



## Therme Bad Steben bietet im März ein „Rücken-Spezial“ an

Von *Bad Steben*

Erstellt am 20 Feb 2013 - 08:45

### **Eine Wohltat für den Rücken mit lockernder Massage und Eintritt in die Wasserwelten und den Wellness-Dome**

BAD STEBEN. Jedes Jahr am 15. März ist Tag der Rückengesundheit. Auch diesmal beteiligt sich die Therme Bad Steben mit einem besonderen Angebot zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Das Wohlfühl- und Gesundheitsbad im Frankenwald bietet ein vergünstigtes Präventions-Paket mit dem Namen „Rücken-Spezial“ zum Preis von 29,90 Euro an, das neben einer klassischen Massage zur Lockerung der verspannten Rückenpartien auch einen 3-stündigen Eintritt in die Wasserwelten und den Wellness-Dome der Therme Bad Steben beinhaltet.

Das günstige Gesundheitsangebot gilt nicht nur am Tag der Rückengesundheit, sondern während des gesamten Monats März. Das Vorsorge-Paket „Rücken-Spezial“ gibt es auch als Geschenk-Gutschein, kann also auch zu einem späteren Zeitpunkt eingelöst werden. Wer also Probleme beim Sitzen oder bei der Arbeit hat, weil's ein Kreuz ist mit dem Kreuz, für den ist es Zeit für eine erholende Auszeit in der Therme Bad Steben – für ein Bad Stebener „Rücken-Spezial“.

Jeder Dritte in Deutschland leidet an Rückenschmerzen. Die Deutschen sind unangefochtener Spitzenreiter im internationalen Schmerz-Vergleich. Um dem entgegen zu wirken, wurde vor 11 Jahren der „Tag der Rückengesundheit“ ins Leben gerufen – ein bundesweiter Aktionstag der Krankenkassen.

Einige Gründe für Rückenschmerzen liegen in einseitigen oder schweren körperlichen Belastungen, aber auch Stress kann schmerzhaftes Verspannungen hervorrufen. Ferner führen falsches Bücken, Heben oder Tragen zu Rückenproblemen. 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 und Haltungstraining stehen folglich im Mittelpunkt des Aktionstages. Neben den regelmäßigen Übungen soll auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung und Bewegung im Alltag gefördert werden.

Weitere Presseinformationen:

Siegfried Geupel

Marketing & Vertrieb

Bayerisches Staatsbad Bad Steben GmbH

Badstraße 31 • 95138 Bad Steben

Telefon 09288 960-51 • Fax 09288 960-52

[siegfried.geupel@bad-steben.de](mailto:siegfried.geupel@bad-steben.de) [1] • [www.bad-steben.de](http://www.bad-steben.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



## Therme Bad Steben bietet im März ein „Rücken-Spezial“ an

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

---

**Quellen URL** (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 08:05*): <http://www.medkom24.eu/node/17341>

### Links:

[1] <mailto:siegfried.geupel@bad-steben.de>

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