

Vorträge 2022/2023 im Rückenzentrum THERGOfit Bad Ragaz

Seit 1984 Ihr Rückenspezialist für:

- Arbeitsstühle
- bellicon® Minitrampoline
- blackroll®-Produkte
- Gymnastikmatten- und Bälle
- kybun® Luftkissenschuhe
- Liegesysteme
- Matratzen
- Rückenstützen
- Schlafkissen
- Sitz-/Stehtische
- Sitzkeile
- Tempur®-Produkte
- u.v.m.



Für alle Vorträge gilt:

Zeit: 18:30 Uhr
Ort: Rückenzentrum THERGOfit, Am Platz 10, Bad Ragaz

An diesen Vorträgen findet kein Verkauf statt!

Eine Anmeldung zu diesen **kostenlosen Vorträgen** unter 081 300 40 40 oder info@thergofit.ch ist auf Grund der aktuellen Situation erforderlich!

Informationen zur Durchführung und die aktuellen Bestimmungen finden Sie unter www.thergofit.ch

sitzen

Ergonomie im Büro/Home-Office

26. Oktober / 22. November

10. Januar / 5. April

liegen

**Wie Sie gut schlafen und
schmerzfrei aufstehen**

21. September / 8. November / 5. Dezember

1. Februar / 15. März / 26. April

stehen + gehen

Füsse und Faszien

13. September / 7. November

25. Januar / 9. März / 25. April

bewegen

Minitrampolin Vortrag + Demo

11. Oktober / 16. November

11. Januar / 14. März



sitzen

Mi 26. Oktober / Di 22. November

Di 10. Januar / Mi 5. April

Ergonomie im Büro/Home-Office

- Grundlagen der Ergonomie
- Wie richtet man sein Büroarbeitsplatz optimal ein
- Auf was ist speziell beim Bürostuhl und Tisch zu beachten
- und viele wertvolle Tipps



Referent:

Thomas Zwicky
Geschäftsführer THERGOfit GmbH
Schlaf- und Liegeberater RLS



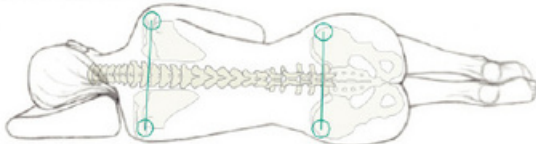
liegen

Mi 21. September / Di 8. November / Mo 5. Dez.

Mi 1. Februar / Mi 15. März / Mi 26. April

Wie Sie gut schlafen und schmerzfrei aufstehen

- hart oder weich?
- in Seiten-, Bauch- oder Rückenlage?
- Nackenverspannung -
Wieso auch das nächste Kissen nicht helfen kann?
- und viele wertvolle Tipps



Jeder Teilnehmer erhält einen 70-seitigen Liege-Ratgeber

gehen

Di 13. September / Mo 7. November

Mi 25. Januar / Do 9. März / Di 25. April

Füsse und Faszien – Der Weg zur optimalen Haltung

Ziel des Vortrages:

Die Zuhörer erkennen den Zusammenhang zwischen gesundem gehen, die Auswirkung auf die Haltung und Schmerzen. Hierbei werden den Zuhörern Tipps gegeben um ihre körperliche Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen um präventiv dem Schmerz entgegenzuwirken.



Referent:

Carsten Jäger
zertifizierter Faszientrainer und
Faszientherapeut
flexifit.ch, Grüşch



bewegen

Di 11. Oktober / Mi 16. November

Mi 11. Januar / Di 14. März

Mit dem Minitrampolin fit und gesund werden

Das bellicon® bietet zahlreiche Anwendungen im Bereich Gesundheit. Das Schwingen stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln, sondern aktiviert den Stoffwechsel jeder Körperzelle.

Referentin:

Christine Stucky

