

PEng – Programm für ehrenamtlich Engagierte

Ein gesunder Rücken kann entzücken.

Rückenschule für ehrenamtliche Helfer:innen

Kurs-Nummer: 106/22-5500

Ehrenamtliche Tätigkeiten sind teilweise anstrengend oder herausfordernd. Besonders die Wirbelsäule gilt auch beim sozialen Engagement als besonders gefährdet. Rückenschmerzen als Symptom kennen daher auch viele Ehrenamtliche Helfer:innen.

Rückenbeschwerden lassen sich aktiv positiv beeinflussen. Unsere Rückenschule hilft dabei. Wir erläutern die Zusammenhänge und stellen Übungen vor, mit denen sie Abhilfe schaffen können. Natürlich werden wir die Übungen auch gemeinsam durchführen. Voraussetzungen für den mittelfristigen Erfolg: Sie müssen regelmäßig daran „arbeiten“. In diesem zweiteiligen Seminar sorgen wir für die notwendige Grundlage.

Der Kurs ist für maximal 10 Teilnehmer:innen ausgelegt.

→ Als Teilnehmer:in achten Sie an diesem Tag bitte unbedingt auf bequeme und bewegungsfähige Bekleidung und Schuhe.

Das Seminar richtet sich an ehrenamtliche Helfer:innen der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt und der Johanna-Kirchner-Stiftung und Menschen, die sich dafür interessieren.

Referentin: Brigitte Lerp, Gymnastiklehrerin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin

Termine: 07.06.2022 und 21.09.2022 / jeweils 14:00-15:30 Uhr

Ort: Cafe´ Krempa.s beim Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum
Gutleutstr. 329 in 60327 Frankfurt

Teilnahmegebühr: keine

Anmeldung:

Bitte ausschließlich per Mail an: info.fwia@awo-frankfurt.de