

## Ein gesunder Rücken zahlt sich aus!

Mit der Rückengesundheit verhält es sich wie mit einem Konto. Wer immer nur abhebt, darf sich nicht wundern, dass eines Tages nichts mehr da ist.

Die Statistik zeigt uns, dass viele Menschen bereits ein Minus auf ihrem Gesundheitskonto haben. Rund 80% leiden an gelegentlichen Rückenschmerzen.

In vielen Fällen ist langes Sitzen gepaart mit Bewegungsmangel oder viel Stress die Wurzel des Übels.

Der Vortrag

### “Locker sein macht stark”

befasst sich mit dem Thema Rücken, dessen Anatomie und der Rückenproblematik. Welche Rolle die Muskulatur dabei spielt, wie eine optimale Körperhaltung aussieht und wie sich rückengerechtes Stehen, Heben und Tragen positiv auf die Rückengesundheit auswirkt.

**Wann: Mittwoch, 29.11.2017 um 18 Uhr**

**Wo: Koblach, Restaurant Dorfmitte**

Eintritt frei

**Hinweis:** In diesem Schuljahr weitere Angebote:

- Vital Diagnostik Wirbelsäulenscreening mittels Medimouse,
- Vital Kurs – Gesunder Rücken,
- Gesundes Turnen
- Gesundheitswochenende in Au



Ein Angebot der FCG-Gewerkschafter/innen und des CLV-Vorarlberg in Zusammenarbeit mit der UNIQA-Versicherung.



Andreas Hammerer  
Mobil: +43 664 1124341  
Mail: [andreas.hammerer@vorarlberg.at](mailto:andreas.hammerer@vorarlberg.at)

Maria Taferner  
Mobil: +43 664 3527099  
Mail: [maria.taferner@vorarlberg.at](mailto:maria.taferner@vorarlberg.at)

[www.vorarlbergerlehrerinnen.at](http://www.vorarlbergerlehrerinnen.at)  
[www.vorarlbergerlehrer.at](http://www.vorarlbergerlehrer.at)  
[www.clv-vorarlberg.at](http://www.clv-vorarlberg.at)