

WORKSHOP RÜCKENGESUNDHEIT IM ARBEITSALLTAG

Dieser Workshop beinhaltet verschiedene Themen:

Anatomie des Rückens

*Rückengerechtes bewegen im
Arbeitsalltag*

Entlastungsübungen für zwischendurch

Entspannte Pause

Wir werden in 1,5 Stunden einen Einblick in diese verschiedenen Thematiken gewinnen und so ein Basisverständnis erlangen.

Ich freue mich auf Sie

Ilka Kürsten

Physiotherapeutin, Ergonomie Instruktor

