



# Rückenschmerzen in Bewegung - Referat - Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iMpuls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

### Inhalt

In der Referatreihe von SalutaCoach erhalten Sie die neusten Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft praxisnah vermittelt. Im Referat erfahren Sie, woher Rückenschmerzen kommen können und wie gezielte Bewegung am Arbeitsplatz, wie auch in der Freizeit genutzt werden kann, um diesen vorzubeugen. Für die erfolgreiche Anwendung erhalten Sie praktische Umsetzungstipps für den Alltag. -Rückenschmerzen - potenzielle Ursachen

- Bewegung hilft - welche besonders?
- Wie kann ich mein Sitzverhalten konkret verändern?
- Wie sinnvoll ist ein Stehtisch?

### Voraussetzung

Sie können das Referat ohne Vorkenntnisse zum Thema besuchen.

### Zielgruppe

Sie interessieren sich für wertvolle Tipps und Informationen rund um das Thema.

### Zusatzinfo

Sie können an diesem Referat vor Ort in der Klubschule teilnehmen, es wird live gestreamt aus der Klubschule Zürich.

### Datum

05.11.2022 / E\_1625455

### Zeit

09:30 - 10:10 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

### Preis

CHF 0.00

### Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

### Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](https://www.klubschule.ch)





# Rückenschmerzen in Bewegung - Referat - Gesundheitstag



**Garantierte Durchführung**

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

1 Sa

05.11.2022

09:30 - 10:10

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

