



Gesundheit-Basiswissen

8 Seminare je 5 Std.

Gesundheit und Arbeitsfähigkeit

Was ist Gesundheit und welche Auswirkungen hat sie auf das psychische Wohlbefinden. Einschätzung der berufsbezogenen Leistungs- und Belastungsfähigkeit

Gesundheitscheck

Aufklärung über Risiken des Bewegungsmangels, Herz-Kreislaufkrankungen und falsche Ernährung

Ernährungsberatung

Gesunde Ernährung

Anatomisches Grundwissen

Der physische Bewegungsapparat, Gelenk u. Rückenprobleme vermeiden, Prävention von berufsbedingten Erkrankungen

Umgang mit psychischen Belastungen

Beanspruchung <-> Belastung und Coping, Vorstellung verschiedener Trainingsprogramme zur Stressbewältigung und Arbeitsfähigkeit



Gesundheit-praktische Übungen

8 Seminare je 5 Std.

Nordic Walking

Schulung von Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit

Circle Training

8-12 verschiedene Körperübungen, die nacheinander alle größeren Muskelgruppen des Körpers aktivieren

Rückenschule

Verhaltenstraining in Bezug auf Rückenbelastende Tätigkeiten wie Sitzen, Bücken, Heben usw.

Entspannungsübungen

Autogenes Training, Qigong, Yoga, progressive Muskelentspannung

Herz- Kreislauftraining

Regelmäßiges Trainieren an Cardio-Geräten



Fallbeispiel

Herr K., 57 Jahre, lange Zeit Schornsteinfegermeister in der Region, seit vielen Jahren arbeitslos

- › **Schuldenproblematik**
- › **psychische Erkrankung**
- › **physische Erkrankungen**
- › **familiäre Belastung**

RegioVision GmbH Schwerin

