

Rückenfit bei der Arbeit

Ein Präventionsangebot für Beschäftigte der Universität Würzburg

10 Termine: Donnerstags, 16:30 Uhr, ab 20. Oktober 2022

Graduate School of Life Sciences, Seminarraum 1. Obergeschoss

Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**



**GESUNDE
HOCHSCHULE**

**Einführungsveranstaltung
auf dem Gesundheitstag**
Donnerstag, 22. September 2022
15:15 - 16:30 Uhr
Z6. Am Hubland

Rückenfit bei der Arbeit

Rückenbeschwerden und Verspannungen vorbeugen oder entgegen wirken - das ist besonders bei sitzenden Tätigkeiten wichtig.

In unserem Kurs erfahren Sie, wie Sie **gesünder sitzen und arbeiten** können. Der Rücken wird mit einfachen Übungen gekräftigt, gedehnt und entspannt - so entwickeln Sie nach und nach eine **bessere Haltung und Beweglichkeit**.

Wenn bereits Beschwerden bestehen, werden Tools zur Linderung und Bewältigung erlernt.

Übungsleiterin Irene Bohmann, zertifizierte Rückentrainerin, vermittelt zudem **Wissen über den eigenen Körper** und geht individuell auf die Teilnehmenden ein.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können. Sportschuhe sind nicht notwendig.

Übungsleitung Irene Bohmann, Physiotherapeutin und zertifizierte Rückentrainerin

Teilnehmerzahl maximal 20 Personen, die Teilnahme ist kostenlos

Termine **ab 20. Oktober 2022, 10 Termine, jeweils Donnerstags, 16:30 - 17:30 Uhr**

20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 12.01.23, 19.01.23

Treffpunkt Graduate School for Life Sciences, Seminarraum, 1. Obergeschoss

Organisation Gesunde Hochschule, www.uni-wuerzburg.de/gesunde-hochschule

> hier können Sie sich anmelden