



Seminar

Der „bewegte“ Berufsalltag

Aktiv gegen Rückenschmerzen und Verspannungen

Sie verbringen Ihre Arbeitstage am PC und Laptop, und/oder sitzen endlos im Auto um Termin für Termin wahrzunehmen – dies gehört zu den Anforderungen unserer mobilen Welt! Als Servicemitarbeiter schleppen Sie nicht selten schwere Ersatzteile und „verkrümmen“ sich bei Ihren Einsätzen! Dabei bleiben Rückenschmerzen und Verspannungen meist nicht aus!

So sind Ihnen die körperlichen Beschwerden, die mit einseitigen Haltungen entstehen, sicher nicht unbekannt. Nach einem langen Tag fühlen Sie sich oft wie gerädert. Nicht umsonst gehören Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen zu den Volkskrankheiten Nummer 1. Diesen unzumutbaren Situationen können Sie aktiv entgegen treten!

In dem 2tägigen Seminar richten wir gemeinsam das Augenmerk darauf, wie Sie Ihren beruflichen Alltag aktiv gestalten und körper-/rückengerechte Bewegungen ohne weiteres einbauen können. Sie erfahren und erleben, welche Rolle Ihre langjährigen Bewegungsmuster (Konditionierungen) dabei spielen. Anhand vieler realistischer Alltagssituationen erfahren sie, wie Sie von morgens bis abends viel für Ihre Rückengesundheit und Vitalität tun können. Das Bewusstsein für den achtsamen Umgang mit dem Körper wird gestärkt und verändert nach und nach alte schädliche Bewegungsmuster.

Themenschwerpunkte:

- Vermitteln von grundlegenden Zusammenhängen
- Eingefahrenen Bewegungsmustern auf die Spur kommen
- Praktische Übungen für zwischendurch
- Tipps & Tricks für unterschiedliche Alltags-Situationen
- Die „bewegte“ Pausengestaltung
- Umsetzungsstrategien in den Alltag
- Theoretische Grundlagen wechseln sich mit vielen Praxisanteilen ab!

Natürlich können alle Übungen im „Business-Outfit“ durchgeführt werden. Für das trainingsintensive Seminar empfehlen wir Ihnen jedoch bequeme und übungstaugliche Bekleidung.

Zielgruppe: IT – Vertrieb, Projektmanager, Servicemitarbeiter, Fachabteilungen
Die Seminarinhalte stehen ebenfalls als Inhouse-Veranstaltung zur Verfügung.

Termine:

- 20./21.11.2017 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:00
- 22./23.01.2018 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:00
- 24./25.07.2018 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:00
- 19./20.11.2018 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:00

Ort: bit4it-Akademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Preis: € 890,-- zzgl. MwSt. / € 1.059,10 inkl. MwSt.
Inkl. Seminargetränke, Pausensnacks, Mittagessen, Handout, Teilnahmebestätigung



Seminaranmeldung

Der „bewegte“ Berufsalltag

Aktiv gegen Rückenschmerzen und Verspannungen

Seminarort:

bit4it-Akademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Seminartermine:

- 20./21.11.2017 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:00
- 22./23.01.2018 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:00
- 24./25.07.2018 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:00
- 05./06.11.2018 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:00

Veranstalter:

bit4it-Akademie | Inh. Christine Matheja
Anzinger Straße 10a | 85586 Poing
Telefon: 08121 222702 | Telefax: 08121 222701
Email: christine.matheja@bit4it-akademie.de

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen umgehend eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Firma:

Vorname: Name:

Straße: PLZ/Stadt:

Telefon: Mobile:

Email:

Die Kosten betragen pro Person € 890,-- zzgl. MwSt. / € 1.059,10 inkl. MwSt.
Inkl. Seminargetränke, Pausensnacks, Mittagessen, Handout, Teilnahmebestätigung

Datum: Unterschrift:

Anmeldebedingungen

Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 2 Wochen vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.