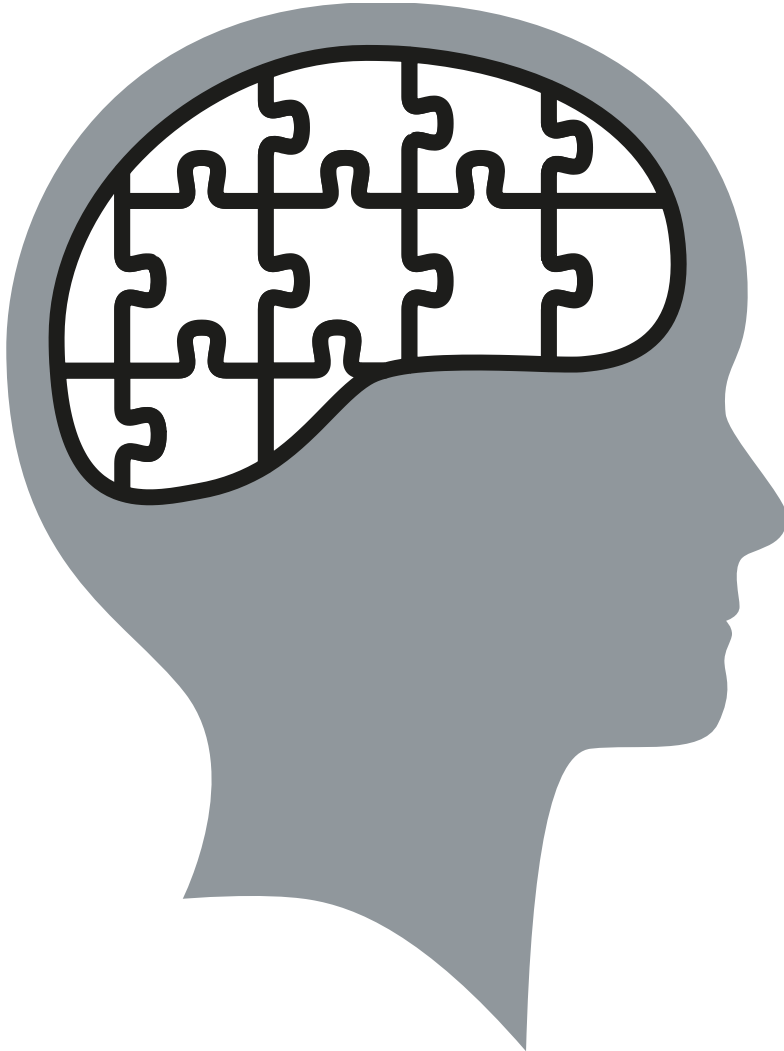
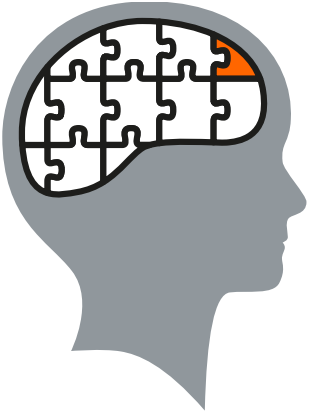


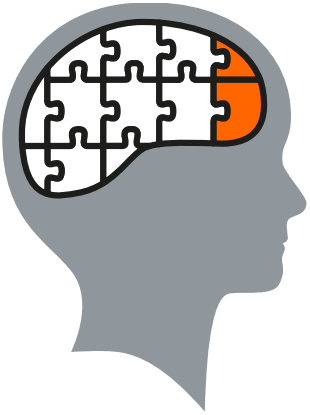


Der Rücken beginnt im Kopf!



