



Vorträge 2023/2024 im Rückenzentrum THERGOfit Bad Ragaz

Seit 1984 Ihr Rückenspezialist für:

- Arbeitsstühle
- bellicon® Minitrampoline
- blackroll®-Produkte
- Gymnastikmatten- und Bälle
- kybun® Luftkissenschuhe
- Joya® Gesundheitsschuhe
- 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 erforderlich!

Online-Anmeldung:



RÜCKENZENTRUM THERGOfit
SITZEN · LIEGEN STEHEN · GEHEN

sitzen

Ergonomie im Büro/Home-Office

7. November

31. Januar / 12. März / 26. April

liegen

Wie Sie gut schlafen und
schmerzfrei aufstehen

27. Oktober / 29. November

19. Januar / 13. März / 24. April

stehen + gehen

Faszination Füße

23. November / 6. Februar

21. März / 25. April

bewegen

Minitrampolin Vortrag + Demo

25. Oktober / 22. November

7. Februar / 23. April

sitzen

Di 7. November

Mi 31. Januar / Di 12. März / Fr 26. 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



gehen

Do 23. November

Di 6. Februar / Do 21. März / Do 25. April

Faszination Füße – 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



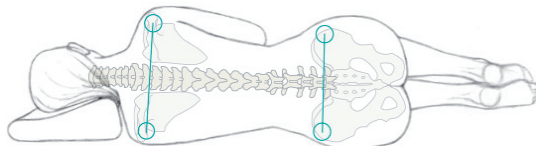
liegen

Fr 27. Oktober / Mi 29. November

Fr 19. Januar / Mi 13. März / Mi 24. 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

bewegen

Mi 25. Oktober / Mi 22. November

Mi 7. Februar / Di 23. April

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

