



MHH

10. MÄRZ
AKTIONSTAG

STARKER RÜCKEN

MIT
**VORTRÄGEN
UND
PRAKTISCHEN
KURSEN**

SCANNEN &
MITMACHEN



MACH DEINEN RÜCKEN FIT

EGAL OB **STATION ODER BÜRO**, MIT DEM AKTIONSTAG BEKOMMT IHR TIPPS UND TOOLS AN DIE HAND MIT DENEN IHR EURE RÜCKEN-GESUNDHEIT GANZ EINFACH IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN KÖNNT.

DAS ERWARTET DICH:

- + Rücken-Check: Messung der Rumpfkraft, individueller Trainingsplan, Tipps zur Verbesserung der Muskelkraft*
- + Muskeltonusmessung: Stressfaktoren im Schulter- und Nackenbereich erkennen und reduzieren*
- + Vortrag „Rückengesundheit im (Arbeits-)Alltag“*
- + Yoga-Kurse und Rückenkurse*
- + Gesundheitsparcours (ohne Anmeldung)
- + Infostand von Fit for Work and Life –
Das Gesundheitsprogramm der MHH (ohne Anmeldung)

*Anmeldung über EasySoft

WANN?

Dienstag, 10. März von 09:00 bis 16:00 Uhr

WO?

102 – Ebene S0

**FÜR WEITERE INFOS SCANNE DEN
QR-CODE AUF DER VORDERSEITE**

