



23. – 25. Juli 2021

GESUNDHEITS FORUM

Denk an mich! Dein Rücken.

Gesundheitsforum 2021

Unser Rücken muss so einiges aushalten. Er braucht viel Bewegung, regelmäßige Entspannung und auch gezieltes Training. Hört sich leicht an? Trotz allem gehören Rückenprobleme zu den häufigsten Leiden der Deutschen. Das richtige Maß an Belastung und die Verringerung arbeitsbedingter Rückenbelastungen sorgen für einen starken Rücken. Wie der Rücken gesund bleibt, zeigt in Vorträgen und Praxisworkshops das Gesundheitsforum 2021.



Veranstaltungsort



Kritische Akademie Inzell
Salinenweg 45
83334 Inzell

Freitag, 23. Juli 2021

12.00 Uhr **Mittagessen**

14.00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**

Gebhard Schwägerl (Leiter der Kritischen Akademie)

14.15 Uhr **Denk an mich! Dein Rücken.**

Wie kommt es zu Überlastungsbeschwerden und Muskelverspannungen?
Susanne Rosenegger, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Präventions-Coach und
Trainerin

15.40 Uhr **Kaffeepause**

16.00 Uhr **Gesundheitsforen**

Dance fit, Feldenkrais, In Form – einfach aber richtig,
Somatics, Pilates, Yoga

18.30 Uhr **Abendessen**



Samstag, 24. Juli 2021

09.00 Uhr Körperzentriertes Arbeiten stärkt deinen Rücken und hält ihn gesund

Wie nutze ich ergonomische Arbeitsgestaltung richtig?

Katrin Angerer, Ergonomie-Coach und Firmeninhaberin Bürosysteme Angerer

10.00 Uhr Kaffeepause

10.20 Uhr Gesundheitsforen

Starker Rücken, Biagsam fit, Somatics, In Form – einfach aber richtig, Dance fit, Cantiencia, Pilates

12.30 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr Gesundheitsforen

Elastisch und beweglich, Richtig bewegen, Rücken-Yoga

15.40 Uhr Kaffeepause

16.10 Uhr Gesundheitsforen

Starker Rücken, Biagsam fit, Somatics, In Form – einfach aber richtig, Dance fit, Cantiencia, Pilates

18.30 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Musik in der Alm

Sonntag, 25. Juli 2021

09.00 Uhr Frühstück und Abreise



Stiftung Bildung, Erholung und Gesundheitshilfe
Salinenweg 45
83334 Inzell

Telefon: +49 (0) 8665 980 221

Telefax: +49 (0) 8665 980 509

Web: www.kritische-akademie.de

E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de