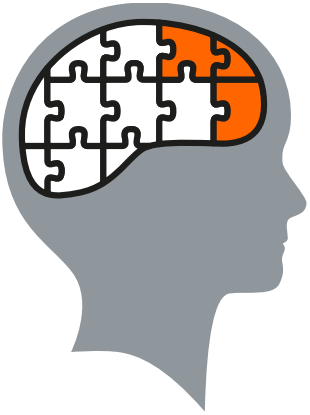
1. Bewegungsfreudig





2. Haltungsbewusst





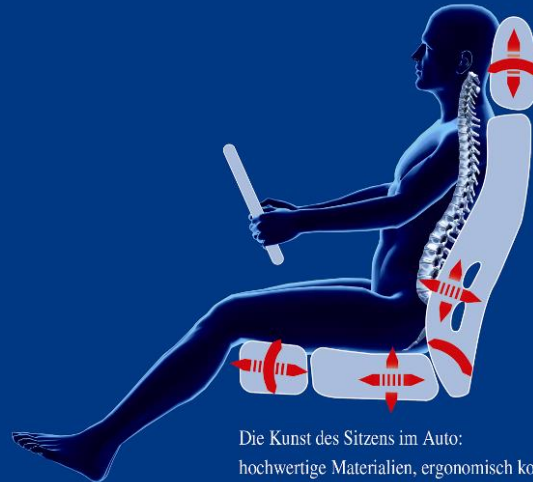
3. Rückenfreundliches Umfeld

Arbeitsleistung und Wohlbefinden hängen maßgeblich von der ergonomischen Qualität des Bürostuhles ab.



AGR
Aktives Gesunder Rücken e.V.

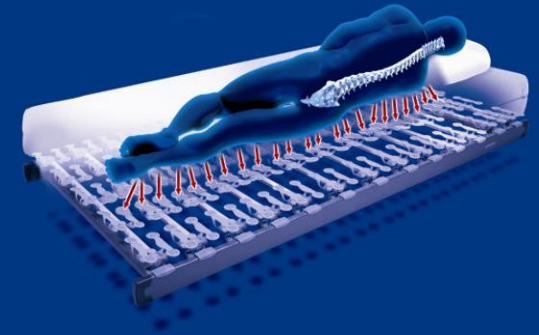
sedus



Die Kunst des Sitzens im Auto:
hochwertige Materialien, ergonomisch korrekte
Ausformung der Rückenlehne zur Abstützung
der Wirbelsäule, individuelle Einstellbarkeit
– richtig sitzen und entspannt fahren.

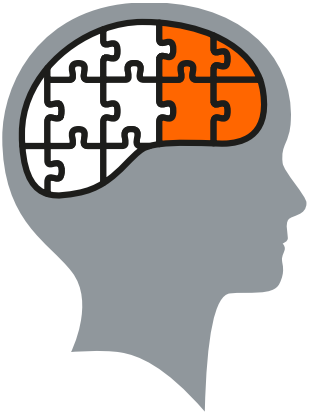
AGR
Aktives Gesunder Rücken e.V.

Nur eine anpassungsfähige Unterfederung unterstützt die Wirbelsäule in jeder Position.



AGR
Aktives Gesunder Rücken e.V.

lalloflex



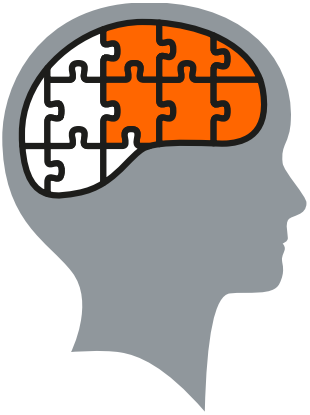
4. Wechselnde Körperhaltungen





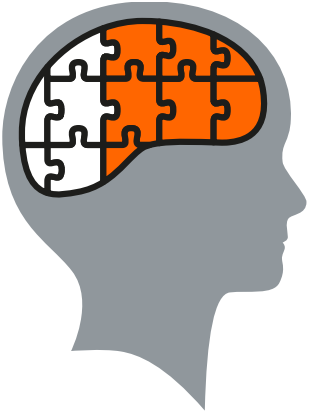
5. Trainingsfleißig





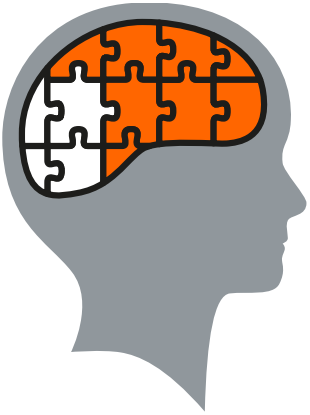
6. Gute Körperwahrnehmung





7. Rückenschmerz-kompetent





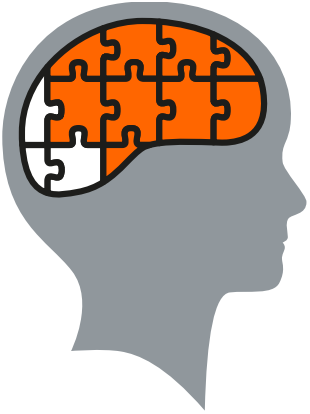
8. Psychische Widerstandskraft (Resilienz) fördern

