



## Fortbildungen

### \* Rückengerechtes Heben, Tragen und Stehen

#### – Workshop –

**Termin:** Mi. 28.04.2021  
**Uhrzeit:** 13:30 – 15:00 Uhr  
**Ort:** St. Katharina,  
Konferenzraum



Präventionskurs

2 Fortbildungspunkte

- **Beschreibung:** Wissensvermittlung über 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:**

Alle Mitarbeiter des Vinzenz von Paul Hospitals.  
Offen für externe Teilnehmer

#### **Anmeldung bis:**

Mi. 31.03.2021  
Max. 15 Teilnehmer

#### **Gebühr für externe Teilnehmer:**

25,- Euro

#### **Referenten:**

Präventionsteam  
AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg

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

