

Schnuppereinheit: Rückengesundheit

Rückenschmerzen und Verspannung adé

Warum?

Stundenlanges Sitzen, einseitige Belastungen und krumme Haltungen während des langen Arbeitstages am Schreibtisch machen sich häufig und schnell körperlich bemerkbar. Besonders unser Rücken leidet unter unserem bewegungsarmen Berufsalltag. Doch Verspannungen und Rückenschmerzen müssen nicht sein...

Unsere Lösung!

Komm in unseren virtuellen Trainingsraum und bring deinen Körper in rund 30 Minuten in Schwung. Mit verschiedenen Übungen lockern und stärken wir unsere Muskulatur und lösen so effektiv Verspannungen und beugen Rückenschmerzen vor. Und das direkt am Arbeitsplatz, ohne dabei ins Schwitzen zu kommen!

WANN?

Datum: **02.02.2021**
Uhrzeit: **10:00 - 10:30 Uhr**

WO?

Live-Training über Zoom:
<https://us02web.zoom.us/j/89134862696>