



Bewegungseinheiten zum Mitmachen

Dauer: 30 Minuten

Schluss mit Rückenschmerzen.

Nach einem langen Arbeitstag kommt es häufig zu körperlichen Beschwerden im Rücken- oder Nackenbereich. Höchste Zeit, etwas dagegen zu tun! Nutze die Möglichkeit, um aktiv zu werden und lerne Ausgleichsübungen kennen, die auf die typischen Belastungen in deinem Arbeitsalltag abgestimmt sind. Gemeinsam bringen wir Abwechslung und Bewegung in den Berufsalltag.

Wir werden gemeinsam aktiv!

Besuche unsere Trainingsfläche und bringe mit Hilfe unserer Bewegungsexpert*innen deinen Körper in nur 30 Minuten wieder in Schwung. Gemeinsam arbeiten wir effektiv gegen Rückenschmerzen und lästigen Verspannungen direkt am Arbeitsplatz und ohne ins Schwitzen zu kommen! Sei dabei und probiere es aus. Du benötigst keine Sportkleidung.

Gesundheitspartner:



FILMUNIVERSITÄT
BABELSBERG
KONRAD WOLF

move^{up}
Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH