

HALTUNG BEWAHREN

EIN GESUNDER RÜCKEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Vortrag - Bewegung

Die Wirbelsäule ist komplex in Aufbau und Funktion. Aber wenn Du einmal verstanden hast, wie alles zusammenhängt, ist es eine Leichtigkeit etwas gegen Rückenprobleme zu unternehmen.

Wir reden darüber, was langes Sitzen und Stress mit Haltung und Rückenschmerzen zu tun hat und lernen verschiedene erste Hilfe Maßnahmen kennen. Was langfristig gesund hält, rundet diesen Impuls ab.

Freu Dich auf spannende Tipps und Tricks für ein beschwerdefreieres Leben.

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [_lyfes_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen