

Mehr Rückengesundheit für Brühler Bürger

13.02.2009, 08:03 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Betten Meyers GmbH, Uhlstraße 78, 50321 Brühl*

Presseagentur: *Peter Müller MED-Agentur GmbH*



Brühler Rückentag 2009

Zum 8. Tag der Rückengesundheit
in Deutschland
Am Samstag, 14. März - 9 bis 20 Uhr

**24 Stunden
Rückengesundheit in Brühl**

Für mehr Gesundheit, Komfort
und Aktivitäten, ob in Schule und
Beruf, in der Freizeit, zuhause
oder unterwegs.

Brühler Rückentag
Beitrag zur Gesundheit
des Jahres
2009

Eine Aktion von
**Betten
MEYERS**

www.rueckenooffensive15.de

(Initiator: Betten Meyers GmbH, Uhlstraße 78, 50321 Brühl)

24 Stunden Rückengesundheit – ein aktives Präventionsprogramm zum bundesweiten 8. Tag der Rückengesundheit am

Samstag, 14. März 2009

Brühl – Zehn Brühler Unternehmen starten am 14. März zwischen 9 bis 20 Uhr den 1. Brühler Rückentag, der nach dem Wunsch von Bürgermeister Kreuzberg in Zukunft jedes Jahr passend zum Tag der Rückengesundheit stattfinden soll. Initiiert wurde die Veranstaltung von Michael Jäschke von Betten Meyers mit dem Ziel, durch mehr Bewusstsein und Bewegung sowie bessere Haltung und mehr Sport die Rückengesundheit zu verbessern.

Mit Vorträgen und persönlichen Beratungsgesprächen, aber auch mit Messungen, Checks und Übungen wird den Bürgern gezeigt, wie sie ihren Rücken stärken und damit gesund halten können.

Mehr Gesundheit, Komfort und Aktivitäten, in Schule und Beruf, in der Freizeit, zuhause oder unterwegs – Rückengesundheit begleitet uns vom Aufstehen bis zum Bettgehen. Mit dem richtigen Wissen über einen fitten Rücken lassen sich viele Fehlstellungen beim Heben, Tragen, Stehen oder Laufen von vornherein vermeiden. Hier bietet die Wirbelsäulengymnastik beim Physiotherapeuten und bei den Fitnesstrainern den Brühlern wertvolles Grundwissen. Der rückengerechte Fahrrad-Check, Rückengesundheit aus der Apotheke und idealerweise zum Nachlesen eine für leseaffine Brühler bereitgestellte Auswahl von Büchern zu den Themen „Fit, Wellness, Rückengesundheit und Diäten“ ergänzen das Brühler Präventionsprogramm. Entspannung im Wasser und Anstrengung im Körper zugleich gibt es beim Aqua-Jogging und Aqua-Cycling und für alle, die schon immer wissen wollten, warum Gesundheitstraining sexy macht, wartet ein Vortrag mit informativen Antworten.

„Mehr Qualität in Brühler Betten“ fordert Michael Jäschke von Betten Meyers schon lange. Und so kommt auch der aus den Medien bekannte Schlafexperte, Stressberater und Präventologe Markus Kamps nach Brühl. Die Brühler sind eingeladen zu einem Schlafinformationstag der besonderen Art und zur individuellen Schlafsprechstunde, zu der nicht nur der einzelne allein, sondern gern auch mit seinem Partner kommen möge, wünscht sich der Schlafexperte. Rückengesundheit beginnt schon bei Matratzen, Zudecken, Kissen, Lattenrosten, Wasserbetten – vor Ort einfach kennenlernen und ausprobieren. Vorträge hören zu Themen, wie „Mehr Lebensqualität durch guten Schlaf“, „Qual der Wahl – Fehlkäufe vermeiden“, „Schlaflos, aber doch müde“ und „Wie vermeide ich Rückenschmerzen und Verspannungen?“. Für viele lautet die zentrale Frage: Was ist das richtige Bett für mich? Latex, Schaum, Visco, Federkern, Wasserbett & Co. Die Experten wollen mehr wissen: Wie sieht es aus mit Einschlafstörungen, Durchschlafprobleme, Essverhalten. Deutet der Brühler die Schlaf Tipps richtig und wie sieht es aus im Bett bei Arthrose, Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Reflux & Co.? „Schlafhygiene“ ist das Zauberwort, das das wichtigste Drittel des Tages für die Brühler bei Tag und bei Nacht zu einem Erlebnis machen wird.

Der 1. Brühler Rückentag stellt die Weichen für ein künftiges regelmäßiges Programm von Veranstaltungstagen. Rückengesundheit und Schlafgesundheit in Brühl für 2009 sind der erste Schritt.

Die Rückenoffensive 15-Teilnehmer am Brühler Rückentag 2009

Das gesamte Spektrum der Teilnehmer am Brühler Rückentag 2009, die jeweiligen Angebote im Detail lesen Sie nachfolgend. Mehr Informationen erhalten Sie über die angegebenen Internetseiten mit Link.

