



## Gesundheit durch Bewegung am Arbeitsplatz

01.02.2011

### Bedarf

Sie orten Bedarf an aktiven Bewegungsprogrammen und wollen Ihr Leistungsangebot als Arbeitsmediziner(in) erweitern? Mit Hilfe dieses Seminars können Sie Ihr Tätigkeitsfeld ausbauen, indem Sie individuelle Bewegungsprogramme gezielt und direkt am Arbeitsplatz einsetzen.

### Zielgruppe

Arbeitsmediziner(innen), die die Gesundheitsförderung aktiv in Ihren Unternehmen fördern wollen.

Arbeitsmedizinische Assistent(inn)en, die mit der Implementierung von Bewegungsprogrammen beauftragt sind oder Interesse an individuellen Programmen haben.

*Sportliche/bequeme Kleidung von Vorteil*

### Inhalte

**Erkennen** von arbeitsbedingten Haltungsschäden mittels Haltungsanalysen

**Erkennen** muskulärer Dysbalancen hervorgerufen durch einseitige Belastung mittels Muskelfunktionstestung

**Vermeiden** falscher Bewegungsstrukturen durch Erlernen korrekter reaktiver Muskelansteuerung

**Beseitigen** von Fehlhaltungen und körperlichen Beschwerden durch gezielte Bewegungsabläufe.

In diesem Seminar lernen Sie gezielte Bewegungsprogramme kennen, die Sie für verschiedene Berufsgruppen einsetzen können. Sie finden Anwendung bei sitzenden Berufen mit Bewegungsmangel als auch bei Berufen mit einseitiger körperlicher Belastung und deren Folgeerscheinungen.



## Referentinnen:



**Mag. Karin Schamburek:** Studium für Sportwissenschaften, Diplomprüfung in Physiologie und Prävention; PAX Ausbildung zum Wirbelsäulen-Rückentrainer; Ausbildung für KIESER TRAINING in Köln Medizinische Trainingstherapie; Schwerpunkt: Wirbelsäulenpatienten in Pain Care Schmerzforschungs GmbH; Projektleitung „Arbeit in Bewegung“ bei der Fa. Sporttherapie; Leistungsdiagnostik im Wellnesspark Oberlaa



**Mag. Barbara Sperlbauer:** Studium für Sportwissenschaften und Sportmanagement; Medizinisches Wirbelsäulentraining; Leistungsdiagnostik; Projektleitung „Arbeit in Bewegung“ bei der Fa. Sporttherapie; Leistungsdiagnostik im Wellnesspark Oberlaa; in der Vergangenheit tätig für die Sportredaktionen von Radio Wien und Krone Hitradio

## Programm (Dienstag, 01.02.2011)

- 9.00 **Begrüßung**  
Vorstellung  
Ablauf des Seminars
- 9.15 **Muskelfunktion**  
Phasische Muskulatur  
Tonische Muskulatur  
Muskeln, die zur Abschwächung neigen  
Muskeln, die zur Verkürzung neigen  
Muskuläre Dysbalancen
- 10.15 **Kaffeepause**
- 10.45 **Praktische Übungen**  
Sitzende Berufsgruppen  
Kräftigung, Dehnung, Mobilisation, Entspannung, Augengymnastik  
Mögliche Übungen am Arbeitsplatz
- 11.30 **Haltungsanalyse**  
Praktische Anwendung
- 12.30 **Mittagspause**
- 13.30 **Aktivierungsübungen**
- 13.45 **Erkrankungen bei einseitiger beruflicher Belastung**
- 14.30 **Praktische Übungen**  
Bei einseitiger beruflicher Belastung  
Kräftigung, Dehnung, Mobilisation, Entspannung  
Mögliche Übungen am Arbeitsplatz
- 15.15 **Kaffeepause**
- 15.30 **Segmentales Muskeltraining**  
Theoretische Erklärung  
Praktische Übungen
- 16.30 **Kognitive und motorische Zusammenhänge**  
Stressabbau durch Bewegung, Konzentrationssteigerung

## Veranstaltungsort

Österreichische Akademie für Arbeitsmedizin  
Kierlinger Straße 87, A-3400 Klosterneuburg

## Kosten & Anmeldung

Der Preis für diese Veranstaltung beträgt € 350,- (für Absolvent(inn)en der österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin € 250,-).

Bei Interesse an der Veranstaltung "**Gesundheit durch Bewegung am Arbeitsplatz**" schicken Sie uns bitte beiliegende Anmeldung oder melden Sie sich direkt über unsere Homepage an

[www.aam.at](http://www.aam.at)



Das Seminar ist für das Diplom-Fortbildungsprogramm (DFP) der ÖÄK approbiert, und ist mit 8 Punkten für das Fach Arbeitsmedizin anrechenbar

## Informationen

Für weitere Auskünfte steht Ihnen Herr Hörtl unter der Telefonnummer 0 22 43 / 24 311 / DW 12 gerne zur Verfügung. Sie können uns Ihre Fragen selbstverständlich auch per E-mail senden: [oeaam@aam.at](mailto:oeaam@aam.at).



## Gesundheit durch Bewegung am Arbeitsplatz

01.02.2011

Ich melde mich hiermit für die Veranstaltung „**Gesundheit durch Bewegung am Arbeitsplatz**“ am **Di 01.02.2011** an. Der Preis der Veranstaltung beträgt € 350,-- (für Absolvent(inn)en der österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin € 250,--)

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_




Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_

**(Ich habe die Zahlungsbedingungen gelesen und akzeptiert)**

Rechnungsadresse (wenn abweichend von Privatadresse)

Bitte beachten Sie unsere **Zahlungsbedingungen**:

-  Wir bitten Sie, den jeweiligen **Kurspreis prompt nach Erhalt der Rechnung** auf folgendes Konto zu überweisen: VlbG. Landes-Hypo-Bank (BLZ 58 000), Kto.Nr. 20 214 655 110.  
Der Kurspreis beinhaltet keine abzugsfähige Vorsteuer.
-  Sollten Sie nicht am Lehrgang teilnehmen können, ersuchen wir Sie, uns dies **umgehend schriftlich** mitzuteilen. Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen von der/dem gebuchten Veranstaltung/Lehrgang nur schriftlich entgegengenommen werden können und, dass diese Abmeldungen von uns immer schriftlich bestätigt werden.
-  Bitte haben Sie Verständnis, dass bei **Stornierung ab 4 Wochen vor dem jeweiligen Veranstaltungsbeginn 50 % des Kurspreises** in Rechnung gestellt werden. Bei **Nichterscheinen** oder **Stornierung am Veranstaltungstag** wird der **volle Kurspreis** in Rechnung gestellt.

FAX +43 2243 24311 22