



SEMINAR 17ST 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:** **31. August 2017; 9:00 bis ca. 13:00 Uhr**  
(Anmeldeschluss: 21. August 2017)
- 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 (17ST 03)  
Termin: 31. August 2017  
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