KarlsBad (<http://www.stadtwerke-bruehl.de/>)

Kostenlose Schnupperkurse:

Zeit: 10-11 u. 11-12 Uhr Aquajogging und

12-13 Uhr Aquacycling

Kursleiter: Dipl.-Sportlehrer Bernd Wüster,

Tel.: 02232 / 70 22 73, Anmeldung erbeten

Freizeit-Krämer (<http://www.kraemer-bruehl.de/>)

kostenloser rückengerechter Fahrrad-Check

Zeit: 10-14 Uhr

Rückenschule Wöstefeld (<http://www.woestefeld.de/>)

Vortrag: „Modernes Rückentraining –
Warum Gesundheitstraining sexy macht?“

Zeit: 17.30-19 Uhr

Ansprechpartner: Herr Wöstefeld, Tel.: 02232 / 76 08 60

Die Buchhandlung Karola Brockmann (<http://www.brockmann-buecher.de/>)
präsentiert Bücher und Medien zum Thema Rücken,
Pilates, Yoga, Wellness und mehr
Zeit: 9-18 Uhr

BTV (<http://www.btvonline.de/>)

Kursvorstellung:

Rücken-Fit und Wirbelsäulengymnastik im „First Gym“

Zeit: 12-14 Uhr

Ansprechpartner: Herr Becker, Tel.: 02232 / 93 21 80

Die Giesler-Apotheke (<http://www.giesler-apotheke.de/>)

Beratung rund um das Thema „Rückenschmerzen“

Zeit: 9-16 Uhr

Fitnessstudio „Studio 53“ (<http://www.studio53.de/>)

Tag der offenen Tür für Nichtmitglieder

und kostenlose Kursteilnahme, Anmeldung erbeten

Physiotherapie Oliver van den Höövel (<http://www.praxis4elemente.de/>) &
der Brühler Schwimmklub (<http://www.bruehler-schwimmklub.de/>)

Kursvorstellung „Rückenschule“ und „Wirbelsäulengymnastik“

Zeit: 15-17 Uhr

Im Vereinshaus des Brühler Schwimmklubs am KarlsBad und in der Physiotherapie-Praxis

Kurseinteilung - Ansprechpartner Physiotherapie-Praxis:

Herr van den Höövel / Herr Jadwitschok Tel.: 02235 / 699410,

Ansprechpartner Brühler Schwimmklub:

Frau Oster Tel.: 02235 / 870014

Betten-Meyers (<http://www.betten-meyers.de/>)

Vorträge „Mehr Lebensqualität durch guten Schlaf!“

von Schlafexperte Markus Kamps

Zeit: 14-15.30 Uhr

- Das Bett

„Qual der Wahl – Fehlkäufe vermeiden“.

Was ist das richtige Bett für mich? Latex, Schaum, Visco, Federn, Wasserbett & Co.

- Der Schlaf

Schlaflos aber doch müde – warum ist das so?

Einschlafstörungen, Durchschlafprobleme, Essverhalten & Co. Verstehe ich Schlaftipps richtig oder was muss ich tun?

- Der Rücken

Es tut halt weh – aber muss das sein? Arthrose, Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Reflux & Co.

Wie vermeide ich Rückenschmerzen und Verspannungen?

Alle Brühler Bürger sind aufgerufen, sich Ihre Einladungskarte mit Programm für Rückengesundheit bei den
Teilnehmern des Brühler Rückentages zu holen bzw. am 14.03. bei den Partnern vor Ort zahlreiche Angebote in

Anspruch zu nehmen.

Wir freuen uns über das Engagement und die aktive Mitarbeit der Brühler Bürger für ihre Rückengesundheit.

Portrait

Informationen zu Betten Meyers (Initiator Brühler Rückentag 2009)

Schlafkultur vom Feinsten!

Ausgewählte Produkte, bei denen Funktionalität, Ergonomie, Ästhetik und Qualität im Vordergrund stehen - bei Betten Meyers auf 2 Etagen mit ca. 300 qm Ausstellungsfläche erleben.

Betten Meyers bietet optimierte Zudecken aus Daune, Cashmere, Kamelhaar und Klimafasern, hochwertige Matratzen und Schlafsysteme, feine Bettwäsche und zauberhafte Nachtwäsche. Extravagante Bettgestelle und Beimöbel aus Massivholz, Metall, Rattan, Leder oder gepolstert können in der Ausstellung gesehen werden. Als einziges Geschäft in der Region betreibt Betten Meyers noch ein eigenes Daunentelier für Reinigungen und Spezialanfertigungen.

Betten Meyers wurde mehrfach unabhängig ausgezeichnet:

2007 - vom VDB zum Kompetenz-Zentrum-für gesunden Schlaf

2008 - AGR Aktion gesunder Rücken

2009 - "Bettenfachgeschäft des Jahres" auf der Messe Heimtex in Frankfurt von der Fachzeitschrift Haustex

Betten-Meyers bietet als einziges Fachgeschäft nur speziell und fundiert ausgebildete Berater entweder durch den VDB, dem Verband Bettenring oder durch die LDT Nagold (FH).

News-ID: 281736 • Views: 4133 (Stand: 31.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/281736/Mehr-Rueckengesundheit-fuer-Bruehler-Buerger.html>