



## Kostenloser Topvortrag

Ich darf Sie im Namen meiner Praxis zu einem außergewöhnlichen Vortrag recht herzlich einladen.

**Thema:** 90 Minuten – die Ihr Rücken nicht vergessen wird!

**Wann:** Donnerstag 15. März 2012

**Uhrzeit:** 19:30 – 21:00 Uhr

**Wo:** Praxis Brüderlein, An der Schergenbreite 1 93059 Regensburg

**Referent:** Hubert Brüderlein (Physiotherapeut)

### Inhalt:

- Warum Sie wissen sollten, zu welcher Tageszeit die Bandscheiben am stärksten gefährdet sind?
- Warum Sie wissen sollten, wann und wie Sie mit einem geringen Zeitaufwand Wasser aus den Bandscheiben pumpen?
- Wie Sie ganz entspannt wieder Wasser in die Bandscheiben bekommen?
- Warum wir zum Sitzen keine Keilkissen, Sitzbälle und Kniestühle empfehlen?
- Warum der beste Stuhl der Welt nichts nützt, wenn die Tisch- bzw. Lesefläche nicht stimmt?
- Warum durch ungute Gefühle Rückenschmerzen entstehen können?
- Wie Sie mit einfachen, zeitsparenden, in die Praxis leicht umsetzbaren Alltagstipps Ihre Rücken gesund positiv und v.a. nachhaltig beeinflussen können?