

Prävention & Selbsthilfe

bei Rückenbeschwerden am Arbeitsplatz und in der Freizeit

Worum geht es?

Mobilisation der Wirbelsäule,
Rückenmuskulatur und Gelenke
als mögliche 1. SELBSTHILFE bei:

- Rückenschmerzen
- Ischialgie und
- Nackenverspannungen



sowie Kräftigung und Stretching von Armen und Beinen als Prophylaxe!

Kursthemen

- ✓ Ursachen für Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfall
- ✓ Mobilisation und Stretching der Wirbelsäule und aller haltungsrelevanten Muskeln und Gelenke, gegen die am häufigsten auftretenden Alltagsbeschwerden.

Für wen ist der Kurs?

Für alle Personen in Tätigkeitsfeldern mit erhöhter Rückenbelastung (auch Büro)!

Wie können Sie das Angebot buchen?

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

WANN findet der Kurs statt ?

einmal (1 Termin) , z. B. von 10.30 - 12.00 Uhr, **vom bis XYZ**

WO findet der Kurs und die Anmeldung statt ?

HIER in der Firma XYZ ...

KURSGEBÜHR

1 Termin / 90 Minuten / 85,- €

Handouts je Teilnehmer Ø 4,- €

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

NOTIZEN
