

Das 5 x 5 des Rückens

5 x Obst und 5 x Bücken – schlanker Bauch und starker Rücken

The infographic is a 5x5 grid. The central cell (3,3) is blue and contains a white silhouette of a person walking up stairs. The other cells are light blue and contain silhouettes of a person performing various exercises: 1. Mobilisation (top-left), 2. Entlastung (top-right), 3. Abwechslung (center), 4. Dehnung (bottom-left), 5. Stabilisation (bottom-right). The numbers 1-5 are large and light blue in the background of each cell.

1. Mobilisation

2. Entlastung

3. Abwechslung

4. Dehnung

5. Stabilisation

Medizinische Klinik 3
Physikalische und Rehabilitative Medizin

Universitätsklinikum
Erlangen

Das „5 x 5 des Rückens“

ein Workshop für

Rückengerechtes Verhalten und Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz

für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Uniklinikums.

Wann	5 Schulungstermine à 60 Minuten nach Vereinbarung davon 4 Übungs-/Schulungstermine im wöchentlichen Abstand und ein Wiederholungs-/Kontrolltermin nach ca. 6-8 Wochen	
Wo	ein/e Physiotherapeut/in kommt zu Ihnen an den Arbeitsplatz	
TN	maximal 6 Teilnehmer	
Kosten	372 € pauschal (5 Kurstermine für alle TN)	
Kontakt	Physikalische und Rehabilitative Abteilung der M3	
	Harald Scheller Telefon: 33899	E-Mail: med3-physther@uk-erlangen.de
	Dr. Christoph Bleh Telefon: 43138	E-Mail: med3-physther@uk-erlangen.de

Eine Aktion zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz in Zusammenarbeit der **AG Gesundheitsförderung** und der **Physikalischen und Rehabilitativen Abteilung**.