



Aufrechter Nacken – bewegliche Halswirbelsäule

- Verspannungen auflösen, Veränderungen vorbeugen und Schmerzen reduzieren –

Zielgruppe Interessierte Mitarbeiter/Innen und Führungskräfte

Ziele Sie erlernen die natürliche Aufrichtung der Halswirbelsäule und des Kopfes unter anatomischen Gesichtspunkten neu. Anhand nachvollziehbarer Anhaltspunkte werden Verbesserungen in der Haltung erarbeitet.

Diese werden in neue, entspannte Alltagsbewegungen umgesetzt. Die positiven Auswirkungen auf den ganzen Körper zeigen sich auch in der ästhetischen Wirkung.

- Inhalte**
- **Sitzen will gelernt sein.**
Referenzpunkte für die Aufrichtung der Wirbelsäule.
Anatomische Zusammenhänge begreifen und erspüren.
Ergonomische Bausteine richtig eingesetzt – wie sie ihren Arbeitsplatz optimieren können
 - **Kiefer - Nacken - Schulter**
Wichtige Schnittstellen zwischen dem Kiefer und der Wirbelsäule.
 - **Den Kopf hoch tragen**
Die tiefe Nackenmuskulatur wird vorgestellt und deren Wirkung auf die Beweglichkeit des Kopfes erarbeitet.
Umsetzung in den Büroalltag.
 - **Exkurs: funktionelles Training für die Problembereiche**
Lösende und aktivierende Übungen für den Büroalltag.
 - **Beweg dich!**
Anregungen zu mehr Bewegung im Alltag. Es muss nicht immer Sport sein.
 - **Entspannte Augen – mobiler Nacken**
Ein einfaches Trainingsprogramm, um ihre Augen fit zu halten.
 - **Wie stehe ich richtig**
Wie sie entspannter Stehen und jede Stehpause für ein funktionelles Miniworkout nutzen können.

Dauer 1 Tag

Trainer Mag. Heinz Peter Steiner, Gesundheitstrainer und -coach