



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Einladung

Kurze Pause für den Rücken

Am 15. März 2024 beteiligt sich das Programm „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ am Tag der Rückengesundheit.

Gönnen Sie Ihrem Rücken eine kurze Pause.

Ein spezielles Online-Angebot zum Thema „Gesunder Rücken“ lädt Sie am 15. März 2024 von 10.00 bis 10.45 Uhr und vom 18. bis 22. März 2024 täglich von 12.00 bis 12.15 Uhr zu einer kurzen Pause für Ihren Rücken ein. Am Schreibtisch, im Wohnzimmer, egal wo Sie gerade sind – Schalten Sie sich ein!

**Schalten
Sie sich
ein!**

Alle Veranstaltungen bieten praktische Übungen und Tipps, um die Rückengesundheit zu fördern – **kostenfrei und ohne Anmeldung.**

Termine

Freitag, 15. März 2024 | 10.00 – 10.45 Uhr

Gesunder Rücken – langes Sitzen & richtiges Heben

Montag bis Freitag, 18. – 22. März 2024 | jeweils 12.00 – 12.15 Uhr

Genug gegessen – kurze Bewegungspause

Ort

Online via Zoom

Zugang erhalten Sie über: <https://us04web.zoom.us/j/665388307>



Sie haben Fragen?

Claudia Planz

Telefon: 06131 2069-60

E-Mail: agf@lzg-rlp.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

