Vorschlag Bergbau | 2015

Gesundheitsprogramm „Sich selbst den Rücken stärken“

Biologische, psychische und soziale Aspekte der Rückengesundheit. Viele denken beim Thema „Rückenschmerzen“ doch erst einmal an biologische Ursachen: einen Bandscheibenvorfall, zu schwache Muskulatur, Fehlhaltungen oder Blockaden. Ein Vortrag der STEAG Power Saar GmbH gibt Tipps gegen Rückenschmerzen.

Rückenbeschwerden entstehen nicht nur durch Belastungen des Muskel-Skelett-Systems. Arbeitsverdichtung, Zeitdruck, zu hohe oder zu niedrige Anforderungen im beruflichen, aber auch im privaten Umfeld können sich sprichwörtlich im Rücken festsetzen. Wer die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele besser versteht, kann Verspannungen besser abbauen oder sogar Schmerzen vorbeugen.

Im Vortrag erfahren Beschäftigte, wie psychischer Stress und Rückenschmerzen zusammenhängen. Der Vortrag ist Teil eines modular aufgebauten Erfahrungs- und Maßnahmenprogramms, in dem Beschäftigte nützliche Tipps erhalten - zum Beispiel, wie sie sich selbst den Rücken stärken können. Sie erleben, wie körperliche Strategien und mentale Techniken ihre Gesundheit beeinflussen.

Jahr:	**2015**
Kategorie:	**Gesundheitsschutz**
Kontakt:	**STEAG Power Saar GmbH**
	Trierer Straße 4
	66111 Saarbrücken










Denk
an mich
Dein Rücken
www.deinruecken.de
UK BG
SVLFG
KNAPPSCHAFT


Wie vermeide ich hohe