

# Einladung Tag der Rückengesundheit Mittwoch 15. März 2023 | 14:30 – 16:00 Uhr

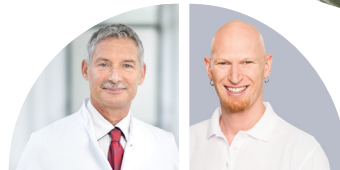
## „Bewegter Rücken im Büro – Eine Einführung mit Mini-Übungen“

Arbeit am Schreibtisch, ob im Büro oder im Homeoffice, verlangt dem Menschen oft über Stunden eine eintönige Sitzhaltung ab. Folgen sind oft schmerzhafte Verspannungen im Nacken, Schultergürtel, den Händen oder dem unteren Rücken.

Wir bieten Ihnen einen Vortrag zum **aktiven Mitmachen in unseren Therapieräumen**. Im **ärztlichen Teil des Vortrags** hören Sie wissenswerte Fakten zum Thema Rücken und sitzende Tätigkeit. Im **physiotherapeutischen Teil** des Vortrags nehmen Sie aktiv teil an **Mini-Übungen** für eine bessere Haltung vor dem Bildschirm, für eine bessere Beweglichkeit und leichtere Entspannung.

Wir freuen uns, Sie zu begrüßen und auf den Austausch.  
Anmeldung einfach an [station-mm@sana-kl.de](mailto:station-mm@sana-kl.de).

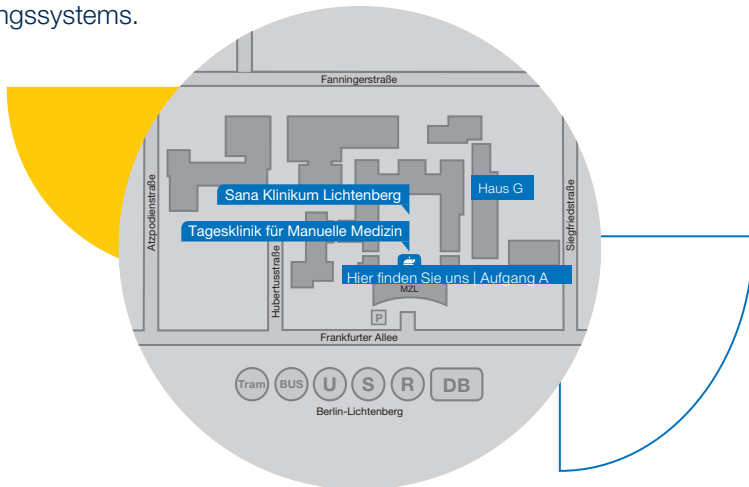
Dr. Volker Liefing (Chefarzt) und Dr. Stephan Vinzelberg (Leitender Oberarzt)





## Ihr Weg zu uns

Nutzen Sie unser stationäres und teilstationäres Angebot mit einem erfahrenen multi-professionellen Team aus Ärzten, Psychologen, Physio- und Sporttherapeuten zur Behandlung chronischer oder chronifizierungsgefährdeter Schmerzen des Bewegungssystems.



### **Sana Klinikum Lichtenberg Klinik und Tagesklinik für Manuelle Medizin**

Eingang: Frankfurter Allee 231a | 10365 Berlin  
Tel. 030 / 5518 - 4257 | Fax 030 / 5518 - 4254  
station-mm@sana-kl.de | tagesklinik-mm@sana-kl.de  
[www.sana.de/berlin](http://www.sana.de/berlin)  
Blog: [www.schmerz-bewegt.de](http://www.schmerz-bewegt.de)