



Aktiv-Workshop Rückengesundheit

Teaser für mehr Bewegungsaktivität gegen Rückenschmerzen

In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie (wieder) mehr Sport/ Bewegung/ Fitnessstraining in Ihren Alltag integrieren, um „rückengesund“ zu werden oder zu bleiben. Dazu können Sie bereits bekannte (Management)Fähigkeiten nutzen und sind so im Alltag motiviert zu trainieren.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Eine geringe Bewegungsaktivität im (Home)Office und in der Freizeit hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Rückengesundheit. Die Folgen des Bewegungsmangels können z.B. Schulter-Nacken-Verspannungen und Rückenschmerzen sein. Soweit muss es nicht kommen! Sie haben bereits alle Methoden an der Hand, um Ihren Körper bzw. Ihre Gesundheit erfolgreich zu managen. Im Workshop analysieren wir in kleinen Aktiv-Einheiten Ihre Fitness, planen Training in Ihren Alltag ein und gehen gemeinsam die Umsetzung durch. Wir vermitteln Ihnen interessantes Wissen, geben praktische Tipps und zeigen Ihnen motivierende Übungen, die Sie dann zur Schritt-für-Schritt-Umsetzung in den Alltag mitnehmen können.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung: Lockere Bekleidung ist hilfreich

Zeit: 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com