

## Teilnehmer:

-  **DGUV**  
Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung  
Landesverband Südost
-  **BG BAU**
-  **BG ETEM**
-  **BG RCI**
-  **BGW**
-  **KUVB**  
Bayer. LUK
-  **VBG**
-  **Knappschaft**
-  **Deutscher**  
Verkehrssicherheitsrat
-  **Sozialversicherung für Landwirtschaft,**  
Forsten und Gartenbau
-  **Landeshauptstadt**  
München Kreisverwaltungsreferat
-  **PolizeiMünchen**
-  **Feuerwehr München**
-  **Technische Universität München**
-  **Technische Universität München**  
Lehrstuhl für Ergonomie
-  **SV 1880 München Boxgruppe**
-  **Radlhauptstadt München**
-  **95.5 Charivari**



**Weil Ihr Kreuz  
nicht aus Stahl ist.**



[www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)

**Samstag, 1. Juni 2013**

10.00 bis 16.30 Uhr, Odeonsplatz, München

**Denk  
an mich  
Dein Rücken**

*im Beruf,  
Alltag und  
Verkehr*



[www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)

Denk  
an mich  
Dein Rücken

Das richtige Maß an  
Belastung hält den  
Rücken gesund.

Mit dieser Botschaft wen-  
det sich die neue Präventionskam-  
pagne „Denk an mich. Dein Rücken“ an  
Arbeitgeber und Versicherte. Ihr Ziel:  
die Belastungen für den Rücken verringern.

Wenn der Rücken sprechen könnte, würde er sich  
häufiger in Erinnerung rufen. „Benutz‘ doch mal  
eine Hebehilfe.“ – „Ich hätte gern etwas Ab-  
wechslung. Nicht immer die gleiche Haltung oder  
Bewegung.“

Da der Rücken leider nicht sprechen kann, müssen  
wir uns angewöhnen, ihm mehr Beachtung zu schen-  
ken. Dass es ihn gibt, merken wir häufig erst, wenn  
er weh tut. Das muss nicht immer gleich Schlimmes  
bedeuten, häufig verschwinden die Schmerzen nach  
ein paar Tagen wieder. Allerdings sollten dauernde  
Rückenprobleme ernst genommen werden. Denn:  
Sind erst einmal Verschleißerscheinungen da durch  
jahrelange Überbelastung und Fehlhaltung ist es zu  
spät. Chronische Schmerzen und sogar Erwerbsun-  
fähigkeit können die Folge sein. Daher sollten wir uns  
rechtzeitig um die Prävention kümmern.

## Programm am 1. Juni 2013 in München auf dem Odeonsplatz

**10.00 Uhr** Moderation und Musik  
mit DJ auf der Bühne  
durch „95.5 Charivari“



**10.30 Uhr** **Live-Musik** und Rückenvorführungen  
zu verschiedenen Berufsgruppen,  
Bewegungstheater

**11.00 Uhr** **Eröffnung: Hep Monatzeder**,  
Dritter Bürgermeister der Landeshaupt-  
stadt München, ca. 10 Min.

**11.10 Uhr** **Präventionsvorführungen:**

- Zumba
- Richtig Heben und Tragen  
„CUELA Messsystem“
- Boxvorführung des „SV München  
von 1880“ mit **Ekaterini Stamatoglou**  
(Deutsche Meisterin, Juniorenklasse)
- Moving – macht den Rücken fit



**12.00 Uhr** Rede von Herrn **Dr. Alwin Dietmair**,  
Landesdirektor der Deutschen Gesetz-  
lichen Unfallversicherung (DGUV) – LVSO

**12.10 Uhr** **Vorführung Feuerwehr** „Crash-Auto  
aufschneiden“, ca. 20 Min

**12.30 Uhr** **Gemeinsamer Rundgang:** Fortsetzung  
der Feuerwehr mit „Crash-Auto auf-  
schneiden“, Gurtschlitten, Konzentrations-  
Check, Fahrrad-Check, Fahrsimulatoren  
usw. in Begleitung des Aktionsteams

**13.00 Uhr** **Drums Alive, Fit for fire**  
Musik (Mitmachaktion!)



**13.30 Uhr** Vorstellung der Exponate (Theatiner-  
straße) zur Präventionskampagne  
„Denk an mich. Dein Rücken“

**14.00 Uhr** **Präventionsvorführungen:**

- Zumba
- Richtig Heben und Tragen  
„CUELA Messsystem“
- Boxvorführung des  
„SV München von 1880“
- Moving – macht den Rücken fit



**15.00 Uhr** **Vorführung Feuerwehr:**  
„Crash-Auto aufschneiden“

**15.15 Uhr** Vorstellung der Exponate (Residenz-  
straße) zur Präventionskampagne  
„Denk an mich. Dein Rücken“

**16.00 Uhr** **Drums Alive, Fit for fire**  
Live-Musik (Mitmachaktion!)



**16.30 Uhr** Ende der Veranstaltung