



Therme Bad Steben bietet den ganzen Monat März ein „Rücken-Spezial“- Paket an

Von *Bad Steben*

Erstellt am 5 Mär 2015 - 09:39

Tag der Rückengesundheit

BAD STEBEN. Jeder Dritte in Deutschland leidet an Rückenschmerzen. Die Deutschen sind damit die schmerzgeplagten Spitzenreiter im internationalen Vergleich. Um dem entgegen zu wirken, wurde vor einigen Jahren der „Tag der Rückengesundheit“ ins Leben gerufen. An dem bundesweiten Aktionstag der Krankenkassen machen verschiedene Therapie- und Gesundheitszentren, darunter auch die Therme Bad Steben, auf die Ursachen von Rückenschmerzen aufmerksam. Anlässlich des Tages der Rückengesundheit am 15. März bietet die Therme Bad Steben im gesamten Monat März ein präventiv wirkendes „Rücken-Spezial“-Paket an. Das günstige Gesundheitsangebot umfasst neben einer muskellockernden Entspannungs-Massage einen drei Stunden Eintritt in die Wasserwelten und den Wellness-Dome mit seinen gesundheitsfördernden Attraktionen.

Einige Gründe für Rückenschmerzen liegen in einseitigen oder schweren körperlichen Belastungen, aber auch Stress kann schmerzhafte Verspannungen hervorrufen. Ferner führen falsches Bücken, Heben oder Tragen zu Rückenproblemen oder verstärken diese. Leicht werden die Beschwerden chronisch und müssen medikamentös behandelt werden. Besonders wichtig ist es daher, den Rücken zu stärken, bevor die ersten Beschwerden auftreten. Die Themen Rückengymnastik, Haltungstraining sowie die Vermeidung von Übergewicht stehen folglich im Mittelpunkt des Aktionstages. Neben den regelmäßigen Übungen soll auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche

Haltung und Bewegung im Alltag gefördert werden. Denn vor allem ungünstige Arbeitsbedingungen wie langes Sitzen belasten die Wirbelsäule. Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz kann helfen: Oft reicht schon die richtige Einstellung der Büromöbel, um die Rückenbelastung zu senken.

Das Vorsorge-Paket „Rücken-Spezial“ zum Vorzugspreis Preis von 35 Euro (statt 40,90 Euro), gibt es auch als Geschenk-Gutschein und kann somit auch zu einem späteren Zeitpunkt eingelöst werden. Vom 1. bis 31. März kann das „Rücken-Spezial“ auch online unter www.shop-badsteben.de [1] bestellt werden.

Weitere Presseinformationen:

Christiane Denecke

Marketing & Vertrieb

Bayerisches Staatsbad Bad Steben GmbH

Badstraße 31 • 95138 Bad Steben

Telefon 09288/960-63 • Fax 09288/960-52

E-Mail: christiane.denecke@bad-steben.de [2] • www.therme-bad-steben.de [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:38): <http://www.medkom24.eu/node/20032>



Therme Bad Steben bietet den ganzen Monat März ein „Rücken-Spezial“- Paket an

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Links:

[1] <http://www.shop-badsteben.de>

[2] <mailto:christiane.denecke@bad-steben.de>

[3] <http://www.therme-bad-steben.de>