



Die Turbo-Schnecken um Kurskordinatorin Marie D'Agostino (links) und Ressortleiterin Kerstin Mlitz haben sich zum Tag der Rückengesundheit mit Heiko Schönenberg und Eduard Birt (rechts) zwei Kooperationspartner vom Fach ins Boot geholt.

FOTO: SCHÄFER

Der Rücken rückt in den Mittelpunkt

GESUNDHEITSSPORT Tag der Rückengesundheit bei den Turbo-Schnecken

Lüdenscheid – Zum gleichnamigen bundesweiten Tag der Rückengesundheit am Freitag, 15. März, laden die Turbo-Schnecken Lüdenscheid alle Interessierten ins Schneckenhaus ein. Von 10 bis 16 Uhr geht es beim größten Sportverein der Bergstadt darum, wie sich Rückenbeschwerden bewältigen lassen, aber natürlich auch um aktive Prävention. Vorsorge ist eben wichtig.

Für den bundesweiten Aktionstag haben sich die Turbo-Schnecken mit Physiotherapeut Eduard Birt von Chiro Concept Birt und Heiko Schö-

nenberg aus der Wellness- und Gesundheitspraxis WellGess zwei Kooperationspartner mit ins Boot geholt, die am 15. März neben dem erfahrenen Trainerteam der Turbo-Schnecken im Schneckenhaus dabei sein werden. Das umfangreiche Angebot am Tag der Rückengesundheit ist kostenlos und steht allen Interessierten, also auch Nicht-Schnecken-Mitgliedern, offen. „Rückenbeschwerden oder -schmerzen sind leider zu einer Volkskrankheit geworden“, weiß Kurskordinatorin Marie D'Agostino, die zusammen

mit Kerstin Mlitz (Ressortleitung) nun das umfangreiche Programm vorstellte. „Die Prävention ist natürlich ein großes Thema“, betont Kerstin Mlitz.

Los geht es am 15. März um 10 Uhr mit dem Kurs „Nacktenfit“, um 10.30 Uhr folgt der Kurs „Rückenwohl“. Im Anschluss an den Kurs „Fitter Rücken“, der um 11 Uhr beginnen wird, beantwortet Eduard Birt die Fragen der Teilnehmer und bietet wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe. Es folgt ab 12.30 Uhr der Kurs „Fester Stand – entspannter Rücken“. Durchgängig von

10 bis 16 Uhr gibt es am 15. März Dehn- und Faszientraining im Studio sowie im selben Zeitraum Kennenlern-Massagen von den Experten von WellGess. Außerdem wird es von 13 bis 16 Uhr ein sogenanntes kinesiologisches Taping bei Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen sowie natürlich jederzeit die Möglichkeit des Austausches geben. Es ist ein umfangreiches Programm, das da geschnürt wurde bei den Turbo-Schnecken. Wichtig: Mitzubringen sind am Tag der Rückengesundheit Sportbekleidung und Wechselschuhe.

LS