

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

RÜCKEN AKTIV Ein Angebot der AOK



Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

In diesem Workshop erfahren Sie wie Ihre Wirbelsäule aufgebaut ist, Ursachen und Risiken von Rückenschmerzen und praktische Tipps zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

HINWEIS: Bitte Sportkleidung mitbringen. Sie können eigene Getränke oder eine Trinkflasche mitbringen, die vor Ort am Wasserspender aufgefüllt werden kann. Umkleidekabinen und Duschkabine sind vor Ort. Der Übungsraum ist klimatisiert.

Ziel

- Sie sind über den Aufbau der Wirbelsäule informiert.
- Sie sind über Ursachen und Risiko von Rückenschmerzen informiert.
- Sie kennen praktische Übungen, mit denen Sie Ihre Rückenmuskulatur verbessern und stärken können.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

Programm

- Theoretischer Hintergrund über den Aufbau der Wirbelsäule sowie zu Ursachen und Risiken von Rückenschmerzen
- Praktische Übungen für Ihren Arbeitsalltag

Seminarnummer:
B.2.1.19

Methode:
Vortrag, praktische Übungen für den Alltag, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Sascha Pflüger
Sportwissenschaftler M.A.

Termin:
24.09.2025

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
AOK Gesundheitszentrum,
Reichskanzler-Müller-Str. 12-14,
68165 Mannheim

Anmeldeschluss:
10.09.2025

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

