


- 1  1. Bitte notiert euch in welchen Situationen ihr euren Rücken oder euer Kniegelenk beansprucht
2. Denkt darüber nach, ob die Bewegungen schädigend oder förderlich sind und begründet dieses kurz

## Beanspruchung des Kniegelenkes


# Beanspruchung des Rückens
