

	Rückenübungen für einen stabilen Rücken (Handlungsfeld Bewegung)
Beginn	Nach Absprache Nach Erreichen der Mindestteilnehmer
Dauer	10 x à 60 Minuten
Teilnehmer	Mindestens 8; maximal 15 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Diverse Kleingeräte werden von uns gestellt (Theraband, Igelball, Tubes, etc.)
Mitzubringen	Bequeme Kleidung oder Sportkleidung, Sportschuhe empfohlen, Handtuch
Inhalte	<p>Kennen Sie das?</p> <p>Der Nacken ist nach einem langen Tag im Büro verspannt. Man hat das Gefühl sich recken und strecken zu müssen, weil man so viel gesessen hat. Unsere Wirbelsäule wird Tag für Tag belastet, aber nicht immer schonend für den Rücken.</p> <p>Verspannte Muskeln und eine nicht ganz korrekte Körperhaltung können Rückenschmerzen verursachen.</p> <p>Durch gezielte Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen werden Ihre Kernstabilität (Lenden-Becken-Region), Flexibilität, Ausdauer, Haltung und Bewegungsabläufe verbessert.</p>
Kosten	90,00 € pro Person (bis zu 80% Erstattung durch die Krankenkasse gem. § 20 SGB)
Referent	Fachkräfte mit einer staatl. anerkannten Ausbildung für diesen Bereich
Abrechnung	Jeder Teilnehmer erhält eine Rechnung, die er bei seiner zuständigen Krankenkasse zwecks Erstattung des Bezuschussungsbetrages einreichen kann
Anmeldung	Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intranet, oder ▪ Gesundheitsbeauftragter, oder ▪ Eingangsbereich Empfang