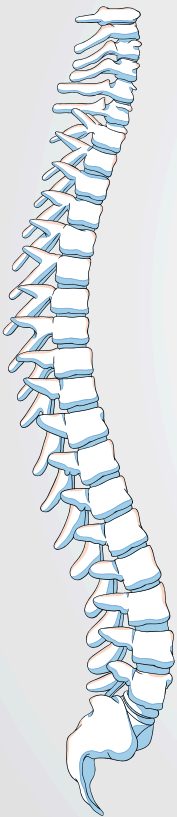


FUNKTIONELLE WIRBELSÄULE IM BERUF - von HWS bis LWS

WORKSHOP GESUNDER RÜCKEN



- **Anatomische Hintergründe für Verletzungen und Beschwerden**
- **der Wirbelsäule im Halswirbel- und Lendenwirbelbereich mit Lösungsansätzen aus der Sportmedizin**
- **Symptome und Folgen erkennen**
- **Die Rolle der Wirbelsäule in Beweglichkeit und Stabilität**
- **Tipps und Übungen für den Büroalltag sowie richtiges Heben und Tragen von Lasten**

