Präventives Rückentraining

Dr. Hartmut Wolff

Rückengesundheit:
Profit für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

Basierend auf apparativ-gestützter Trainingsdiagnostik werden aktuelle Leistungsdaten zur Kraftfähigkeit und Beweglichkeit ermittelt. Diese persönlichen Leistungsdaten werden mit Referenzdaten verglichen und Trainingsempfehlungen definiert. Ein aus 10 Geräten bestehender Trainingszirkel fördert Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Die trainingsdiagnostischen Module werden vorgestellt und Praxismessungen demonstriert. Anwendungsbeispiele aus der Arbeitsmedizin verdeutlichen die Relevanz derartiger Systeme für die betriebliche Gesundheitsförderung.

Hartmut Wolff: Studium Lehramt Sek. II Sport/Sozialpädagogik, 6 Jahre sportlicher Leiter einer großen Multifunktionsanlage, 6 Jahre Aufgaben im Bereich Produktmanagement und internationale Schulungsleitung bei Kettler, seit 1993 selbstständig mit der Dr. Wolff Sport und Prävention GmbH

Dr. phil. Hartmut Wolff
Postfach 2767
59717 Arnsberg
Tel: 02932-83783
dr-wolff@dr-wolff.de