

# ProRücken

„Bete nicht um leichtere Lasten, sondern um einen stärkeren Rücken“

**Teresa von Avila**

Ursachen von Rückenbeschwerden können Bewegungsmangel, Fehlbelastungen oder organische Veränderungen sein, aber auch psychische Belastungen, angeborene Fehlstellungen der Wirbelsäule oder Abnutzungserscheinungen. Rückenbeschwerden gehören zu den Hauptursachen für Leistungsabfall und Fehlzeiten im Beruf. Durch kleine Veränderungen sind wir in der Lage, spürbare Veränderungen Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit zu bewirken.

## **Inhalte:**

Körperwahrnehmung und Körpererfahrung  
Entspannung  
Stressmanagement  
Rückenfreundlicher Arbeitsplatz  
Schmerzbewältigungsstrategien  
Schulung der motorischen Grundeigenschaften  
Vorstellung von verschiedenen Sportarten

**Dauer: 2 –Tages – Seminar ( Im Unternehmen )**

**Teilnehmerzahl 10 = 2400,- €**

**Teilnehmerzahl 15 = 3000,- €**

**Materialien: Teilnehmermanual**