Massage am Arbeitsplatz

Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

Kursinhalt: Massagen am bzw. in der Nähe des Arbeitsplatzes ermöglichen es, während des Arbeitstages eine Pause einzulegen, abzuschalten und zu entspannen bzw. sich entspannen zu lassen.
Massagen sind sinnvoll:
- bei muskulären Verspannungen durch einseitige körperliche Belastungen, Fehlhaltungen, chronische Schmerzen und Bewegungsmangel
- bei Kopfschmerzen, Unausgeglichenheit und Durchblutungsstörungen
- bei stressbedingten Spannungszuständen

Lernziele:
- zum Abschalten und Entspannen
- zur körperlichen Leistungssteigerung bei Kraft- und Antriebslosigkeit
- zur Prävention (Verletzungsvorbeugung)
- zur Regeneration (bei Muskelkater)

Methoden:
- Durch streichen, kneten und reiben werden große und kleine Muskelgruppen wieder geschmeidig, weich und gut durchblutet, der Stoffwechsel wird angeregt.
- Die Massage verbessert sämtliche Funktionen der Haut und die Muskeln werden stärker durchblutet.

Zielgruppe: Alle Beschäftigten

Voraussetzungen:
Sonstiges: Teilnahmezeit ist Pausenzeit

Referent/in: Nadine Moratschke

Teilnehmerzahl: 1 pro Termin

Termin: Nadine Moratschke Mittwoch 12:00 - 13:00 Uhr

Veranstaltungsort: LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179
Haus 40, in den Räumen der Betriebsärzte

Anmeldung: Vereinbaren Sie die Termine direkt mit:
Nadine Moratschke Telefon: 0231/212626

Kursgebühr: 15,- € / 20 Minuten 5,- € davon übernimmt der Arbeitgeber
Die Teilnahme ist Pausenzeit.

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.