

# Starker Rücken - Starker Job

## Prävention & Selbsthilfe - Rückenschule am Arbeitsplatz

### Worum geht es?

Die meisten Rückenbeschwerden hätten durch Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik vermieden werden können.

Bereits einmal etwas falsch gehoben reicht aus und „Pengl! - die Hexe hat geschossen!“

Auch dauerhaft monotone Körperhaltungen im Büro, an der Maschine oder privat, verursachen Kosten und Ausfallzeiten - nicht nur Milliarden für die Krankenkassen - , welche durch eine funktionelle, arbeitsplatzgerechte Rückenschule und Kenntnisse der individuellen Wirbelsäulengymnastik hätten vermieden werden können!

### Kursthemen

- ✓ Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
  - ✓ Ursachen für Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfall
  - ✓ arbeitsplatzgerechte Rückentechnik/-haltung
- ✓ Funktionstraining und Kräftigung für den Rücken und die Rumpfmuskulatur
- ✓ Mobilisation und Stretching aller haltungsrelevanten Muskeln
- ✓ Erste Hilfe bei Rückenbeschwerden, Ischialgie und Nackenverspannungen



### Für wen ist der Kurs?

Mitarbeiter in Tätigkeitsfeldern mit einseitigen oder rückenbelastenden Verrichtungen.

### Wie können Sie das Angebot buchen?

Telefonisch (siehe unten) und mit/nach einem ersten Vorgespräch

### WANN findet der Kurs statt ?

Einmal wöchentlich, 4 Termine, z. B. von 10.30 - 11.30 Uhr, **vom bis XYZ**

### WO findet der Kurs und die Anmeldung statt ?

HIER in der Firma XYZ ...

### KURSGEBÜHR

4 Termine á 60 Minuten      60,- € (je Termin)  
Handouts je Teilnehmer      6,- €  
Teilnehmerzahl:              6-12 Personen  
Anfahrtskosten je nach Entfernung und Zeitaufwand

### Leitung & Durchführung:

**Sven Bruns** (Kurs-Übungsleiter Prävention & Rehabilitation, Heilpraktiker)

### Sie erreichen mich ...

#### **Sven Bruns**

unter der Telefon-Nummer: 0 51 46 - 98 48 78

oder unter [www.bruns-hp.de](http://www.bruns-hp.de)

### NOTIZEN

---

---