



Wiesbaden, 29. Juli 2020



GEWERKSCHAFT  
DEUTSCHER LOKOMOTIVFÜHRER  
-GDL OG Wiesbaden-Mainz-

## Gesundheit

# Rückenschule vom 14.09.2020 bis zum 20.09.2020 in Bad Driburg

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

der FairnessBahNen e.V. hat spezielle Gesundheitswochen für das Zugpersonal ins Leben gerufen, die von der Vital-Kliniken GmbH unter den Aspekten Rehabilitation, Anschlussheilbehandlung und Prävention entwickelt wurden.

Die Gesundheitswochen bieten Übernachtungen mit Vollpension für einen Eigenanteil von 100 €, welcher von den Krankenkassen bezuschusst werden kann. Gerne kann eine Begleitperson zur Teilnahme an der Leistung oder ausschließlich für Kost und Logis mitgebracht werden. Die Konditionen können beim FairnessBahNen e.V. erfragt werden.

Wir haben noch am folgenden Termin freie Plätze zu vergeben:

### Gesundheitswoche Rückenschule vom 14.09.2020 bis zum 20.09.2020 in Bad Driburg

Konkret geht es dabei um:

- Positive Beeinflussung des Halte- und Bewegungssystems sowie des Herz-Kreislauf-Systems durch Förderung der allgemeinen und rügenspezifischen körperlichen Fitness
- Verbesserung der individuellen Körperhaltung und Bewegungsabläufe in Alltag und Beruf
- Stärkung des gesamten Oberkörpers inklusive Armen und Rücken
- Verbesserung der mentalen Entspannungsfähigkeit (insbesondere in Stresssituationen)
- Aufbau von Hintergrundwissen über die Entstehung von Rückenschmerzen und Vermittlung von Vermeidungs- und Bewältigungsstrategien
- Vermitteln von Fertigkeiten im Bereich Bewegung und Rücken, die selbstständig fortgeführt werden können
- Ergänzende Leistungen zur Entspannung im Kursverlauf

Bitte wendet euch für eine Anmeldung oder weitere Informationen an euren Ortsgruppenvorsitzenden bzw. an: [gdl-wiesbaden-mainz@gmx.de](mailto:gdl-wiesbaden-mainz@gmx.de)

