

Rückenschule Online

Tägliche, stundenlange Bildschirmarbeit im Homeoffice oder in der Arbeit belastet den Rücken und den Bewegungsapparat: Kopf,- Nacken- oder Rückenschmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, Mausarm, usw. können die Folgen sein.

In diesem Kurs werden Übungen gemeinsam eingeübt, die sich jederzeit ohne Aufwand in den Arbeitsalltag integrieren lassen und durch regelmäßige Umsetzung Beschwerden vorbeugen und lindern helfen.

Die Übungen sind auch bei regelmäßiger Durchführung geeignet, Beschwerden im privaten Bereich vorzubeugen.

Es sind keine Hilfsmittel oder besondere Kleidung nötig. Alle Übungen können direkt an ihrem Arbeitsplatz oder zu Hause im Homeoffice umgesetzt werden.

Nützen Sie dieses Angebot der gesunden Hochschule und unterstützen Sie aktiv ihre Gesundheit.

Der Kurs findet 1x/Woche immer dienstags von 11.30-12.00 Uhr via Plattform ZOOM statt.

Anmeldung erfolgt über: kiyan.kara@extern.oth-regensburg.de

Die Kursleiter sind ausgebildete Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten von der Firma bgm brummer, Regensburg

www.pt-brummer.de

www.bgm-brummer.de