

Rückenschule für den Arbeitsplatz

Ihr Weg zu einem schmerzfreien Arbeitsalltag

Ihr Rücken ist Ihr wichtigstes Werkzeug im Beruf, und wir wissen, wie entscheidend es ist, ihn gesund und stark zu erhalten. In diesem Seminar werden Sie nicht nur die Grundlagen der Rückengesundheit verstehen, sondern auch praktische Übungen kennenlernen, die Sie nahtlos in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.



Mit einem Klick
zur Anmeldung ↓

Inhouse Training

Offenes Seminar

Onlinetraining

Investieren Sie in Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Melden Sie sich noch heute für unser Seminar „Rückenschule für den Arbeitsplatz“ an und erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken stärken und Beschwerden vorbeugen können. Machen Sie den ersten Schritt zu einem gesünderen Arbeitsleben!

Eines der Hauptziele dieses Seminars ist die Prävention. Wir werden Sie darin schulen, auf Warnsignale Ihres Körpers zu achten und präventive Maßnahmen zu ergreifen, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Praktische Tipps zur Verbesserung Ihrer Ergonomie am Arbeitsplatz werden einen großen Teil des Kurses ausmachen.

Inhalte:

- Vermittlung von Grundlagenwissen
- Entstehung von Rückenbeschwerden
- Die Bedeutung der Anatomie und Biomechanik.
- Demonstration von praktischen Übungen



Address



Date

Dauer
1 Tag

Zeit
9:00 – 16:30

Trainerin
Petra Urban