

„STARK IM KREUZ DURCH MEHR BEWEGUNG“

WORKSHOP: BEWEGUNG

„Bewegung spielt für unsere (Rücken-)Gesundheit eine zentrale Rolle. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche. Hierfür eignen sich vielfältige Alltagsaktivitäten wie Radfahren, Spaziergehen, Gartenarbeit, sportliche Betätigung und Ähnliches. Auch unser Rücken, z.B. unsere Bandscheiben, brauchen tägliche Bewegung um „gesund“ und intakt zu bleiben. In diesem Workshop zeigen Ihnen erfahrener Trainer worauf Sie achten sollten. Daneben lernen Sie einfache Übungen zur Stärkung und Entlastung Ihres Rückens kennen, die Sie in den (Berufs-) Alltag integrieren können.“

Der Workshop findet mit freundlicher Unterstützung der AOK Hessen und Rheinland-Pfalz/Saarland statt.

→ Für: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

→ Zeit I: Donnerstag, 13. Februar 2020 (13:30 - 16:30 Uhr)

→ Ort I: Kolpinghaus Mainz

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 5

→ Anmeldeschluss: 13. Dezember 2019

→ Zeit II: Dienstag, 10. März 2020 (13:30 - 16:30 Uhr)

→ Ort II: Gemeindezentrum St. Martin, Pohlheim

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 8

→ Anmeldeschluss: 10. Januar 2020

→ Zeit III: Donnertsag, 18. Juni 2020 (13:30 - 16:30 Uhr)

→ Ort III: Gemeindezentrum St. Stephanus, Dreieich

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 15

→ Anmeldeschluss: 22. April 2020

→ Zeit IV: Dienstag, 22. September 2020 (13:30 - 16:30 Uhr)

→ Ort IV: Kardinal-Volk-Haus, Alzey

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 19

→ Anmeldeschluss: 24. Juli 2020