

Sitzlust statt Sitzfrust

- **arbeitsplatzspezifische Rückenschule für einen gesunden Rücken**



Ziele:

- Vermeiden, bzw. beseitigen von Fehlhaltungen und Verspannungen
- Steigerung von körperlichen und seelischen Wohlbefinden
- Mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Individuelle Gesundheitsförderung

Inhalte:

- Die wichtigsten Fitmacher im Büro – spezielles Bewegungsprogramm
- Was tun, wenn der Rücken zwick
- Erlernen von körpergerechten und rückenentlastenden Übungen, auf die Arbeitsplatzsituation abgestimmt
- Spannungskopfschmerz effektiv vorbeugen
- Wie muss ein Arbeitsplatz aussehen, damit es mir und meinem Rücken gut geht
- Trinkverhalten optimieren
- Optimales entspannen zwischendurch
- Kleine Tipps mit großer Wirkung für den Alltag



Ihr Gesundheitszentrum
Mit Rücken- & Gesundheits-
training zu Ihrem Erfolg

