

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## RÜCKEN-AKTIV Ein Angebot der AOK

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

**Einführung**  
In diesem Workshop erfahren Sie wie Ihre Wirbelsäule aufgebaut ist, Ursachen und Risiken von Rückenschmerzen und praktische Tipps zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

**HINWEIS:** Bitte Sportkleidung mitbringen. Sie können eigene Getränke oder eine Trinkflasche mitbringen, die vor Ort am Wasserspender aufgefüllt werden kann. Umkleidekabinen und Duschmöglichkeit sind vor Ort. Der Übungsraum ist klimatisiert.

- Ziel**
- Sie sind über den Aufbau der Wirbelsäule informiert.
  - Sie sind über Ursachen und Risiko von Rückenschmerzen informiert.
  - Sie kennen praktische Übungen, mit denen Sie Ihre Rückenmuskulatur verbessern und stärken können.

- Leitlinien- bzw. DV-Bezug**
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
  - Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
  - Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

- Programm**
- Theoretischer Hintergrund über den Aufbau der Wirbelsäule sowie zu Ursachen und Risiken von Rückenschmerzen
  - Praktische Übungen für Ihren Arbeitsalltag



**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.8

**Methode:**  
Vortrag, praktische Übungen für den Alltag, Fragemöglichkeit

**Referent\*in:**  
Sascha Pflüger  
Sportwissenschaftler M.A.

**Termin:**  
10.07.2024

**Zeit:**  
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

**Ort:**  
AOK Gesundheitszentrum,  
Reichskanzler-Müller-Str. 12-14,  
68165 Mannheim

**Anmeldeschluss:**  
26.06.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)



**AOK**