

4. Sonstiges

4.5 Rückenstark

Angebot im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

Termin: 06.10.2022, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Schramberg | Könnertclub

Ansprechperson: Tanja Mettmann

Referent/in: AOK Baden-Württemberg

Zielgruppe: Alle Mitarbeitenden, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Inhalt: Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und Bandscheiben
Richtiges Heben, Tragen und Bücken
Ausgleichsübungen für den Rücken

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 08.09.2022 bei Tanja Mettmann an, wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben.
Die Teilnehmendenzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Kosten: Die Kosten werden von der Maurer Gruppe übernommen.