



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



Einladung

## Kurze Pause für den Rücken

Auch in 2025 beteiligt sich das Programm *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* zum Tag der Rückengesundheit am 15. März.

Gönnen Sie Ihrem Rücken eine kurze Pause.

Ein spezielles Online-Angebot zum Thema „Gesunder Rücken“ lädt Sie am **14. März 2025 von 10.00 bis 11.00 Uhr und vom 17. bis 21. März 2025 täglich von 12.00 bis 12.20 Uhr** zu einer kurzen Pause für Ihren Rücken ein.

Am Schreibtisch, im Wohnzimmer, egal wo Sie gerade sind – Schalten Sie sich ein!

Alle Veranstaltungen bieten praktische Übungen und Tipps, um die Rückengesundheit zu fördern – **kostenfrei und ohne Anmeldung.**

### Termine

Freitag, 14. März 2025 | 10.00 – 11.00 Uhr

**Gesunder Rücken**

Montag bis Freitag, 17. – 21. März 2025 | jeweils 12.00 – 12.20 Uhr

**Bewegungspause: Gesunder Rücken**

### Ort

Online via Zoom

Zugang erhalten Sie über: <https://us04web.zoom.us/j/665388307>

### Sie haben Fragen?

E-Mail: [agf@lzg-rlp.de](mailto:agf@lzg-rlp.de)



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

