

## Online Personal Haltungstraining

### Hintergrund

Muskelverspannungen und Rückenschmerzen entstehen häufig durch eine einseitige Körperhaltung am Computer, im Home Office oder im Büro, fehlende Bewegung und der ständige Blick auf das Smartphone.

In der aktuellen Situation ist es für die Mitarbeiter besonders wichtig, während ihrer Arbeitszeit kleine Bewegungspausen einzulegen, um an ihrer Körperhaltung zu arbeiten und somit Rückenschmerzen vorzubeugen.

### Ablauf

Das Personal Haltungstraining erfasst in einem kurzen und professionellen Eingangs-Check-up die Stärken und Schwächen der Körperhaltung und die jeweiligen gesundheitlichen Voraussetzungen der Teilnehmer. Ziel des Trainings ist es, gemeinsam mit dem Teilnehmer verkürzte Muskelgruppen im Haltungsapparat zu mobilisieren und muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Angewendet werden hier daher spezielle, sensomotorische Übungen u.a. zur Stabilisation der Körperhaltung, die sich zur Durchführung am Arbeitsplatz eignen.

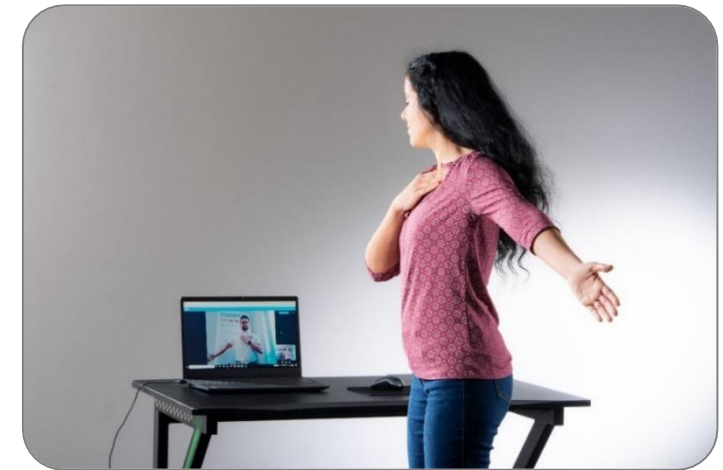
Die Übungen werden gemeinsam, unter fachlicher Anleitung und direktem Feedback am Arbeitsplatz durchgeführt. Durch die kurzen Bewegungseinheiten kann eine abwechslungsreiche Arbeitsatmosphäre geschaffen werden und die Teilnehmer selbst bleiben durch die Aktivierung konzentriert und mobil, sodass der Rest des Arbeitstages effizient genutzt werden kann.

### Ergebnisse

Das persönliche Übungsprogramm wird den Teilnehmern nach dem Beratungsgespräch als Download-Link zur Verfügung gestellt.



in Kooperation mit



## Online Personal Haltungstraining

### Ziele der Beratung

Umsetzung eines individuell abgestimmten und nachhaltigen Trainingsplanes unter Berücksichtigung gesundheitlicher und praktischer Möglichkeiten am Arbeitsplatz oder im Home-Office. Das Training der Körperhaltung und der Haltemuskulatur stehen dabei im Mittelpunkt des Trainings, denn ein stabiler Körper ist aufgerichtet und kann komplexe Bewegungsabläufe auch am Arbeitsplatz optimal koordinieren.

### Inhalte der Beratung

- Erfassung gesundheitlicher Voraussetzungen
- Stärken- und Schwächenprofil der Körperhaltung
- Gemeinsame Trainingszielsetzung,
- Auswahl sportwissenschaftlich und sensomotorisch basierter Übungen
- Durchführung des Trainingsprogramms unter fachlicher Anleitung und unmittelbarem Feedback

### Hinweise zur Durchführung

Die Durchführung erfolgt mit MS Teams.

Benötigt werden sportliche Bekleidung und ausreichend Bewegungsfreiheit (ca. 4m<sup>2</sup>).

