



Vonde rygger skaper problemer for både enkeltpersoner, bedrifter og samfunnet. Gjennom dette foredraget får du formidlet en forståelse for hvordan man kan takle problemer og tips til hvordan man kan fungere bedre og til hvordan forebygge.

RYGGENS HOLDNING OG HOLDNINGER TIL RYGGEN!

- Hvorfor er ryggproblemer så vanlig i dag?
- Hvordan påvirker smerte oss og hvordan forholder vi oss til smerte?
- Hvordan kan du med enkle tiltak bli kvitt dine vondter?
- Hvordan kan du ta godt vare på ryggen din?

Av Frode Skjelvan, bidragsyter til boken «Frisk rygg»

**Se mer på Facebook og
www.trigofitness.no**



Når energi og trivsel betyr noe