

# **Betriebliche Gesundheitsförderung RÜCKENFIT - Präventionskurs**

2022-03-07 14:32

## **Gesunder Rücken - Optimales Rückentraining**

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Es gibt kaum jemand, der noch nie darüber geklagt hätte. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen haben sich Trainingsprogramme mit gezielten Übungen für die Rücken- und Rumpfmuskulatur bewährt. Gemeinsam bringen wir wieder Kraft, Balance und Stabilität in den Alltag. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer im Kurs relevantes Hintergrundwissen rund um das Thema Rücken, z.B. die Funktionen der Rückenmuskulatur und wie man den Rücken im Alltag nicht unnötig belastet.

Ab Donnerstag, 03. März 2022 findet unter Berücksichtigung der aktuellen Corona-Regeln der Rückenfit-Präventionskurs mit zehn Einheiten zu je 60 Minuten im Schulungsraum der Fa. Prestle statt. Insgesamt 20 Kollegen und Kolleginnen nehmen an dem Kurs im Prestle-Haus teil. Die Kosten werden komplett von der Fa. Prestle in Kooperation mit der BKK VerbundPlus übernommen.

Die Leitung des Kurses übernimmt Daniela Ruf, M.A. Sporttherapie, Prävention und Gesundheitsmanagement, DVGS-Sporttherapeutin und Rückenschullehrerin vom Impuls Gesundheitszentrum GmbH.



***impuls***