   |
| Nutzen   | Multiplikatoren  |
| Ziele  | Stärkung der physischen u. psycho-sozialen Ressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Aufbau und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität, Sensibilisierung für Haltungs- u. Bewegungsförderliche Verhältnisse; Aufbau der wichtigsten Muskelgruppen für die Kernstabilität   |
| Inhalte  | Theoretische und praktische Wissensvermittlung für einen rückengerechten Arbeitsalltag mit einem hohen Anteil eines Rückentrainings  |
| Methoden   | Ein sehr praxisorientiertes Vorgehen, aktives Einbeziehen der Teilnehmer und die induktive Lehrmethode fördern die effiziente und erfolgreiche Umsetzung des vermittelten Wissens von der Theorie in den täglichen Arbeitsablauf. In dem Seminar findet ein regelmäßiger Wechsel von Informations- und Trainingssequenzen mit Einzel- und Gruppenarbeiten und Übungen statt. |
| Kosten   | 120,00 € pro Person<br><small>(bis zu 80% Erstattung durch die Krankenkasse gem. § 20 SGB)</small>   |
| Referent   | Fachkräfte mit einer staatl. anerkannten Ausbildung für diesen Bereich   |
| Abrechnung   | Jeder Teilnehmer erhält eine Rechnung, die er bei seiner zuständigen Krankenkasse zwecks Erstattung des Bezuschussungsbetrages einreichen kann.  |
| Anmeldung  | Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intranet, oder</li> <li>▪ Gesundheitsbeauftragter, oder</li> <li>▪ Eingangsbereich Empfang</li> </ul>   |

Stand: 22.10.2008