

Rückenschmerzen? Tipps und Tricks für den Alltag

Am Mittwoch, den 7. Dezember 2016 hat uns Frau Claudia Egger, Physiotherapeutin der Praxis Intakt in St. Gallen, einige Übungen für den Alltag nähergebracht.

Ergonomisches Arbeiten am Bürotisch: Wie nahe muss man am PC sitzen? Wo liegt die Tastatur? Welchen Winkel haben die Beine vom Stuhl zum Boden? Welche Haltung sollte im Stehen eingenommen werden?

All diese Fragen konnte Sie mit Ihrer sympathischen Art beantworten und Übungen vorzeigen, die wir gleich umsetzen konnten.

Anschliessend liessen wir den Abend mit einem Apéro ausklingen.

Wir danken Frau Egger vielmals für diesen spannenden Abend.

Euer Vorstand