



## **Auf die Haltung kommt es an – neues Angebot von MATERNUS-Klinik und Kneipp-Verein**

Kneipp-Verein und MATERNUS-Klinik arbeiten künftig noch intensiver zusammen: Der neue Gesundheitskurs *„Rücken-Aktiv“* erweitert das bisher bereits bestehende vielfältige gemeinsame Angebot.

Die Experten der Klinik und des Vereins haben entschieden, dieses Angebot hinzuzunehmen, da Rückenschmerzen in den vergangenen Jahren als Krankheitsbild stark zugenommen haben. Neue Studien belegen zudem, dass die Beschwerden eher zunehmen, wenn sich die Betroffenen deshalb schonen und nicht körperlich aktiv auf diese reagieren. An dieser Stelle setzt das Gesundheitssportprogramm *„Rücken-Aktiv“* an. Der Kurs des Kneipp-Vereins dauert 10 Wochen. Er findet in den dafür bestens geeigneten Räumen der MATERNUS-Klinik statt. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung. Die Teilnehmer werden in angenehmer, abwechslungsreicher und spielerischer Art üben, ihren Körper zu dehnen und zu kräftigen, sich zu entspannen, sich sicher und stabil zu bewegen und den eigenen Körper bewusster und genauer wahrzunehmen. Diese Körper-Übungen werden begleitet von der Vermittlung wichtiger Informationen und vieler nützlicher Alltags-Tipps rund um die richtige Haltung und die Pflege des Rückens. Es ist das Ziel des Kurses, ein ganzheitliches Rückentraining anzubieten: sich gerne bewegen und über diese Freude und Lust an der Bewegung einen eigenen gesunden Lebensstil entwickeln.

Der Kurs wird von Ulrike Meyer, einer erfahrenen DTB-Rückentrainerin ab dem 29. Januar von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr, jeweils mittwochs, im Bewegungszentrum der MATERNUS-Klinik, Am Brinkkamp 16 angeboten. Fragen werden gerne beantwortet: 0160 . 98 129 369. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bad Oeynhausen, 23. Januar 2014

### **Daten zum Kneipp-Verein**

#### Ansprechpartner:

Petra Ensminger  
Vorstandsvorsitzende  
Mindener Straße 21  
32545 Bad Oeynhausen  
Tel.: 05731 / 21982  
E-Mail: [info@kneippspass.de](mailto:info@kneippspass.de)

### **Daten zur MATERNUS-Klinik**

#### Ansprechpartner:

Johannes Assfalg  
Geschäftsführer  
Am Brinkkamp 16  
32545 Bad Oeynhausen  
Tel.: 0 57 31/85 83 04  
E-Mail: [johannes.assfalg@maternus.de](mailto:johannes.assfalg@maternus.de)