



## Kostenloser Topvortrag

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

**Wann: Montag 11.Juni 2012  
Montag 10.September 2012  
Montag 05.November 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?