

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	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
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. Sie lernen Ursachen und Risiken von Rückenschmerzen und praktische Tipps zur Stärkung der Rumpfmuskulatur kennen.

**HINWEIS:** Bitte Sportkleidung mitbringen. Sie können eigene Getränke oder eine Trinkflasche mitbringen, die vor Ort am Wasserspender aufgefüllt werden kann. Umkleidekabinen und Duschmöglichkeiten sind vor Ort vorhanden. 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:**  
B.2.1.15

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

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

**Termin:**  
18.02.2026

**Zeit:**  
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
04.02.2026

**Gebühr:**  
finanziell gefördert durch die AOK

[ZUR ANMELDUNG IM  
PERSONALPORTAL](#)

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

[ANMELDEFORMULAR](#)

