

# Web-Seminar: **Gesunde Hände**

Quereinsteiger

Führungskräfte

Kommunikation  
Gesundheit

Öffentlichkeitsarbeit

Haushalt  
Finanzen

Personal  
TV/öD, Beamtr

Recht, BGB  
AVR, KomR

Soziales  
Kinder/Migration

Ordnung  
Bauen

Sekretariat  
PC-Training

## Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, bei denen die Handgesundheit durch einseitige Belastungen oder Zwangshaltungen der Hände im Vordergrund steht

## Ihr Nutzen

Der Workshop ermöglicht Ihnen einen wissenschaftlichen Einblick in das Thema der Handgesundheit. Sie erlernen Übungen, welche Hände und Arme kräftigen und entspannen

## Inhalt

Sie erhalten anatomisches Hintergrundwissen zum Aufbau der Hand und erfahren, was Sie aktiv für die Gesunderhaltung Ihrer Hände tun können.

Neben theoretischen Inhalten über die heutigen Belastungen und Erkrankungen der Hände widmen wir uns auch ausgiebig praktischen Übungen.

Sie erlernen einfach umsetzbare Bewegungsübungen und erwerben individuelle Verhaltenskompetenzen, die es Ihnen ermöglichen, Überlastungen und Beschwerden effektiv entgegenzuwirken.

## Hinweise

Sie benötigen einen PC / Laptop / Tablet mit Lautsprechern oder Headset.  
**Bitte nehmen Sie mit Mikrofon teil. Kamera wäre schön.**

Eine gesonderte Software ist nicht notwendig.

Zur Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten zu unserer Lernwelt (diese ist über unsere Website [sksd.de](http://sksd.de) erreichbar. In der Lernwelt findet das Web-Seminar statt und Sie erhalten dort auch alle evtl. Unterlagen. Folgende Browser sind besonders kompatibel: Microsoft Edge, Google Chrome oder Mozilla Firefox. Hierbei sollte es sich jeweils um eine aktuelle Version handeln. Wir haben uns für eine Erweiterung unseres bereits bestehenden Systems entschieden, so dass Ihre Daten nur innerhalb unseres Studieninstitutes verarbeitet werden. Ihre Daten müssen nicht an Dritte weitergegeben werden.

## Nummer

web-L-06-28

## Dauer

0,5 Tag

Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

## Entgelt

103,00 €

Mitglieder des Zweckverbandes

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.