

“Kein Bock auf Rücken!”

Kostenlose Online-Vorträge und Workshops gegen Rückenschmerzen

Nürnberg/Franken hat keinen Bock auf Rücken. Deswegen dreht sich am Tag der Rückengesundheit am 15. März und den beiden Folgetagen bei uns alles um das Thema Rückengesundheit und Prävention von Rückenschmerzen. Im Rahmen der digitalen Themenwoche des Bundesverbands deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wollen auch wir mit interessanten Workshops zeigen, wie man die eigene Rückengesundheit bewahren oder verbessern kann. Als digitale Gesundheitsplattform - “Heavo.de” setzen wir als Nürnberger Unternehmen “Das Trainingsmoment” direkt vor der Haustür an - mit drei kostenlosen Online-Vorträgen von unseren Experten, die dabei helfen sollen, sich gut und wohl zu fühlen. Denn: Unser Rücken ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben!

Gerade durch stundenlanges Sitzen im Home-Office und Home-Schooling ist das Thema so aktuell wie nie. 2020 ging jeder 12. Tag aller Krankschreibungen auf das Konto von Rückenschmerzen. Dabei lässt sich häufig keine eindeutige Ursache für die Rückenschmerzen feststellen, sondern es summieren sich Faktoren, wie Bewegungsmangel, Stress und falsche Haltung. Geschlossene Fitnessstudios, Rückenschulen und das Arbeiten im Home-Office tun ihr Übriges.

Deshalb ist gegen das ständige Rückenleiden nun Selbsthilfe gefragt - immer mit dem Ziel, sich wohl und gut im eigenen Körper zu fühlen. Heavo bietet im Rahmen der Themenwoche hierzu verschiedene kostenlose Live-Vorträge an, die für alle Altersgruppen geeignet sind, egal ob Schüler oder Senior, Heavo-Mitglied oder nicht. So können wir unsere Kunden weiterhin optimal betreuen und gleichzeitig allen anderen die Möglichkeit geben, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Folgende Live-Vorträge und Workshops begleiten Sie durch die Themenwoche:

Montag, 15. März: 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr

“Back Office - Rücken in Bewegung”

Veränderung beginnt mit Verstehen.

mit Heike Steurethaler

Die meisten Menschen verbringen ca. 8 Stunden im Sitzen vor dem Bildschirm im Büro und weitere bewegungsarme Stunden zu Hause.

„Sitzen ist das neue Rauchen!?“

Doch warum macht uns Sitzen überhaupt krank und verursacht Rückenschmerzen?

Diese Frage wird in dem Vortrag beleuchtet und Sie bekommen Tipps und Tricks an die Hand, wie Sie Ihr Leben aktiver gestalten können und somit Rückenschmerzen reduzieren und vermeiden können. Ganz unter dem Motto - „Veränderung beginnt mit Verstehen“.

Dienstag, 16. März: 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr

Zuversicht tut deinem Rücken gut!

mit Elfi Dressler

Bewegung tut unserem Rücken gut. Davon haben die meisten Menschen schon mal was gehört - aber welche Rolle spielt dabei die Zuversicht?

Rückenschmerzen haben immer eine Ursache: Bei ca. 75 % der Menschen haben Rückenbeschwerden nicht zuletzt psychische Gründe und werden durch psychischen Stress verursacht bzw. verstärkt.

Sie erfahren, wie wir durch Mentaltraining unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Schmerzmanagement positiv verändern können.

Lassen Sie sich überraschen, welche Wirkung Zuversicht und Gelassenheit auf Ihren Rücken und Ihr gesamtes Wohlbefinden haben kann.

Mittwoch, 17. März: 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr

LiMo - Life in Motion

mit Bettina Adam

Setzt sich Ihr Schweinhund auch häufig durch? Sie vermeiden gern jede Bewegung und Sport geht schon gleich gar nicht?!

Dann ist „LiMo - Life in Motion“ genau das Richtige für Sie! Mit LiMo bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung - weit weg von Jogginghose oder Turnschuhen. Wie das gehen soll?

In diesem Impulsvortrag stellen wir unsere LiMo-Workshops vor, in denen Sie durch unterschiedliche Impulse angeregt werden, Bewegung in Ihren Alltag zu bringen – denn

- ununterbrochenes Sitzen schädigt den Körper
- der Rücken leidet unter Dauersitzen
- Nacken- und Schultern verspannen
- Rückenschmerzen quälen und werden chronisch.

Doch schon mit minimalistischen Bewegungen, die ganz einfach in den Alltag eingebaut werden können, kann hier nachhaltig dagegehalten werden.

Anmeldungen sind jederzeit kostenfrei möglich über unsere Plattform Heavo Home | Heavo - Health evolution - <https://heavo.de/vortraege/>

Für Rückfragen steht unser Team jederzeit zur Verfügung unter:

Heike Steurethalter:

E-Mail: hs@dastrainingsmoment.de

Telefon: 0175-52 65 365

Jonas Müller:

E-Mail: jonas.mueller@heavo.de

Telefon: 0176-32 57 8021