

Presse-Information

Kostenloses Gesundheitsmodul „Back-Check“ beim Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V.

In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) bietet der Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V. (ASC Paderborn) am 28.11.2024 von 11 bis 18 Uhr einen sogenannten „Back-Check“ im Ahorn-Sportpark an. Bei diesem werden die Haltekraft der Bauch- und Rückenmuskulatur gemessen, sowie deren Verhältnis zueinander bewertet. Eine anschließende Besprechung der Ergebnisse mit abschließender Beratung ermöglicht es den Teilnehmenden Handlungsempfehlungen zu erhalten. Damit können Beschwerden im Bereich des Rückens bekämpft oder auch vorgebeugt werden. Eine Messung findet strahlenfrei, mit Hilfe des „BackScans“, statt und dauert ca. 15 Minuten.

„Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten Beschwerden in Deutschland, denn mehr als 80% der Deutschen klagen zumindest zeitweise über Rückenbeschwerden“; berichtet Stefan Brand, Hochschul- und Firmenkundenberater bei der TK. Auslöser dafür sind häufig eine zu schwache oder ungleichmäßig ausgebildete Muskulatur. „Das richtige Training, wie wir es in unseren Gesundheits- und Fitnesskursen anbieten, kann helfen, die Beschwerden zu reduzieren. Mit dem Back-Check möchten wir zusätzlich die Möglichkeit bieten, individuelle Schwächen in der Muskulatur herauszufinden, um diese Muskelgruppen im Training gezielt zu stärken“, erklärt Jessica Spörhase, Geschäftsstellenleiterin des ASC Paderborn.

Aufgrund der hohen Nachfrage wird um vorherige Terminreservierung gebeten. Anmeldungen sind in diesem Jahr erstmalig und ausschließlich online über die Internetseite asc-paderborn.de möglich. Nähere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des ASC Paderborn telefonisch unter 05251 13711343 (Mo-Fr, 10-12 Uhr) oder unter der Mailadresse info@asc-paderborn.de

Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V.

Ahornallee 20

33106 Paderborn

Telefon: 05251 13711-343

Mail: info@asc-paderborn.de

www.asc-paderborn.de