

**In 5 Minuten wieder fit:
einfach – wirksam – selbstbestimmt**
Prävention und Selbsttherapie am Arbeitsplatz
für das Team



Dozent

Manfred Just
Sport- u. Wirtschaftswissenschaftler

KURS- NUMMER	TERMIN	UHRZEIT	SEMINAR- GEBÜHR	FORTBILDUNGS- PUNKTE	ORT	ZIELGRUPPE
T09.10.19	Mittwoch, 09.10.19	09.00-17.00	250,00 €	8	Seminarraum ZBV, Straubing	Zahnärzte/Innen Praxispersonal

Die Ausgangslage

Kennen Sie das auch? Schon am Vormittag häufen sich die Verspannungen, ziehen Schmerzen in den Nacken und in den linken Abhaltearm, das rechte Hüftgelenk macht Schwierigkeiten und immer öfter zwickt der "Ischias". Besonders schlimm ist es immer dann, wenn das Wartezimmer brechend voll ist. Schön wäre es, wenn man sich **selbst** und vor allem **sofort** helfen könnte!

Mit dem Konzept „JUST-FIVE®“ ist es möglich, viele dieser Beschwerden selbst, sofort und ohne Nebenwirkungen zu verhindern oder sofort zu lindern. Bisher konnten über 4000 Teilnehmer von Anwenderseminaren Erfahrungen mit JUST-FIVE mit positiven bis verblüffenden Erfolgen sammeln.

Das Seminarziel

Nach dem Seminar können Sie vor oder unmittelbar nach der Behandlung sofort und ohne „Wartezeit“ *selbst* Verspannungen bzw. Beschwerden verhindern, reduzieren oder beseitigen. Sie erlernen zielgerichtete Haltungen und Bewegungen, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik nach der JUST-FIVE-Methode. JUST-FIVE ist eine Verknüpfung von therapeutischen Elementen wie Osteopathie, Atemtechnik und Muskelentspannungstechnik mit Methoden des Muskelaufbautrainings (isometrisches Training, Mobilisation). Das *Wirkungsspektrum* umfasst den gesamten Bewegungsapparat und bestimmte Organfunktionen. Darunter fallen vor allem Schmerzen und Blockaden in und an der Wirbelsäule, ausstrahlende Schmerzen in Arme und Beine und Beschwerden an Gelenken.

Konkrete Inhalte

- Erläuterung und Übung der einzelnen Elemente der Methode JUST-FIVE (spezielle Intervallatmung, Gegenposition, Bewegungsebenen, fünf Durchführungsschritte)
- Atemtechniken und Mobilisationsübungen
- Grundlegende anatomische und physiologische Zusammenhänge
- Ausgesuchte JUST-FIVE - Anwendungen mit Schwerpunkt zahnärztlicher Arbeitsplatz in Theorie und Praxis
- Konkrete Anwendungen für die Beschwerdebilder der Teilnehmer

Bitte Liegematte und bequeme Kleidung mitbringen!