

RÜCKENSCHULE



- 🕒 individuell
- 👤 ab 15 Personen
- 📅 ganzjährig
- 📍 in vielen Städten verfügbar
- € Richtet sich nach Gruppengröße, Datum und Leistungen.

Rückenschule - Prävention und Schmerzlinderung

Ein effizientes Rückentraining in Form einer Rückenschule ist vor allem für Firmengruppen und Kollegenkreise sinnvoll, die schwere und rückenbelastende Tätigkeiten ausüben. Langes Sitzen oder Stehen beispielsweise wirkt sich negativ auf Ihre Rückengesundheit aus. Die unangenehme Folge: Rückenschmerzen und Nackenverspannungen, die Ihre Bewegungsfähigkeit im Job und Privatleben einschränkt. Wirken Sie gemeinsam mit Ihren Kollegen dagegen und erlernen Sie bei unserer Rückenschule hilfreiche Techniken zur Entlastung Ihrer Wirbelsäule.

Während der Rückenschule erhalten Sie von einem ausgebildeten Trainer oder Physiotherapeuten Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Rücken entlasten können. Neben theoretischen Informationen über die Ursachen von Rückenschmerzen erlernen Sie in praktischen Übungen Methoden zur Rückenentlastung am Arbeitsplatz. Das aktive Rückentraining, bestehend aus Wirbelsäulen-Gymnastik und Rückenentspannung, stärkt Ihre Muskulatur und bewirkt eine Schmerzlinderung.

☎ 0211 540 39 38

☎ 0341 3 373 470

✉ info@evinta.de

EVINTA



Bitte beachten Sie, dass die von uns angebotenen Seminare nur exklusiv für Firmengruppen organisiert werden. Einzel- oder Zubuchungen sind nicht möglich.

LEISTUNGEN:

- Exklusives Seminar zum Thema Rückenschule in einem Seminarraum oder in Ihren Firmenräumen
- Theoretischer Kursteil
- Praktische Übungen
- Betreuung und Anleitung durch einen ausgebildeten Mentor
- Bereitstellung des benötigten Equipments
- Wahlweise Unterlagen zum Mitnehmen
- Planung, Umsetzung und Nachbereitung

ZUSATZWÜNSCHE:

- Transfer
- Übernachtung
- Verpflegung mit Speisen und Getränken
- Rahmenprogramm

Fordern Sie jetzt Ihr unverbindliches Angebot an

Füllen Sie dazu unser Online-Formular so genau wie möglich aus. So ist gewährleistet, dass wir Ihre Anfrage schnell beantworten können. Unsere Mitarbeiter melden sich innerhalb kürzester Zeit bei Ihnen und erstellen für Sie ein kostenloses und unverbindliches Angebot für Ihren Event - natürlich auf Ihre individuellen Vorstellungen angepasst. Sind Sie mit dem Angebot einverstanden, kümmern wir uns anschließend um die komplette Planung und Umsetzung Ihrer Veranstaltung. Nutzen Sie die jahrelange Erfahrung unserer Eventmanager und lassen Sie uns Ihren Event zu Ihrem Jahreshighlight machen. Sie haben Fragen oder Änderungswünsche? Rufen Sie uns über unsere kostenlose Hotline an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Wir stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung.



0211 540 39 38



0341 3 373 470



info@evinta.de

