



GESUNDER RÜCKEN

Gesundheitskurs zur betrieblichen Gesundheitsförderung



Das erwartet dich...

Rückenscreening

zur Analyse des IST-Zustandes inklusive Auswertung und persönlicher Handlungsempfehlungen.

Neuroathletik

Neurozentriertes Training für Kopf und Körper mit praktischen Übungen für den Arbeitsalltag.

Faszientraining

löst Rückenschmerzen, steigert die Beweglichkeit und baut Stress ab.

Funktionelles Training

zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Steigerung der Beweglichkeit und verbesserter Stabilität.

Alle Kursinhalte + Vorteile im Überblick



Rückenscreening

Anamnese mit anschließender
Testung der Rumpfstabilität.
Erstellung individueller
Handlungsempfehlungen.



Prävention

Präventive Maßnahmen zur
Verhinderung berufsbedingter
Rückenschmerzen: Funktionelles
Training, Faszientraining und
Neuroathletik.



Übungsvideos

Zugriff auf Videos zur
Durchführung der
Handlungsempfehlungen und
der neurozentrischen Übungen.



Fachwissen

Kursleitung und Betreuung durch
hochqualifiziertes Personal und
mit den neuesten Erkenntnissen
aus Sportwissenschaften und
Medizin.



Steuervorteile

Steuerliche Vorteile als
Arbeitgeber sichern -
Betriebliches
Gesundheitsmanagement
(§ 3 Nr. 34 EStG).