

**STUDIEN-
TEIL-
NEHMENDE
GESUCHT**

Wollen Sie etwas über Ihren Rücken erfahren?

Testen Sie ein Übungsprogramm zur Verbesserung
Ihrer Rückengesundheit im Alltag

Besuchen Sie für mehr Infos unsere Website



- Finden Sie im workHealth Projekt heraus wie gesund Ihr Rücken ist und testen Sie mit uns ein **Übungsprogramm zur Verbesserung der Rückengesundheit!**
- Sie erhalten von uns einen **mobilen Bewegungsmesser** und ein **Studienhandy**, die Sie 21 Tage während Arbeit und Freizeit begleiten.
- Eine Woche nach dem Start bekommen Sie von unserer Physiotherapeutin eine **persönliche Auswertung** (incl. **3D-Modell Ihrer Wirbelsäule**) und **personalisierte Rückenübungen** zur Steigerung Ihrer Rückengesundheit. Außerdem erhalten Sie von uns ein **Personal Training**, wie Sie diese Übungen in Ihrem Alltag verankern können.
- Ihre Teilnahme hilft uns, psychologisch fundierte Unterstützungsangebote zur Vermeidung und Behandlung von chronischen Rückenschmerzen zu entwickeln.
- Für Ihre Teilnahme erhalten Sie außerdem eine **Aufwandsentschädigung** in Höhe von 100 EUR.

Teilnahmevoraussetzungen

Sie ...

- ✓ ... arbeiten in einem Beruf, in dem Sie sehr viel sitzen (z.B. Büroarbeit am Computer, ca. 80% sitzen) und mindestens in Teilzeit tätig sind.
- ✓ ... sind 18 bis 64 Jahre alt.
- ✓ ... sind im Großraum Berlin verortet.
- ✓ ... leiden nicht an chronischen Schmerzen (>3 Monate häufige oder ständige Schmerzen).
- ✓ ... haben einen BMI, der bei 29,5 oder niedriger liegt (kg/m²)?

Dann kommen Sie potentiell für eine Teilnahme infrage! Sprechen Sie uns an!

Interesse? Hinterlassen Sie unverbindlich Ihre Kontaktdaten, schreiben Sie uns, oder rufen Sie uns an! Für Rückfragen sind wir per Telefon (0152 5814 0323) oder E-Mail (workHealth@medicalschooll-berlin.de) für Sie erreichbar.

Ihr workHealth Studenteam

