

Von: Sandra von Büroleben sandra.manner@bueroleben.de
Betreff: Tag der Rückengesundheit: Bleib gesund - auch an allen anderen Tagen im Jahr! - PREVIEW
Datum: 15. März 2023 um 10:32
An: office@ioe-fachagentur.eu

SV

BÜRO | LEBEN
estab. 1987 .DE

KA Körperzentriert
Arbeiten

Moin Sandra, **Alles Gute zum Tag der Rückengesundheit!**

heute erinnern Krankenkassen, Verbände, Physiopraxen und Ergonomen daran, besser auf unseren Rücken achtzugeben. Rückenschmerzen sind ein Thema, das viele Menschen nicht nur heute, sondern das ganze Jahr über begleitet. Vor allem im Arbeitsalltag verbringen wir Stunden am Schreibtisch und setzen die Wirbelsäule einer starken Belastung aus.

Sorge dafür, dass es deinem Rücken auch an den 364 anderen Tagen gut geht!
Dabei helfen:

- viel Bewegung im Alltag
- eine gute Körperwahrnehmung
- Tools für eine aufrechte Körperhaltung



Bewegungsmangel im Büroalltag

Noch nie haben so viele Menschen am Schreibtisch gearbeitet wie heute: Rund 15 Millionen Menschen sind in deutschen Büros beschäftigt. Mit dem Bürojobs geht oftmals ein Bewegungsmangel einher, der zum echten Gesundheitsproblem werden kann.

MEHR ERFAHREN



5 Jahre Gymba!

So lange bringen wir das brillante Brett aus den finnischen Wäldern schon an deutsche Schreibtische! Das wollen wir mit dir feiern:

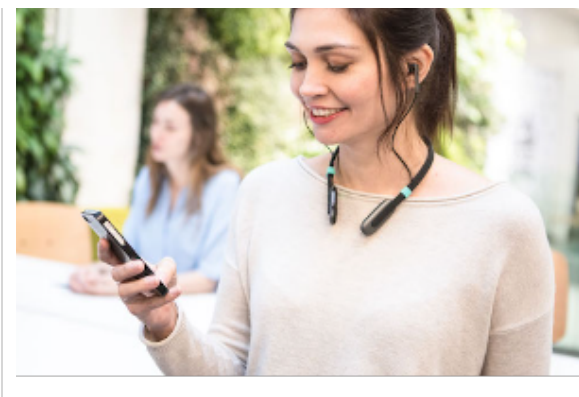
Erhalte jetzt 15% Rabatt* auf deine Gymba Bestellung mit dem **Rabattcode GYMBA15**

JETZT BESTELLEN!



Podcasttip: Ich hab Rücken!

Das sind die Top 10 Podcasts zum Thema Rückengesundheit...



Passend zum Tag der Rückengesundheit empfehlen wir dir ein neues **Feature vom Deutschlandfunk**: spannende Einsichten über die **Volkskrankheit "Rücken"** und was Gansta-Rapper damit zutun haben. Am besten gleich eine **kleine Bewegungspause** nutzen und kurz reinhören – viel Spaß!

[ZUM FEATURE](#)

* GYMBA bestellen und 15% sparen - noch bis Sonntag, den 19.03.23, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Einfach im Warenkorb den Code GYMBA15 angeben und sparen!

Du willst mehr erfahren? Du hast Fragen, Anregungen oder Wünsche?

Wir stehen dir gern zur Verfügung:

kundenservice@bueroleben.de | 040 607787040 | [Kontaktformular](#)

Viele Grüße - Dein Büroleben Team



Ihre Kontaktdaten wurden der Adressdatenbank von Ergotrading entnommen. Im Übrigen haben Sie das Recht, jederzeit der Verwendung Ihrer Daten zur Informationsbereitstellung durch Ergotrading zu widersprechen. Falls Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich [hier abmelden](#).

Impressum

ERGOTRADING GmbH, Heisterfeld 11, 25489 Haselau / Hamburg

Geschäftsführer: Volker Timm, Zuständiges Gericht: Amtsgericht Pinneberg
HRB Nummer: HRB 10152, Steuernummer: 18/291/19621, USt.Id.: DE237001010

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).