



Vortrag: **Gesunder Rücken**

60 Minuten | Theorie & Praxis

Ein gesunder Rücken?

Du hast häufiger Rückenschmerzen und fühlst dich deshalb bei der Arbeit beeinträchtigt? Durch Bewegungsmangel und falsche ergonomische Einstellungen kann unsere Rückengesundheit negativ beeinflusst werden. Dadurch verlieren wir an Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Dies kann durch einfache Umstellungen und kleine Übungen geändert werden. Wir zeigen dir wie!

Die starke Körpermitte

In unserem interaktiven Online-Seminar gehen wir den Ursachen von Verspannungen und Rückenschmerzen auf den Grund. Zusätzlich veranschaulichen wir dir, wie gezielte Bewegungen unsere Rückengesundheit nachhaltig verbessern. Wir zeigen dir funktionelle Übungen, mit denen du Verspannungen auf körperlicher Ebene entgegenwirkt und deinen Rücken für den Alltag stärkst.

Gesundheitspartner:

