

Titel: Muskelkraft und Arbeitsfähigkeit – funktionelles Krafttraining für Beruf und Alltag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches	Begrüßung und Recap	Begrüßung und Recap	Begrüßung und Recap	Wochenrückblick, zentrale Inhalte, Ziele
	Theorie: Relevanz der Muskelkraft für die Arbeitsfähigkeit	Theorie: Stabilität im Berufsalltag durch Beinkraft	Theorie: Nackenbelastungen im Berufsalltag & Hanteltraining	Theorie: Funktionelle Kraft & Muskelketten	Wiederholung zentraler Trainingsinhalte
11:00	Praxis: Basistraining zur Steigerung der körperlichen Belastbarkeit	Praxis: Ergonomische Kraftmethoden gegen Fehlbelastung	Praxis: Oberkörperkräftigung & Bewegungsführung	Praxis: Ganzkörperübungen & Koordination	Praxis: Individuelle Übungsauswahl mit Technikfeinschliff
12:30	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30	Praxis: Stabilisationstechniken für den Arbeitsplatz	Praxis: Anti-Sitzen-Routinen für Büro und Betrieb	Praxis: Transfer der Übungen in den Berufsalltag	Praxis: Heben, Tragen & sichere Bewegungsmuster	Bewegungsrouinen, Ziele, Abschluss
15:15 bis 15:45	Austausch und Fragerunde	Austausch und Fragerunde	Austausch und Fragerunde	Austausch und Fragerunde	Austausch und Fragerunde
15:45 bis 16:00	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Seminar-Feedback Verabschiedung

Hinweis: Die angegebenen Uhrzeiten können sich je nach Gruppendynamik und Verlauf des Kurses geringfügig ändern. Die Inhalte bleiben erhalten.