

BEWEGUNG - VORTRÄGE



RÜCKENSCHMERZEN - ENTSTEHUNG UND VORBEUGUNG

Inhalte sind der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule, der Bandscheiben und aller wichtigen Strukturen des Rückens. Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerz werden erklärt und Maßnahmen zur Vorbeugung gegeben: Beispielsweise zur Haltung und Ergonomie am Arbeitsplatz.

Abgerundet wird der Vortrag mit einer kurzen Praxis-Einheit Rückenübungen, die man in Alltagskleidung gut machen kann.

Dauer: 60-90 min

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Kosten: Auf Anfrage

Weitere Vorträge in Planung...