



Digitaler Impulsvortrag: Gesunder Rücken!



Der Seniorenförderverein Alzenau e.V. und die BKK Linde laden Sie zu einem kostenfreien Vortrag ein!

Unsere Wirbelsäule ist ein Meisterwerk – sie dient der Stabilität und gleichzeitig der Beweglichkeit unseres Körpers! Manchmal zeigen sich jedoch physiologische oder degenerative Veränderungen an der Wirbelsäule oder der Muskulatur. Erfahren Sie in diesem informativen Vortrag Wissenswertes über die Rücken-anatomie, über mögliche Ursachen und Risikofaktoren von Rückenbeschwerden sowie über die positiven Auswirkungen von Bewegung. Tipps für einen gesunden Rücken und Hinweise zur Prävention runden das Angebot ab!

Datenschutz / Verschwiegenheit

- Bitte beachten Sie, dass Sie bei Teilnahme an dem Vortrag folgende Nutzungsbedingungen akzeptieren: Es dürfen bei dem digitalen Angebot keine Aufzeichnungen, Aufnahmen oder Mitschnitte angefertigt werden.
- Da alle mithören können, empfehlen wir, keine persönlichen Informationen preiszugeben.
- Indem Sie an der Veranstaltung teilnehmen, erklären Sie, dass Sie die [Datenschutzerklärung](#) der Team Gesundheit GmbH gelesen und akzeptiert haben.

Referent

Herr Daniel Nuding (Sportwissenschaftler M.A./ Gesundheits- und Fitnessmanager B.A.)

Termin / Zeitfenster

Freitag, den 15. Juli 2022 / 16:30 Uhr – 17:15 Uhr

Veranstaltungsort

Maximilian-Kolbe-Haus
Katholisches Pfarrzentrum Alzenau
Alfred-Delp-Straße 4
63755 Alzenau

Hinweis: Eine Teilnahme ist nur für gesunde, erwachsene Personen vorgesehen. Bei den Vortragsinhalten handelt es sich um allgemeine Informationen. Die Anwendung von Ratschlägen und Durchführung von Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Beschwerden oder Erkrankungen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Es sind die jeweils gültigen behördlichen Vorgaben aufgrund der Corona-Pandemie zu beachten. Der Dienstleister und die BKK Linde sind bemüht, die BGF-Angebote barrierefrei zu gestalten.

Team Gesundheit Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH | Rellinghauser Str. 93 | 45128 Essen | www.teamgesundheit.de