

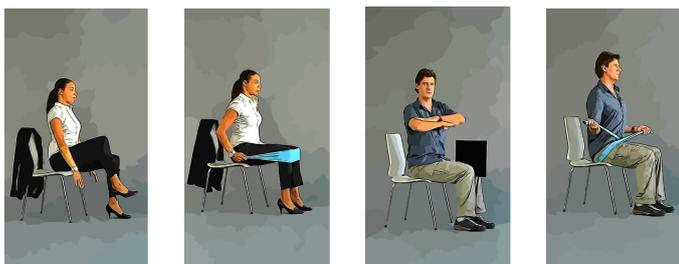
# POWER CORE OFFICE LEKTION

Starker Rücken und Nacken am Arbeitsplatz

Nachhaltige Prävention von Nacken- und Rückenschmerzen

Erhöhte Leistungskraft und Konzentration im Berufsalltag

**KOSTENLOSE PROBE-WOCHE**  
**MITTWOCH, 27.09.17 UND FREITAG 29.09.17**  
**12.15 – 13.00 UHR**



In dieser speziellen „Power Core Office“ Lektion zeigen wir Ihnen mit unseren Fachpersonen, wie sie im Sitzen und Stehen während der Arbeitstätigkeit Ihre Rücken-, Nacken- und Bauchmuskeln täglich stärken und lockern können.

*„Bei sitzender Tätigkeit wird empfohlen, mehrmals täglich den Rücken und die Schultern mit Übungen abwechselnd zu kräftigen und zu lockern.“  
(FBL - Führende Prävention und Rehabilitation Fachstelle)*

Sie können ihr Wissen für Ihre eigene effiziente Rumpfstabilität für den Alltag vertiefen und können die verschiedenen Übungen anwenden, die sie für sich selber brauchen. Erlernen Sie die Power Core Office Übungen für den Alltag sei es für im Büro, auf Reisen, zu Hause oder auch in den Ferien. Make the difference!

**Ein starker Rumpf verleiht mehr Körperkraft und eine erhöhte Leistung im Berufsalltag. Erlangen Sie einen Power Rücken überall und jederzeit.**

## **Dauer**

45 Minuten

## **Kosten**

3-Monats-Abo CHF 215.00 anstatt CHF 250.00

## **Leitung**

Danny Birchler (Ausbildungsleiter REHA für Physiotherapeuten / Betriebliches Gesundheitsmanagement BSc in Angewandter Psychologie)

## **Ort**

LivingUp Center, Im Struppen 7, 8048 Zürich-Altstetten, [www.livingup.ch](http://www.livingup.ch)

## **Teilnehmerzahl**

Max. 10 Personen

Die Lektion wird in der Arbeitskleidung durchgeführt, da die Übungen im Sitzen und Stehen praktiziert werden. Es braucht kein Trainings-Outlet. Ein T-Shirt für die Beweglichkeit wäre von Vorteil.