

Mini-Workshop „Rückencoaching“ Starker Rücken – Für mehr Rückgrat

Unser Arbeitsalltag ist zunehmend vom Bewegungsmangel geprägt. Regelmäßige Bewegung hat dabei sowohl in Hinblick auf das körperliche und seelische Wohlbefinden als auch bei der Krankheitsprävention einen wichtigen Stellenwert.

Rückenschmerz dagegen ist die häufigste und teuerste Schmerzform in der Bevölkerung. 26 Prozent aller Krankheitstage gehen auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurück, von denen die meisten Rückenschmerzen sind.

Dieser Mini-Workshop ist eine Kombination aus Informationen zu unserem Muskel-Skelett-System und Übungen für die Rückengesundheit. Positiv nebenbei: Durch die Bewegung wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt. Die Konzentrations- und Merkfähigkeit nimmt durch die kurzen Einheiten zu ebenso wie das Wohlbefinden, die Leistungsbereitschaft und Motivation.

Teilnehmerzahl: 8-15

| Termine | Uhrzeit | Dauer | Angebot |
|-----------------|---------|-----------|--------------------------------|
| Mi, 18.10. 2017 | 16 Uhr | 2 Stunden | Mini-Workshop „Rückencoaching“ |

Veranstaltungsort: HASPA Fuhlsbüttler Str. 108