

# Praxis Workshop / Gesund Am Arbeitsplatz



Ein interaktiver Praxis Workshop zur Förderung körperlicher Gesundheit am Arbeitsplatz mit Fokus auf Rückengesundheit, Haltungsbewusstsein und alltagstauglichen Bewegungsimpulsen. Die Teilnehmer:innen erhalten sofort umsetzbare Strategien, praktische Übungen und wertvolle Selbsttests zur Eigenwahrnehmung.

- Rückenschmerzen vorbeugen und lindern
- Fehlhaltungen erkennen und korrigieren
- Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz verbessern
- Motivation für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen stärken

**Kai Drießen**  
**BGF &**  
**Gesundheitsmanagement**  
Tel. / +49 170 5594065  
E-Mail / [kai-bgf@mail.de](mailto:kai-bgf@mail.de)

41334 / Nettetal