



1. AKTIONSTAG GESUNDHEIT

AKTIONEN RUND UM DAS THEMA RÜCKENGESUNDHEIT

VORTRÄGE – WORKSHOPS – MITMACHAKTIONEN

Samstag, 28.09.19

10.00 – 14.00 Uhr

TREFFPUNKT Rotebühlplatz



© BigBlueStudio - stock.adobe.com

Wissen trägt Früchte

Rückenschmerzen? Es zwickt und zwackt bei jedem oder jeder Zweiten in Deutschland. Wollen Sie vorbeugen, dagegen angehen oder sich einfach nur informieren? Dann sind Sie bei unserem diesjährigen Aktionstag Gesundheit genau richtig. Wir bieten Ihnen in Vorträgen und Workshops kompakte Informationen und professionelle Unterstützung zum Thema Rückengesundheit.

In Kooperation mit der AOK Stuttgart-Böblingen.

Vorträge:

- 11.00 – 11.45 Uhr Volkskrankheit Rückenschmerzen – wenn akute Probleme zu chronischen Schmerzen werden
- 12.00 – 12.45 Uhr Lebe Balance – erfahren Sie, wie Sie mit mehr Gelassenheit und Stärke Ihr tägliches Leben meistern und Ihr inneres Gleichgewicht finden
- 13.00 – 13.45 Uhr Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht – Rückenschmerzen ohne Medikamente und OP lösen

Workshops:

- 10.00 – 10.45 Uhr Rücken- und Entspannungstraining
- 10.00 – 10.45 Uhr Ganzheitliche Rückenschule
- 11.00 – 11.45 Uhr Rücken & Pilates
- 11.00 – 11.45 Uhr Ganzheitliche Rückenschule
- 12.00 – 12.45 Uhr Wirbelsäule trainieren, Rücken stärken
- 12.00 – 12.45 Uhr Wirbelsäulen Qigong
- 13.00 – 13.45 Uhr Ganzheitliche Rückenschule
- 13.00 – 13.45 Uhr Wirbelsäulen Qigong

Mitmachaktionen:

Beweglichkeitsmessung – mobee fit, Balance Board, Gewinnspiel u. v. m.

Veranstaltungsort:

TREFFPUNKT Rotebühlplatz
Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
info@vhs-stuttgart.de
www.vhs-stuttgart.de



www.instagram.com/vhs_stuttgart
www.facebook.com/vhsstuttgart

