Rückenschule
Frankfurt

Rückengesundheit am Arbeitsplatz – Ergonomie im Büro und ein aktiver Lebensstil als Schlüssel zu weniger Schmerzen und mehr Wohlbefinden (Onlineseminar)

Programm

Tag 1	
09:00–12:00 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen und Einführung in das Thema Rückengesundheit. Vermittlung von Grundlagen zu Rückenschmerzen sowie deren Bedeutung für Gesundheit, Alltag und Berufsleben.
13:00–16:00 Uhr *2h Pol. Themen*	Förderung einer rückengesunden Arbeitsweise durch ergonomische Grundlagen und praxisnahe Anregungen für den Arbeitsalltag.
Tag 2	
09:00–12:00 Uhr *2h Pol. Themen*	Auswirkungen von langem Sitzen und Bewegungsmangel auf die Gesundheit sowie die Bedeutung von Haltung und Bewegung im Alltag.
13:00-16:00 Uhr	Aufbau und Funktion der Rücken- und Rumpfmuskulatur als Grundlage für Stabilität und Belastbarkeit. Gezieltes Ganzkörpertraining zur Förderung der körperlichen Fitness.
Tag 3	
09:00–12:00 Uhr	Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Berufsalltag.
13:00–16:00 Uhr	Bewegte Pausen, Schmerzbewältigung und Entspannungsmethoden als wichtige Bausteine eines gesunden Arbeitsalltags.
Tag 4	
09:00–12:00 Uhr *2h Pol. Themen*	Stress und Burnout als gesundheitliche Herausforderungen in Gesellschaft und Arbeitswelt.
13:00–16:00 Uhr	Strategien zur Stressbewältigung und Stärkung persönlicher Ressourcen im Berufsalltag.
Tag 5	
09:00–12:00 Uhr	Die Bedeutung eines stabilen Rumpfes für Gesundheit und Sturzprävention
13:00–16:00 Uhr	Prävention und Gesundheitsförderung als Grundlage für langfristiges Wohlbefinden und Lebensqualität. Gemeinsamer Rückblick auf die Inhalte der Woche sowie Abschluss und Verabschiedung.

© Rückenschule Frankfurt
info@rueckenschulefrankfurt.de
rueckenschulefrankfurt.de
0179/4419299

Rückenschule
Frankfurt

Rückenschule
Frankfurt

Ziel des Bildungsurlaubes:

Die Maßnahme fördert die körperliche und mentale Gesundheit durch die Vermittlung fundierter Kenntnisse und praxisnaher Strategien in den Bereichen Bewegung, Rückengesundheit, Ergonomie, Stressbewältigung, Entspannung und Prävention. Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden zu stärken und sie zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten im privaten sowie beruflichen Alltag zu befähigen. Durch die Kombination aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden, körperliche Beschwerden vorzubeugen, Belastungen am Arbeitsplatz zu reduzieren und ihre Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten. Gleichzeitig werden Strategien vermittelt, um Stress besser zu bewältigen, die Konzentrationsfähigkeit zu fördern und die eigene Belastbarkeit im Berufsalltag zu stärken. Die vermittelten Inhalte unterstützen somit nicht nur die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden, sondern tragen auch zu einer gesunden, sicheren und nachhaltigen Arbeitsweise bei.

Hinweis zum Bildungsurlaub (Onlineseminar)

Das Online-Seminar erfüllt die Voraussetzungen für den Bildungsurlaub. Die tägliche Seminarzeit umfasst 6 Stunden und gilt als anrechenbare Lern- und Arbeitszeit.

Mit der Beantragung des Bildungsurlaubs bestätigen die Teilnehmenden zudem, dass sie über die erforderliche technische Ausstattung verfügen, um uneingeschränkt am Online-Seminar teilnehmen zu können. Hierzu gehören insbesondere eine stabile Internetverbindung sowie die Möglichkeit zur audio- und videobasierten Teilnahme, damit eine aktive Mitwirkung während des gesamten Seminars gewährleistet ist.

© Rückenschule Frankfurt
info@rueckenschulefrankfurt.de
rueckenschulefrankfurt.de
0179/4419299

Rückenschule
Frankfurt

Rückenschule
Frankfurt

BILDUNGSURLAUB

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Rückenschule Frankfurt veranstaltet vom …….. bis zum ……. Einen Bildungsurlaub mit dem Titel:

„Rückengesundheit am Arbeitsplatz – Ergonomie im Büro und ein aktiver Lebensstil als Schlüssel zu weniger Schmerzen und mehr Wohlbefinden“.

Der Bildungsurlaub hat eine Dauer von 5 Tagen und findet an folgendem Ort statt:

Online via Zoom.

Hiermit beantrage Ich,……,

für die genannte Veranstaltung Bildungsurlaub.

S.Vicen Moreno Rückenschule Frankfurt Neuwiesenstraße 62 60528 Frankfurt am Main Tel. 0179 441 92 99

Unterschrift Veranstalter

_____

Unterschrift Antragstellender

Anerkennung der Veranstaltung als Bildungsurlaub zur beruflichen Weiterbildung

- Hessen (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG)

© Rückenschule Frankfurt
info@rueckenschulefrankfurt.de
rueckenschulefrankfurt.de
0179/4419299

Rückenschule
Frankfurt