



Fortbildungen

Rückengerechtes Heben, Tragen und Stehen

Termin: Mi. 30.04.2025

Uhrzeit: 13:30 - 15:00 Uhr

Ort: St. Maria,
Clubraum



Präventionskurs

2 Fortbildungspunkte

■ **Beschreibung:** Wissensvermittlung über die Entstehung von Rückenbeschwerden am Arbeitsplatz.

■ **Ziele:** Sensibilisierung zu rückengerechtem Verhalten im Alltag sowie Motivation zur Eigenverantwortung.

■ **Inhalte:**

- Anatomie: Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und Bandscheiben
- Aufgaben der rumpfstabilisierenden Muskulatur
- Ursachen und Vermeidung von Rückenbeschwerden
- Arbeitsspezifische Übungen und Tipps

■ **Methoden:** Workshop.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

Mi. 02.04.2025

Max. 15 Teilnehmende

Referent:innen:

Präventionsteam

AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*
Intern über das Intranet**

