



TAG DER RÜCKEN GESUNDHEIT

15. MÄRZ 2025
CENTRUM GALERIE DRESDEN

#gemeinsamGesundheitgestalten



KONZEPT

Aktionstag: Rückengesundheit erleben – Interaktive Übungen und Impulse

Rückenbeschwerden gehören für viele zum Alltag – doch das muss nicht sein! Besuchen Sie unseren Aktionstag zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2025 auf der Eventfläche der Centrum Galerie und entdecken Sie einfache, effektive Möglichkeiten, um Ihren Rücken zu stärken.

Was erwartet Sie?

- Kurzvorträge & Mitmachübungen – für mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen
- Praktische Tipps für eine gesunde Haltung im Alltag & Beruf
- Fachlicher, physiotherapeutischer Kontakt zu BGM neo zum Austausch.

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit und nehmen Sie wertvolle Impulse für einen gesunden Rücken mit! Ganz ohne Anmeldung – einfach stehen bleiben, mitmachen und wohlfühlen.

Wir freuen uns auf Sie!

SPEAKS EVENTFLÄCHE

13:00-13:30 Uhr

- Starker Rücken: Die Lendenwirbelsäule kurz erklärt und kleine Übungen für einen gesunden unteren Rücken
- Anschließend Q&A

14:00-14:30 Uhr

- Wer wackelt gewinnt: Übungen für die tiefe Rückenmuskulatur (nicht nur) für die Kleinen
- Anschließend Q&A

15:00-15:30 Uhr

- Hals und Schultern: Impulse für einen entspannten Schulter-Nacken-Bereich
- Anschließend Q&A

16:00-16:30 Uhr

- Starker Rücken: Die Lendenwirbelsäule kurz erklärt und kleine Übungen für einen gesunden unteren Rücken (*Thema-Wiederholung, da der Lendenwirbelbereich eine häufige Schmerzregion ist*)
- Anschließend Q&A

1:1 CHECK UP

Wie beweglich ist Ihr Rücken? – Kurztest vor Ort!

Neben unseren spannenden Kurzvorträgen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Beweglichkeit in einem schnellen 1:1-Test zu überprüfen. Diskret, unkompliziert und in wenigen Minuten erhalten Sie eine erste Einschätzung zu Ihrer Rückengesundheit – inklusive praktischer Tipps für mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen.

- Schneller & individueller Beweglichkeitstests
- Persönliche Rückmeldung
- Ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen und testen lassen!

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihren Rücken besser kennenzulernen und aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Nutzen Sie die Zeiten zwischen den Impulsformaten und kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

13:30-14:00 Uhr

14:30-15:00 Uhr

15:30-16:00 Uhr

16:30-17:00 Uhr

EQUIPMENT

Folgendes Equipment über Einbezug der (Sport-)Geschäfte wird, sofern möglich, benötigt:

- Tennisbälle (ca. 30 Stück)
- Thera Bänder (ca. 30 Stück)
- kleine Faszienbälle (ca. 30 Stück)
- Flipchart für Vorträge