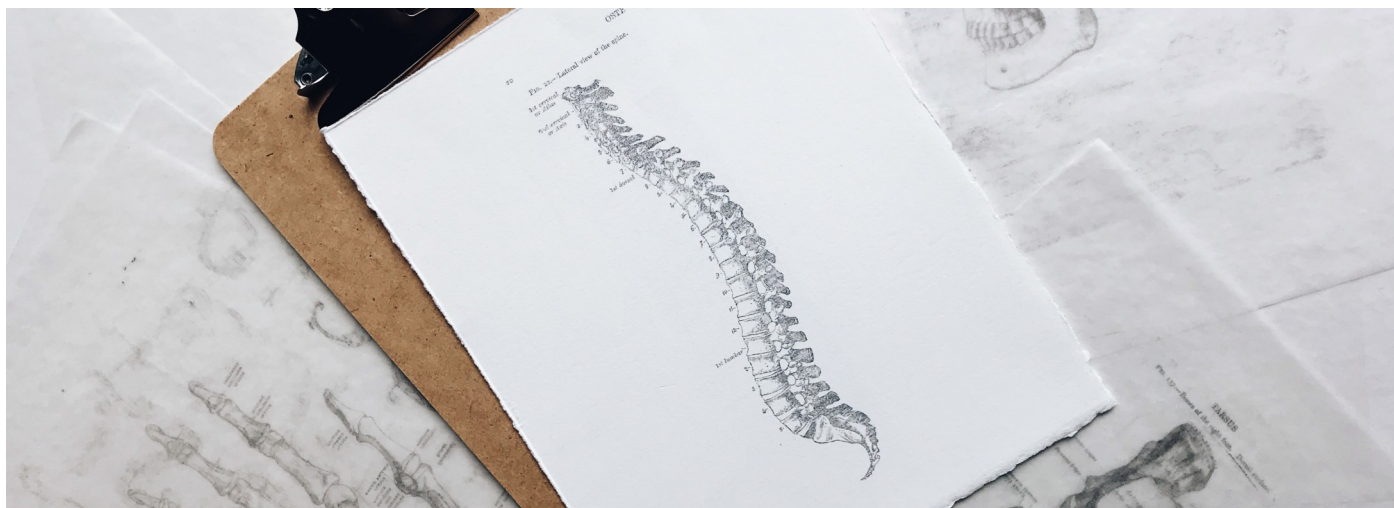




Rückencoaching online

Hintergrund

Rückenbeschwerden waren schon vor Corona auch bei uns an der Hochschule ein Thema, dem wir mit verschiedensten Maßnahmen entgegenwirken wollten. So gaben in der Mitarbeiterbefragung Ende 2019 knapp die Hälfte der Befragten (49,1%) an, an mehr als 8 Tagen im vergangenen Monat Nackenbeschwerden gehabt zu haben.

Mit der Pandemie hat sich die Zeit vor dem Laptop noch einmal drastisch erhöht und ausgleichende Bewegungszeiten auf dem Arbeitsweg, in der Lehre oder zwischen den Büros entfallen größtenteils.

Um dieser Entwicklung gegenzusteuern, bieten wir Ihnen in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse am 25.11.2020 den ganzen Tag über individuelle Rückencoachings an. Die Beratungszeit pro Teilnehmer/Teilnehmerin beträgt 20 Minuten und wird als Arbeitszeit angerechnet.

Technische Voraussetzungen

...sind ein PC/Notebook/ Tablet mit Mikrofon und Kamera sowie ein Internetzugang. Der Zugang erfolgt über Google Chrome, Microsoft Edge oder die Microsoft Teams-App. Da es bei uns trotz derzeitiger Bemühungen noch große Unterschiede bezüglich der technischen Ausstattung gibt, möchten wir Sie bitten, diese Voraussetzungen zu prüfen und falls notwendig ein privates Endgerät zu nutzen.

Kontakt:

Sebastian Stumpf, Koordinator BGM
E-Mail: bgm@ph-heidelberg.de
<https://www.ph-heidelberg.de/bgm>

Was wird gemacht?

- Ermittlung der individuellen Voraussetzungen und Trainingsziele in einem Online-Beratungsgespräch
- Vermittlung allgemeiner Trainingsprinzipien und nützlicher Tipps zur Umsetzung eines effektiven Bewegungsausgleichs im Homeoffice und am Arbeitsplatz
- Konfiguration eines motivierenden, individuellen Online-Trainingsplans zur Förderung der Rückengesundheit. Dieser kann den Bewegungsausgleich im Homeoffice, die Entlastung verspannter Rückenmuskeln oder auch die Kräftigung stabilisierender Muskelpartien anvisieren. Sofern vorhanden, können auch Kleingeräte wie ein Theraband oder Kurzhandeln einbezogen werden.
- Zugang zu mehr als 100 Übungen (Videos) im Online-Trainingsportal

Zur Terminbuchung

...bitte [hier](#) klicken. Falls die Termine ausgebucht sind, schreiben Sie uns gerne eine eMail an bgm@ph-heidelberg.de. Bei entsprechender Nachfrage versuchen wir einen weiteren Termin zu organisieren.