

Ergonomie für das Fahrradfahren

Beschreibung

Fahrradfahren ist gesund – doch nur mit der richtigen ergonomischen Einstellung. Falsch angepasste Sattel- oder Lenkerpositionen können zu Nacken-, Schulter- oder Rückenbeschwerden führen, besonders bei Menschen, die im Berufsalltag viel sitzen oder einseitige Tätigkeiten ausführen.

In diesem kurzen Workshop erhalten die Teilnehmenden praktische Tipps zur optimalen Fahrrad-Ergonomie und können ihr eigenes Rad direkt prüfen lassen.

Inhalte

- Optimale Sattel- und Lenkerposition
- Passendes Fahrradmodell: worauf achten?
- Ergonomie-Tipps für belastungsfreies Radfahren
- Individuelle Hinweise am eigenen Rad
- Sinnvolles Zubehör für mehr Komfort
- Kleine Ausgleichsübungen bei einseitiger Belastung

Methodik

- Kurze Impulse & Demonstration
- Individuelle Mini-Ergonomiechecks
- Praktische Tipps zur direkten Verbesserung



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Empfehlung: kontinuierliche Mitmachaktion

Teilnehmeranzahl:

Offenes Walk-In-Format: unbegrenzt

Individuelle Kurzchecks und Beratungen je Person: ca. 20 Minuten

Format: Präsenz (vor Ort in der Firma)

Hinweis Präsenzformat – Durchführung im Fahrradbereich

Die Durchführung erfolgt direkt im Fahrradbereich bzw. auf dem Firmengelände, wo die Teilnehmenden ihr Fahrrad mitbringen oder Firmen-/Beispielfahrräder genutzt werden können.

Eine Trainerin steht während der gesamten Aktion vor Ort bereit und führt individuelle Mini-Ergonomiechecks, Einstellungs-empfehlungen und Sofortkorrekturen am Fahrrad durch.

Zeitplan für die individuellen Kurzchecks und Beratungen, 20 Minuten pro Termin von 08-16Uhr

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	08:00 – 08:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min.	
1	08:20 - 08:40		
2	08:40 – 09:00		
3	09:00 - 09:20		
4	09:20 - 09:40		
5	09:40 – 10:00		
6	10:00 - 10:20		
	10:20 -10:40	Pause	
7	10:40 - 11:00		
8	11:00 - 11:20		
9	11:20 – 11:40		
10	11:40 – 12:00		
11	12:00 – 12:20		
12	12:20 – 12:40		
	12:40 – 13:00	Pause	
	13:00 – 13:20	Pause	
13	13:20 - 13:40		
14	13:40 – 14:00		
15	14:00 – 14:20		
16	14:20 – 14:40		
17	14:40 – 15:00		
18	15:00 – 15:20		
19	15:20 – 15:40		
20	15:40 – 16:00		
0	16:00 - 16:30	Abbau	

Unsere Empfehlung:

Gerne führen wir die Screenings auch in einem 30 Minuten-Rhythmus durch. Bei 30 Minuten können wir eine besonders hochwertige und ausführliche Einzelberatung sicherstellen.

Zeitplan für die individuellen Kurzchecks und Beratungen, 20 Minuten pro Termin von 09-17Uhr

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	09:00 – 09:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min.	
1	09:20 - 09:40		
2	09:40 – 10:00		
3	10:00 - 10:20		
4	10:20 - 10:40		
5	10:40 – 11:00		
6	11:00 - 11:20		
	11:20 -11:40	Pause	
7	11:40 - 12:00		
8	12:00 - 12:20		
9	12:20 – 12:40		
10	12:40 – 13:00		
11	13:00 – 13:20		
12	13:20 – 13:40		
	13:40 – 14:00	Pause	
	14:00 – 14:20	Pause	
13	14:20 - 14:40		
14	14:40 – 15:00		
15	15:00 – 15:20		
16	15:20 – 15:40		
17	15:40 – 16:00		
18	16:00 – 16:20		
19	16:20 – 16:40		
20	16:40 – 17:00		
0	17:00 - 17:30	Abbau	

Unsere Empfehlung:

Gerne führen wir die Screenings auch in einem 30 Minuten-Rhythmus durch. Bei 30 Minuten können wir eine besonders hochwertige und ausführliche Einzelberatung sicherstellen.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!