

# Fit am Arbeitsplatz Rückentraining im Online-Seminar

Wer von früh bis spät vor dem PC/Laptop sitzt und auch in seiner freien Zeit kaum in Bewegung kommt, braucht sich über zunehmend gesundheitliche Probleme nicht zu wundern. Die Lösung? Mehr "Action" hinterm Schreibtisch!

Ob im Home-Office oder im Büro, unser Körper braucht Bewegung im Rücken- Nackenbereich, und hierzu dienen spezielle Auflockerungsübungen. Gemeinsam mit der Entspannungstrainerin Andrea Schleyer möchten wir Berufstätige wieder mobilisieren.

Sie benötigen nur einen PC/Laptop oder ein Tablet, selbst mit dem Smartphone ist eine Teilnahme möglich.

Ein relativ spürbarer Erfolg ist in kurzer Zeit zu verzeichnen und die Übungen können dann auch selbstständig täglich integriert werden, so dass eine Lockerung im Schulter/-Nackbereich spürbar ist.

Das Seminar findet in der Mittagspause statt.

## Organisatorisches

**Kurs 071:** 3x dienstags  
**21. September bis 5. Oktober**  
**von 12:30 bis 13:00 Uhr**

Kosten: 13,- €

**Kurs 072:** 7x dienstags  
**26. Oktober bis 7. Dezember**  
**von 12:30 bis 13:00 Uhr**

Kosten: 30,- €

Ort: ONLINE

Leitung: Andrea Schleyer, Entspannungstrainerin

Konto: Kirchenkreis Schwelm  
KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie  
IBAN: DE57 3506 0190 2001 1260 51  
Verwendungszweck: Kurs-Nr. + Name

Anmeldung: an **Ev. Erwachsenenbildung EN, Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm.**  
Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt im Halbjahresprogramm oder unter [www.eeb-en.de](http://www.eeb-en.de)

Informationen: **Tel.: 0 23 36 / 40 03 - 44**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Spezialkurs „Fit am Arbeitsplatz“ an.

Kurs 071     Kurs 072

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Evangelische Erwachsenenbildung  
Ennepe Ruhr  
Potthoffstraße 40  
58332 Schwelm



Abmeldung: Später als 14 Tage vor der Veranstaltung müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Preises in Rechnung stellen. Bei Abmeldung am Tag des Veranstaltungsbegins müssen Sie die vollen Kosten tragen (siehe auch unsere AGB's unter [www.eeb-en.de](http://www.eeb-en.de))

## Fit am Arbeitsplatz



**ONLINE**

**ab 21. September 21  
oder 26. Oktober 21**