

# GESUNDER RÜCKEN

In unserem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Rückenbeschwerden mildern oder sich davon befreien können. Wir gehen ganz individuell auf Sie ein und geben Ihnen auf Sie zugeschnittene Bausteine zur Selbsthilfe mit.

Am Anfang des Seminars sensibilisieren wir Sie für Ihren eigenen Zustand und ermitteln mit Ihnen gemeinsam mögliche Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden. Wir verfolgen dabei einen ganzheitlichen Ansatz und suchen nach Belastungen von Körper und Geist gleichermaßen.

In unseren Trainingseinheiten erlernen Sie individuelle Bewegungsübungen, die Ihrem Rücken gut tun. Mit diesen Übungen werden Sie beweglicher und kräftigen Ihre Muskulatur. Die Übungen werden Ihnen auch helfen, dem Bewegungsmangel oder den Fehlhaltungen am Arbeitsplatz sowie dem langen Sitzen im Auto entgegenzuwirken.

Rückenschmerzen können außerdem durch seelischen Druck und soziale Belastungen ausgelöst werden. Wir üben deshalb mit Ihnen, wie Sie sich entspannen und erfolgreich mit Ihrem persönlichen Stress umgehen können.

Werden Sie aktiv! Erleben Sie, was Sie selbst für ein Leben ohne Rückenschmerzen tun können.

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG



### LEISTUNGEN

Planung, Organisation und Durchführung des Seminars  
(auch in Englisch und Spanisch verfügbar)

Bestellnummer: 1602

### DETAILS

Firmenseminar  
Personen: 6-12  
Dauer: 1 ½ Tage  
Zeitraum: ganzjährig  
Veranstaltungsorte: bundesweit  
Preis: Sie erhalten ein Angebot

### KONTAKT

Dr. Harald Schmid  
GALENOS • health & performance  
Schulstraße 11 • 63594 Hasselroth  
Telefon 06055•82155  
info@galenos.biz  
www.galenos.biz