

Sie sind wichtig!

Körperliche und seelische Belastungen durch die Pflege können bei Pflegenden zu Rückenproblemen führen. Gründe sind zum Beispiel ungünstiges Heben sowie Sorgen und Stress.

Gezielte Maßnahmen, so wie dieses **Präventionsprogramm zum Thema Rückengesundheit**, tragen dazu bei, den Rücken zu schützen und Rückenproblemen vorzubeugen.

Den Rücken stärken, Bewegungsabläufe optimieren, Muskeln pflegen, Stress besser bewältigen, Ausgleich schaffen, achtsam sein sowie der richtige Einsatz von Pflegehilfsmitteln und Unterstützung sind u.a. mögliche Themen des Angebots.

Zu Beginn der Beratung bieten wir zur „status quo“ Bestimmung eine Wirbelsäulenanalyse an. Anschließend finden individuelle Coachings am Arbeitsplatz statt.

Wir unterstützen Sie bei Ihrem Thema, auf Ihrem Weg.

Lernen Sie uns kennen und informieren Sie sich am **Donnerstag, den 13. Februar 2025** um **13:30 Uhr**

