



## Rückenwind

### Aktuelles aus der Rückenforschung

Rückenschmerzen gelten noch immer als Volkskrankheit Nummer 1. In dem kurzweiligen Vortrag wird den Zuhörern auf einfache Art und Weise hilfreiches Hintergrundwissen vermittelt. Zusammen mit effektiven Tipps für die Alltagspraxis bietet der Vortrag nicht nur praxisnahe Hilfestellungen, sondern macht auch Lust auf mehr Bewegung und sorgt für eine Brise Rückenwind.

#### Inhalte

- Grundlagenwissen über die Funktionsweise der Wirbelsäule
- Neue Erkenntnisse über die Prävention von Rückenschmerzen
- Erarbeitung der Bedeutung von Bewegung
- Kennenlernen angenehmer Ausgleichsübungen
- Einführung in die „Rückensprache“ durch Sensibilisierung für die Signale des eigenen Körpers

#### Nutzen

- Interaktives, fröhliches Lernen
- Stärkung des Bewusstseins für aktive Rückenprävention
- Kennenlernen einfacher 'Rückenpflege-Möglichkeiten'


#### Leistungsüberblick:

##### Rückenwind

- Interaktiver Vortrag
- Dauer je nach Absprache (45 – 75 Minuten)
- Mögliche Teilnehmerzahl 10 - 80

#### Dieses Seminar eignet sich als

- Mitarbeiterschulung
- Arbeitssicherheitsschulung
- Bei Veranstaltungen wie Büroeinweihungen, Gesundheitstagen, Personalversammlungen oder Aktionswochen

 Termine & Preise auf Anfrage

Rückengesundheit? Das ist doch langweilig, abgedroschen und verstaubt! Viele Organisatoren von Gesundheitsmaßnahmen finden sich genau in diesem Zwiespalt wieder: Das Thema ist wichtig, aber klingt in den Ohren der Mitarbeiter oftmals unattraktiv. Wenn Sie einen Rückenvortrag suchen, der wissenschaftlich den neuesten Stand widerspiegelt und gleichzeitig motivierend und unterhaltsam aufbereitet ist? Dann wird Sie dieser unkonventionelle Rückenvortrag sicher begeistern!