

TALK / VORTRAG

21. Nov. 2018

CFEL Seminar room I

Um 10:00 h in Deutsch

At 14:00 h in English

Volker Bültmann

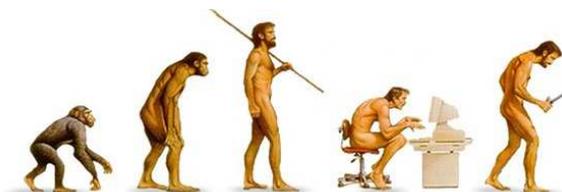
Diplom-Sportwissenschaftler der DSHS Köln
Diploma-sport scientist

„Back Health“ – A guideline for self-management

- Facts, data and numbers about back pain
- Anatomy of the spine
- Compression and decompression
- Back pain – dysfunction of muscular balance
- Workplace ergonomics
- Corrective exercises



Ergonomic work place assessment starts right after the talk!! (for MPSD only)



„Rückengesundheit“ - Ein Leitfaden zum Selbstmanagement

- Zahlen Daten Fakten zum Rückenschmerz
- Anatomie der Wirbelsäule
- Belastung und Beanspruchung
- Rückenschmerzen
- Arbeitsplatzergonomie
- Ausgleichsübungen



Die ergonomische Arbeitsplatzbegehung findet direkt nach dem Vortrag statt!! (nur für MPSD Leute)