### Zeitbedarf

20 - 30 Minuten pro Teilnehmer

### Technische Voraussetzungen für Beratungen am Arbeitsplatz oder im Home-Office:

PC/Notebook, Internetzugang, Mikrofon (Webcam, wenn vorhanden)



in Kooperation mit



## Allgemeine Informationen zum Ablauf bis zur Veranstaltung

- Schritt 1:** Sie erhalten von Ihrem Ansprechpartner im Unternehmen einen Anmelde-link für das Personal Haltungstraining.
- Schritt 2:** Sie folgen dem Anmelde-link und wählen dort Ihren persönlichen Wunschtermin aus, füllen die dort angegebenen Punkte aus und senden anschließend Ihre Buchung ab.
- Schritt 3:** Unmittelbar nach dem Absenden der Buchung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung per eMail.  
**Achtung!** Hierbei handelt es sich noch nicht um die Einladung zur Videokonferenz. Diese erhalten Sie erst 1-2 Tage vor der Veranstaltung.
- Schritt 4:** Sollten Sie Ihren Termin ändern oder stornieren wollen, senden Sie einfach eine eMail mit Ihrem Anliegen an die eMail-Adresse aus der erhaltenen Buchungsbestätigung.
- Schritt 5:** ca. 1-2 Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie eine eMail mit dem Einladungslink zur Videokonferenz.  
**Achtung!** Sollten Sie keine eMail erhalten haben, prüfen Sie bitte den Eingang Ihres Spamordners/Junkmailordners.
- Schritt 6:** Am Veranstaltungstag klicken Sie zu der von Ihnen ausgewählten Uhrzeit den per eMail erhaltenen Link an und treten so mit dem Gesundheitstrainer per Videokonferenz in Kontakt.



in Kooperation mit



## Allgemeiner Hinweis

Die Videokonferenz erfolgt mit Microsoft Teams.

An der MS Teams Videokonferenz können Sie wahlweise mit dem Browser oder der Teams App teilnehmen. Wie das funktioniert erfahren Sie auf den folgenden Seiten:

## Anleitung zur Teilnahme an der Videokonferenz

1

**Klicken Sie am unteren Ende Ihrer Einladungsmail auf den Hyperlink**

**Achtung:** evtl. Spamordner/Junkmailordner prüfen



Microsoft Teams-Besprechung



**Nehmen Sie teil auf Ihrem Computer oder auf der mobilen App**

[Klicken Sie hier, um an der Besprechung teilzunehmen](#)

[Weitere Infos](#) | [Besprechungsoptionen](#)



