RÜCKEN AKTIV
Ein Angebot der AOK

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

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.2.1.12

Methode:
Vortrag, praktische Übungen für den Alltag, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Sascha Pflüger
Sportwissenschaftler M.A.

Termin:
28.04.2027

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

Anmeldeschluss:
14.04.2027

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

AOK