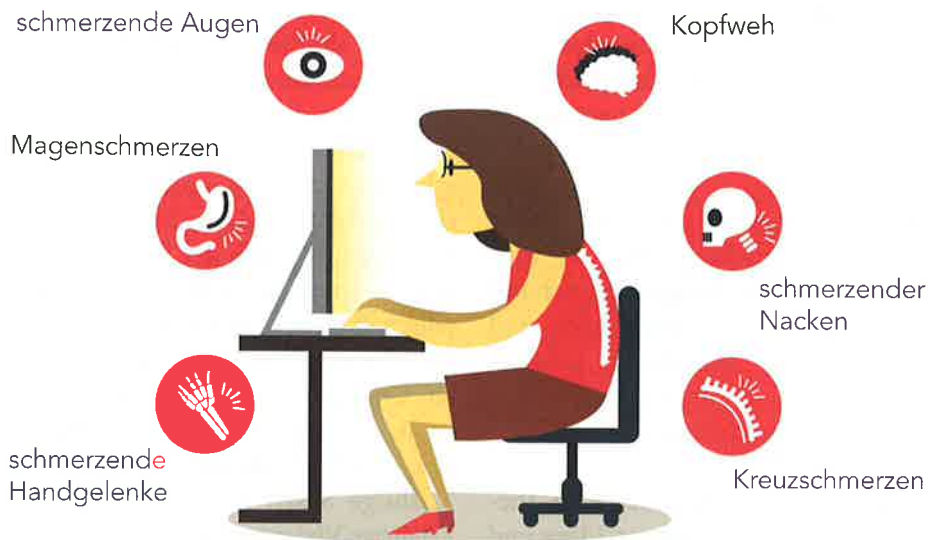


## Haben Sie schon vom „office syndrom“ gehört?



Wenn nicht, so sind Ihnen die oben gezeigten Schmerzen bestimmt auch ohne Namen bekannt. Durch unsere oftmals sitzende Haltung im Berufsleben kommt es zu ganz unterschiedlichen Symptomen, die aber nicht zwangsläufig sein müssen.

Theoretisch ist uns ja bewusst, dass wir mit Bewegung gegensteuern müssen. Aber vom „Inneren Schweinehund“ angefangen, hindern uns oft viele Alltäglichen am Tun. Unterstützung

ist hier hilfreich und sehr willkommen. Bei John-Harris-Fitness gibt es liebe- und verständnisvolles Bewegungs-Coaching, diesmal aber kommt die Prophetin zum Berg oder besser gesagt, die Physiotherapeutin ins **alpha**:

Johanna Bichlmayer wird über Entstehung und Hauptgründe von Rückenproblematiken am Arbeitsplatz und wie man diesen entgegenwirken kann berichten. Sie wird korrigiertes Sitzen, das Verhalten am Arbeitsplatz und die korrekte Einstellungen von Stuhl, Tisch und Computer zeigen. Selbstverständlich werden praktische Übungen zur Entspannung der schmerzenden Bereiche nicht fehlen.

Und sollte Ihnen danach nach mehr sein: John-Harris-Fitness wartet auf Sie!  
Monika Posch



© Johanna Bichlmayer

### Johanna Bichlmayer

Studium der Sportwissenschaft, ZSU, Wien  
Physiotherapie, FH Campus, Wien  
Master of Sportsphysiotherapy, Universität Salzburg, Salzburg  
freiberufliche Physiotherapeutin  
Personal Training und Firmenfitness

Gesundheit

Johanna  
Bichlmayer

Moderation:  
Monika Posch

Donnerstag/11.10.2018/  
19:00 Uhr

John Harris  
Fitness