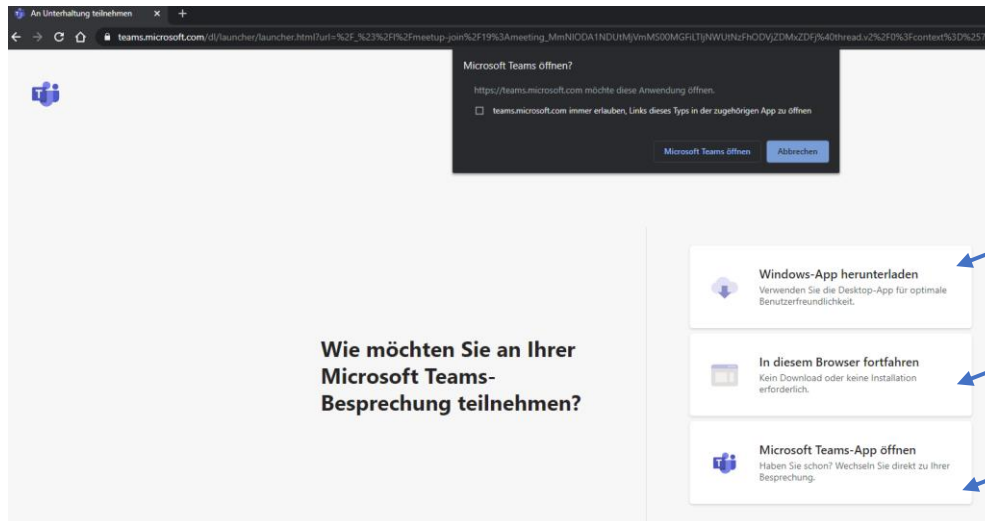
in Kooperation mit



2

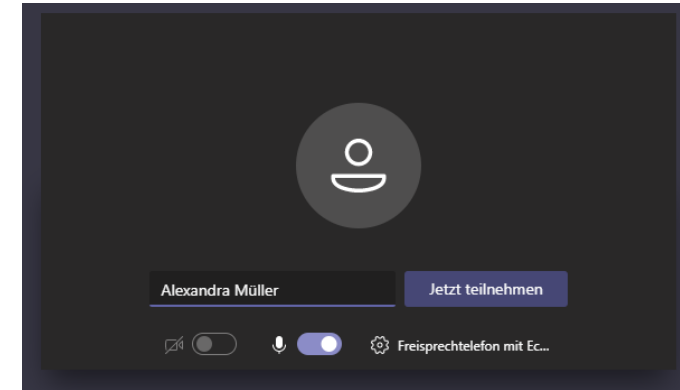
**Wählen Sie nun eine der verfügbaren Optionen:**

- Zur Teilnahme mit der MS Teams App, laden Sie diese vorab hier herunter
- Möchten Sie über Ihren Browser teilnehmen, klicken Sie entsprechend hier (wir empfehlen Ihnen hierfür Google Chrome)
- Haben Sie die MS Teams App bereits installiert, klicken Sie hier, um die App zu öffnen



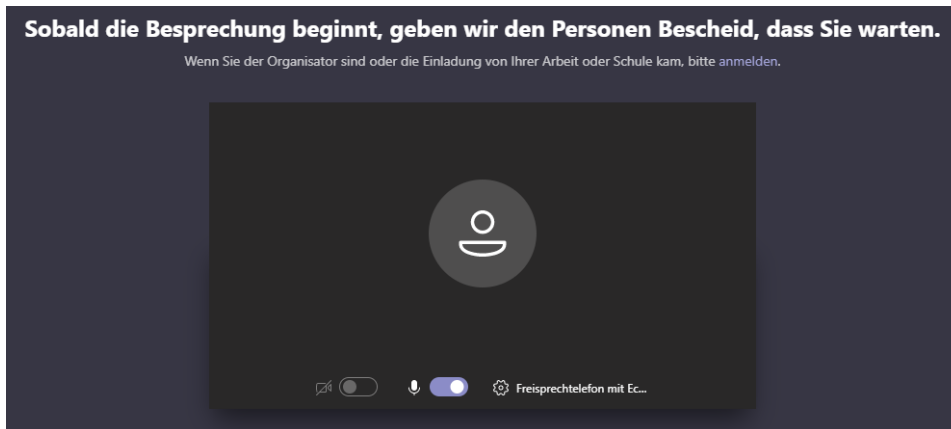
## Anleitung zur Teilnahme an der Videokonferenz

- 3** Tragen Sie Ihren Namen in das Feld ein und klicken Sie anschließend auf „Jetzt teilnehmen“.



**Sobald die Besprechung beginnt, geben wir den Personen Bescheid, dass Sie warten.**

Wenn Sie der Organisator sind oder die Einladung von Ihrer Arbeit oder Schule kam, bitte anmelden.



- 4** Sie befinden sich nun im Wartezimmer der Unterhaltung. Ihr Gesundheitstrainer wird Sie in Kürze empfangen.



in Kooperation mit



## Sollten technische Probleme auftreten

Sollte es unerwartet zu technischen Schwierigkeiten kommen, zögern Sie bitte nicht und kontaktieren Sie unmittelbar telefonisch den betreuenden Gesundheitstrainer.

Die Telefonnummer Ihres Gesundheitstrainers finden Sie in Ihrer persönlichen Einladungs-eMail zur Videokonferenz.



**Wir helfen gerne!**

**Vielen Dank für Ihr Interesse. Buchen Sie jetzt Ihren Wunschtermin.**

**Wir freuen uns schon jetzt darauf, Sie in unserer gemeinsamen Videokonferenz kennenzulernen.**

Fotos & Texte © 2021, Institut für Biomechanik Norbert Fuhr, Idar-Oberstein



in Kooperation mit



## Die virtuellen Gesundheitsmodule der AFG Themenbereich Bewegung

### Kontaktaten für Rückfragen

Institut für Biomechanik, Norbert Fuhr

Mainzer Str. 75

55743 Idar-Oberstein

Tel. 0 67 81 – 26 31 51

[info@haltungskonzepte.de](mailto:info@haltungskonzepte.de)

Fotos & Texte © 2021, Institut für Biomechanik Norbert Fuhr, Idar-Oberstein



in Kooperation mit

