



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2025**

G-07 „Gesunder Rücken – Fit im (Home-)Office“

Datum: 18. November 2025 (Dienstag)

Ort: Bad Kreuznach

Zielgruppe: Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.

Inhalt: Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:

- Meine Rückengesundheit im (Home-)Office
 - Wie kann ich meinen Rücken gesund halten?
 - Was kann ich tun, um die Muskeln zu stärken?
 - Was kann ich tun, um Verspannungen zu lösen?
 - Welche Trainingseinheit passt zu mir?
 - Welche Übungen bringen mir was und machen mir Spas?
- „Ich hab‘ Rücken“ - Gefährdungsfaktoren
 - Was sind meine größten „Sitzfallen“?
 - Was tun, wenn zu viel Stress der Auslöser für meine Schmerzen ist?
- Ran an den Rücken:
 - Büro-Workouts, Stabilitätsübungen, Wirbelsäulenfitness, Mobilisationstraining, Bürostuhl-Gymnastik, Business-Yoga, Atemgymnastik, Alltagstipps für einen gesunden Rücken, Entspannungstechniken
 - Anwendung- und Umsetzungstools: Individuelle Trainingseinheiten erstellen

Hinweis: Das Seminar ist aktionsorientiert und übungsintensiv.
Bequeme und sportliche Kleidung wird empfohlen.

Referierende: Gabriele Pohl
Beratung, Training & Coaching

Anmeldefrist: 15. April 2025
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz

Veranstalter: Rheinland-Pfalz