**Positive
Emotionen**

**Selbstwirk-
samkeits-
erwartung**

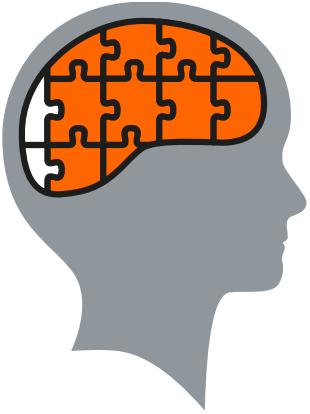
**Sozialer
Rückhalt**

...



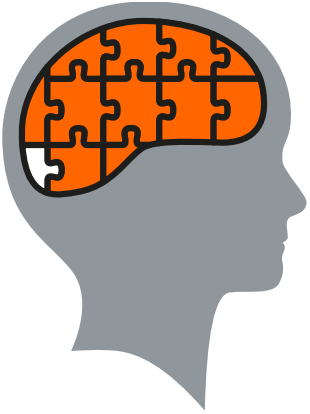
9. Dauerstress vermeiden





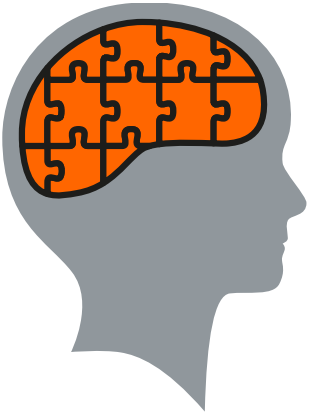
10. Entspannungs-freudig





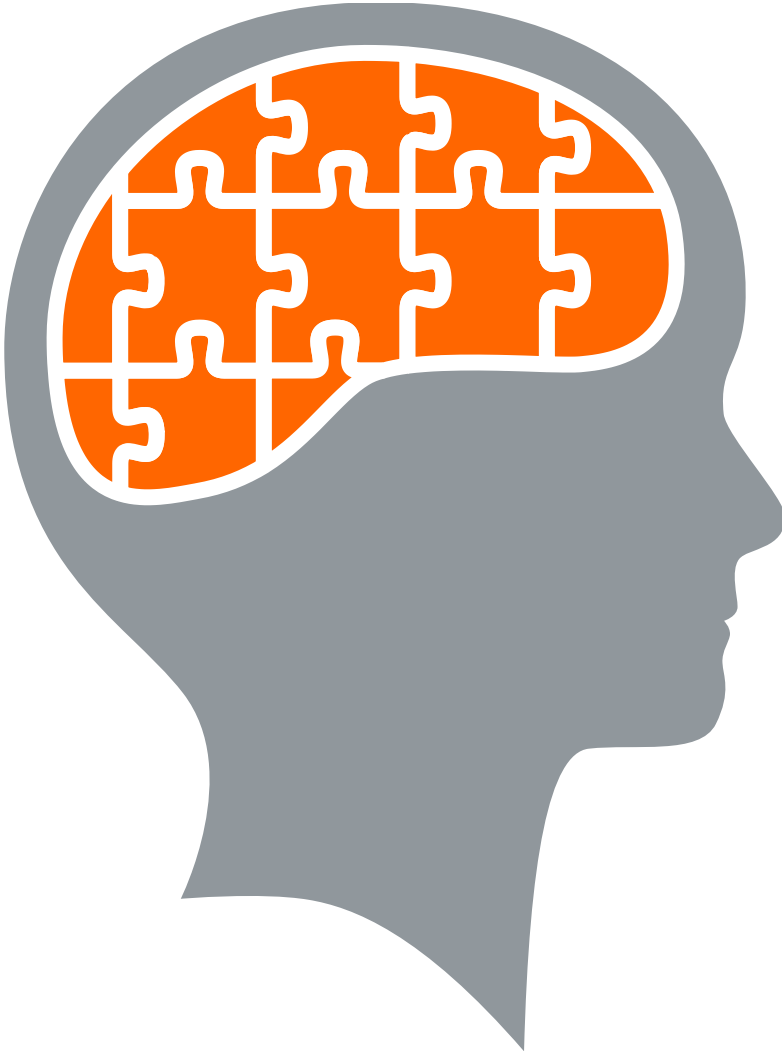
11. Lebensfroh





12. Ernährungsbewusst





**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**

