

Wir laden Sie herzlich zum Angebot ein!



Das erwartet Sie!

- Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut?
- Wie sieht eine Bandscheibe aus und wie kommt es zu einem Bandscheibenvorfall?
- Was sind Faszien und warum können sie zu Schmerzen führen?
- Wie können Sie durch Bewegungen Schmerzen vorbeugen?
- Welche Bewegungen sind überhaupt richtig?
- Diese Fragen und vieles mehr besprechen wir gemeinsam.

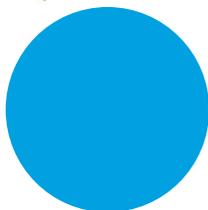
Teste anschließend deine Reaktionsfähigkeit mit Reaktions-Pods (Blaze-Pods), wie viel Pods schaffst du in 30 Sekunden zu drücken?

Das Angebot richtet sich speziell an Kundinnen und Kunden des Jobcenters Düsseldorf.

Die Teilnahme an diesem Schnupperangebot ist für Sie vollkommen kostenfrei und freiwillig!



Heute nehme ich mir mal Zeit für mich!



Projektpartner:

teamw(ork)
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter
Düsseldorf

Termin:

Mittwoch, 29.05.2024
10.00 Uhr – ca. 12.30 Uhr

Veranstaltungsort und
Ansprechpartnerin

Haus der Gesundheit

Kanzlerstr. 4
40472 Düsseldorf

Frau Wiedenhaupt
Telefon: +49-(0)211-6922746
Heike.Wiedenhaupt@jobcenter-ge.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

VORTRAG RÜCKEN

Mit alltagsnahen Rückenübungen

Und Blaze-Pods -
Teste deine Reaktionsfähigkeit



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

