

## EINLADUNG

Workshop:	<b>Ergonomie Training</b> <b>Ohne Schmerzen durch den beruflichen Alltag</b>
Referent:	Ulrich Kuhnt, lizenziertes Rückenschullehrer, Rückenschule Hannover, Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR)
Ort:	GERL. Essen, Rellinghauser Straße 334 c, 45136 Essen
Termin:	<b>Mittwoch, 12. Juni 2019, 14:00 - 17:00 Uhr</b>
Kursgebühr:	€ 90,- zzgl. MwSt. <b>Partnertarif</b> € 120,- zzgl. MwSt. <b>Normaltarif</b>
Anmeldung:	per Fax unter 0800 801090-8

Aufgrund Ihres Tätigkeitsfeldes sind Sie täglich besonderen Belastungen ausgesetzt. Die typischen Begleiterscheinungen im Praxisalltag sind Rück-, Kopf- und Nackenschmerzen. Ulrich Kuhnt, lizenziert als Rückenschullehrer und Leiter einer Rückenschule in Hannover vermittelt Ihnen wichtige Grundlagen der Wirbelsäulen-anatomie und -Physiologie. Erhalten Sie in diesem Workshop praktische und effiziente Tipps wie Sie durch eine optimale Arbeitshaltung, einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und der richtigen Patientena-lagerung Ihren Schmerzen gezielt entgegenwirken können und Ihren Bewegungsapparat vor Schäden schützen.

### Seminarinhalte:

- Wichtigste Grundlagen der Wirbelsäulen-anatomie und -physiologie
- Die vier Säulen der Rückengesundheit erfahren
- Die aufrecht-dynamische Sitz- und Stehhaltung in der Zahnarztpraxis. Praktische Übungen
- Die Bedeutung der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung, unter besonderer Berücksichtigung der Lagerung des Patienten
- Vorteile des dynamischen Bewegungsverhaltens am Arbeitsplatz
- Spezielle Übungen für die Schulter-Nackenregion
- Funktionelle Ausgleichsübungen mit Kleingeräten, wie z. B. Therabänder, Turnstäbe, Brasil...
- Die große Bedeutung der gesundheitssportlichen Aktivitäten in der Freizeit
- Einfache Entspannungsverfahren kennen lernen

In der Pause ist für Ihr leibliches Wohl gesorgt!  
Die Teilnehmerzahl ist, aufgrund des praktischen Teils, auf 15 Personen begrenzt.

Mit freundlichen Grüßen  
Ihre GERL. Akademie

