

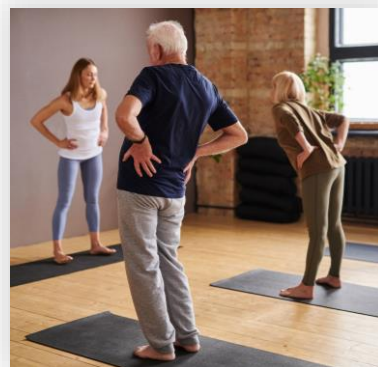


§20 KURS - WIRBELSÄULENGYMNASTIK (10 Kurseinheiten)

Der §20-Kurs Wirbelsäulengymnastik ist ein zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V, der speziell darauf abzielt, die Gesundheit der Wirbelsäule zu fördern und Beschwerden vorzubeugen. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit sowie die Koordination und Entspannungsfähigkeit des Körpers verbessert. Im Kurs lernen die Teilnehmer, wie sie ihre Wirbelsäule im Alltag entlasten können, während sie gleichzeitig die Muskulatur stärken, die die Wirbelsäule stützt. Ergänzend dazu wird das psychosoziale Wohlbefinden durch die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur Schmerzlinderung und Prävention von Haltungsschäden gefördert.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V
- Stärkung der Muskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Förderung einer gesunden Körperhaltung
- Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen durch Wissensvermittlung zu gesunder Bewegung und Haltung



ZEIT/ DAUER

45-60 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

Mind. 8 Teilnehmer

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 20 m²

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

120,00 €/ Person (10 Einheiten)

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.