



SEMINAR 19ST 03



Rücken-Fit: Rückentraining für den Alltag

- ZIELGRUPPE:** Sowohl Personen mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten, z.B. Fahrer oder Büromitarbeiter als auch Personen, die viel stehen und heben müssen, z. B. Lagerarbeiter.
- INHALTE:** **Dauersitzen, Lasten heben, Stress und ein Mangel an ausgleichender körperlicher Aktivität, wie Sport, schwächen den Rücken, so dass manchmal schon bei alltäglichen Belastungen Störungen auftreten und Schmerzen entstehen. Durch gezielte Bewegung und rückenfreundliches Alltagsverhalten können Schmerzen und Rückenproblemen vorgebeugt werden.**
- Rückenschädliche Verhaltensweisen erkennen und vermeiden**
Spezielle Übungen zur Stärkung der Muskulatur
Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung
- DOZENTIN:** Frau Alexandra Casaccia oder Vertretung
- TERMIN:** **16. Mai 2019; 9:00 bis ca. 13:00 Uhr**
(Anmeldeschluss: 09. Mai 2019)
- ORT:** Verband Spedition und Logistik Nordrhein-Westfalen e.V.
Engelbertstraße 11, 40233 Düsseldorf
- SEMINARGEBÜHREN:** EUR 120,00 (Mitglieder des VSL Nordrhein-Westfalen e.V.)
EUR 155,00 (Nichtmitglieder)
inklusive Seminarunterlagen, Kaffeepausen und Getränke
Alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer



Seminaranmeldung

Fax: 0211 / 7 38 58 88
Mail: info@logistik-akademie.de

L A N Logistik Akademie
Nordrhein-Westfalen
Engelbertstraße 11
40233 Düsseldorf

Hiermit melden wir verbindlich für folgenden Kurs / folgendes Seminar an:

Titel/ggf. Nummer: **Rücken-Fit für den Alltag (19ST 03)**

Termin: **16. Mai 2019**

Ort: **Verband Spedition und Logistik Nordrhein-Westfalen e.V.
Engelbertstraße 11, 40233 Düsseldorf**

Gebühren: **EUR 120,00 für Mitglieder des VSL Nordrhein-Westfalen e.V.,
EUR 155,00 für Nichtmitglieder
(inkl. Seminarunterlagen, Kaffeepausen und Getränke)
Alle Preise verstehen sich zzgl. der aktuellen gesetzlichen MwSt.**

(Änderungen vorbehalten)

Teilnehmer: _____

Funktion: _____

Firma: _____

Telefon / Fax: _____

E-Mail: _____

ggf. abweichende Rechnungsanschrift: _____

Mit dieser Anmeldung erkennen wir die Teilnahmebedingungen der L A N Logistik Akademie Nordrhein-Westfalen an.

Ort, Datum

rechtsverbindliche Unterschrift