



Academy4socialskills

Einfach Rückenfit

EINFACH RÜCKENFIT

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Über 80% der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben unter mehr oder weniger ausgeprägten Rückenschmerzen. Sie entstehen meistens durch Fehlhaltung der Wirbelsäule, Bewegungsarmut, einseitige Belastung oder den täglichen Stress.
- Das Kursprogramm richtet sich an gesundheitsbewusste Menschen die aktiv(er) werden wollen, um Rückenbeschwerden sowie Bewegungsmangel und deren gesundheitlichen Folgen vorzubeugen.
- Im Seminar "Rückenfit" erlernen Sie nicht nur hilfreiche Übungen sondern erhalten wertvolle Hintergrundinformationen, die aufzeigen wie Beschwerden vermindert oder vermieden werden können um Rückenbeschwerden bereits im voraus entgegenzutreten zu können.

NUTZEN:

Kennen Sie die Schwachstellen ihres Rückens und verbessern Sie ihre Lebensqualität.

ZIELGRUPPE:

Personen mit Rückenproblemen sowie Interessierte die sich rund um das Thema informativ beraten lassen möchten.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. MwSt. pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

Kennen Sie diese Situationen? Abends nach der Dusche, Sie bücken sich nach dem Handtuch und da passiert es: ein stechender Schmerz im Rücken, den Sie tagelang nicht mehr loswerden. Rückenbeschwerden sind typisch für unsere moderne Gesellschaft und zu einer wahren Volkskrankheit geworden.

Gesundheit bedeutet für die meisten Menschen heute mehr als das Fehlen von Krankheiten. In einem sich rasch wandelnden Umfeld ändern sich auch die gesundheitlichen Bedrohungen und Rahmenbedingungen für eine glückliche Daseinsbewältigung rasend schnell. Über 2,2 Millionen Menschen leider derzeit in Österreich an Rückenproblemen. Eine der größten Ursachen für diesen Trend liegt im allgemein verbreiteten Bewegungsmangel vieler Betroffener. Durch unser Seminar "Einfach Rückenfit" werden ernsthaften Rückenbeschwerden vorgebeugt und ein persönliches "Rückenbewußtsein" entwickelt. Des Weiteren werden Entspannungs- und Dehnungsübungen vorgestellt sowie neue Trends rund um das Thema richtiges Sitzen.

Früherkennung :

- Wirbelsäulenschäden u. Fehlbelastungen rechtzeitig wahrnehmen und beheben
- Muskelfunktionstests und Haltungsanalyse

Wahrnehmung :

- Persönliche körperliche, funktionelle und mentale Körperwahrnehmung und Wohlbefinden am Arbeitsplatz
- Körperfunktionen zu verstehen bedeutet, zu verstehen, wie wir unseren Körper verwenden sollen.

Tipps & Tricks für die Praxis:

- Schulungsprogramm Schonung der Bandscheiben durch richtige Bewegungsabläufe
- Gezielt entspannen
- Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur
- Optimale Dehnungsübungen
- Aktivieren der Wirbelsäule aus einer Neutralstellung

Innovative Trends :

- Neue Sitzhilfen, richtiges Sitzen
- Richtiges Verwenden von Gymnastikbällen und -bändern



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

| | |
|----------------|--|
| Veranstaltung: | |
| Termin: | |
| Teilnehmer: | |
| Adresse | |
| Firma/Privat: | |
| Strasse: | |
| PLZ / Ort: | |
| Telefon: | |
| Fax: | |
| E-Mail: | |

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

