



## Gesunder Rücken GESUNDERHALTUNG DER WIRBELSÄULE



Vortrag



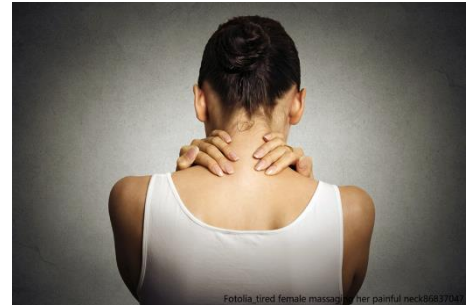
Workshop  
halber Tag



Workshop  
ganzer Tag



Kursangebot



### Hintergrund:

Verspannungen, ein Ziehen im Rücken, Unwohlsein und Konzentrationsprobleme. Kennen auch Sie diese Phänomene?

Dann gehören Sie zu den 85 % der Deutschen, die unter Rückenschmerzen leiden. Dabei sind die Ursachen von Rückenproblemen häufig komplex und vielschichtig. Nicht immer sind die Bandscheiben das größte Problem. Einseitige Belastungen, eine zu schwach ausgebildete Muskulatur sowie muskuläre Dysbalancen sind die häufigsten Gründe für das Kreuz mit dem Kreuz.

Ziel ist es, Sie für die Hauptursachen von Rückenbeschwerden zu sensibilisieren und gemeinsam effektive Übungen für den Arbeitsalltag zu erarbeiten, die Ihre Muskulatur sowohl stärken als auch entspannen.

### Inhalte:

- Wenn der Rücken schmerzt
- Anatomie des gesunden Rückens
- Typische Belastungssituationen der Wirbelsäule
- Starkes Rückgrat: ein Übungsprogramm
- Rückengesundheit aktiv gestalten
- Transfer in den Alltag

### Hinweis:

Bei der Buchung als Workshop, bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen. Bei einem Ganztagesworkshop bitte zusätzlich Matte und Decke mitbringen.

### Empfehlung:

Damen sollten besser keinen Rock tragen

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)