

# 13. - 19. Oktober 08

Gesundheit • Prävention • Fitness • Schönheit • Wohlbefinden



## BARMER: Rückentraining motiviert zu bewegtem Lebensstil

**Willich (Oktober 2008).** Mit einem neuen Trainingsprogramm können BARMER-Versicherte ab sofort etwas für die Gesundheit ihres Rückens tun. Das BARMER Rückentraining berücksichtigt neueste Erkenntnisse der Forschung zur Rückengesundheit. Es soll zu einem bewegten Lebensstil anregen, den Mediziner heute als Grundvoraussetzung für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken ansehen. „Vermittelt wird vor allem die Motivation,

im Alltag etwas für sich zu tun“, erklärt Armin Wasseige von der BARMER in Willich, das Anliegen des Programms. Entwickelt vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln, richtet es sich an gesunde Versicherte, selbst wenn diese schon unter Rückenbeschwerden leiden. Das BARMER Rückentraining baut auf der Erkenntnis auf, dass Bewegung das Lebenselixier für den Rücken ist. Den Rücken zu belasten sorgt dafür, dass Muskeln, Bänder, Gelenke und Band-

scheiben ausreichend stark sind. In der Vergangenheit lautete die Empfehlung bei Rückenschmerzen häufig: „Gehen Sie schonend mit Ihrem Rücken um!“. Dies bedeutete, ganz bestimmte Tätigkeiten einzuschränken oder zu unterlassen, um die Wirbelsäule möglichst nicht zu belasten. „Keine Sorge, so leicht geht nichts kaputt am Rücken. Bewegung ist besser als Schonung. Bleiben oder werden Sie aktiv“, so Armin Wasseige. Denn Fakt ist nun mal: Für 95 Prozent der

Rückenschmerzen ist Unterforderung die Ursache.

**Info:** An den Kosten des Kurses beteiligt sich die BARMER mit einem Zuschuss von 80 Prozent der Kursgebühren, maximal 75 Euro.

**Informationen über Termine für das zehnwöchige Programm gibt es bei der BARMER Willich oder in der Halle 22 auf der 1. Willicher Gesundheitsmesse am BARMER Messestand.**

**Sportfräseinlagen – Für den individuellen Auftritt.**

Golf | Inline Skating | Mountain Bike | Fußball

**Sanitätshaus J. Jarkovsky** VIE-Süchteln  
Düsseldorfer Str. 30  
☎ 0 21 62 / 96 82 - 0  
Fax 0 21 62 / 96 82 25

**Sporthofit & gesund** TÖNISVORST  
Willicher Straße 14  
☎ 0 21 51 - 97 00 22

## Der "Familientradition" verpflichtet

„Wir verstehen uns in unserer Tradition als Familienunternehmen verpflichtet, Altbewährtes und Modernes zu kombinieren“, so Claudia Kaulen, Tochter im Familienunternehmen Greis. Seit über 150 Jahren produziert das Willicher Familienunternehmen qualitativ hochwertige Bäckerei- und Konditoreiprodukte stets mit hoher Sorgfalt und Verantwortung ihren Kunden gegenüber. Die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Kundschaft genießen dabei immer höchste Priorität. „Die zunehmenden Allergien gegen bestimmte Inhaltsstoffe und Zutaten erfordern eine spezielle, persönliche Beratung“, so Claudia Kaulen. Für gesundheitsbewusste



Die Familie freut sich auf Ihren Besuch und berät Sie gerne in den beiden Bäckereifilialen auf der Kreuzstraße 3 und auf der Bahnstraße 96.

Kunden und Allergiker werden neben vollwertigen Produkten, Dinkel, Bio-Produkte und ganz neu, lactosefreie Backwaren angeboten. Die Konditorei stellt darüber hinaus auch für Diabetiker und figurbewusste Kunden

verschiedene Kuchen- und Gebäcksorten her. Auch die Wunschtorte kann fettreduziert und diabetiker geeignet für jeden Anlass kreiert werden. Die vielfältigen Brotsorten, z.B. das hauseigene Omega-3

oder Fitnessbrot enthalten als wertgebende Zutat Omega-3-Fettsäuren und das Vitamin Folsäure, die für den Körper lebenswichtig sind. Sogar die Kleinsten lernen früh beim Besuch in der Backstube mit ihren Kindergartengruppen und Schulklassen, wie die einzelnen Getreidesorten aussehen und miteinander verarbeitet werden. Das Thema „Gesunde Ernährung“ gewinnt im Alltag einfach überall immer mehr an Bedeutung.



## Schnupperkurse zum Mitmachen

<p><b>Samstag, 18. Oktober:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11.00 - 11.45 Uhr <b>BARMER Rückentraining</b> Thomas Röser, Sportlehrer</li> <li>• 12.00 - 12.45 Uhr <b>Fitness Yoga</b> Donna Danton, Yoga Trainerin</li> <li>• 13.00 - 13.45 Uhr <b>Qi Gong Schnupperkurs</b> Xiu Wang</li> <li>• 14.00 - 14.45 Uhr <b>Nordic Walking</b> Thomas Röser, Sportlehrer</li> </ul>	<p>17.00 - 17.45 Uhr <b>Testen Sie Ihren Golfschwung</b> Bradley Thompson Head Pro, Golfclub Duvenhof</p>	<p>Uwe Schlupkoth, Dipl. Rückentrainer</p>
	<p><b>Sonntag, 15. Oktober:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.30 - 11.15 Uhr <b>Nordic Walking</b> Markus Nix, Fitnesstrainer</li> <li>• 13.00 - 13.45 Uhr <b>Pilates Schnupperkurs</b> Astrid Rademacher</li> <li>• 14.00 - 14.45 Uhr <b>BARMER Rückentraining</b></li> </ul>	<p>15.00 - 15.45 Uhr <b>Testen Sie Ihren Golfschwung</b> Bradley Thompson Head Pro, Golfclub Duvenhof</p>

(Änderungen vorbehalten)