

Keine Chance dem Hexenschuss

Vortrag im CURA Pflegezentrum Tarp

Tarp, 30. Januar 2009. Nicht nur an Menschen mit Rückenbeschwerden richtet sich der Vortrag „Rückenschule – Tipps für den Alltag“, der am Mittwoch, dem 11. Februar 2009, um 18.30 Uhr im CURA Pflegezentrum Tarp stattfindet. Physiotherapeut Bernd Sommerfeld widmet sich dabei der Frage, wie sich der Schmerz im Rücken vermeiden lässt. So erklärt er beispielsweise, welche Bewegungen dem Rücken gut tun und welche möglicherweise gefährlich sind. Zudem stellt er altersgerechte Rückenübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur vor. „Je kräftiger die Muskeln sind, desto mehr entlasten sie die Wirbelsäule“, verdeutlicht der Experte. Gezielte Gymnastik baut außerdem systematisch schwach ausgebildete Muskelpartien auf.

Aber auch im Alltag kann jeder Einzelne aktiv für den gesunden Rücken sorgen. Rücken schonend zu heben und zu tragen kann – und sollte – jeder erlernen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich entsprechende Tipps direkt vom Experten zu holen. Im Anschluss an den Vortrag beantwortet der Physiotherapeut die Fragen der Zuhörer. Der Eintritt ist frei.

Das CURA Pflegezentrum Tarp bietet jetzt regelmäßig Vorträge an – jeder zweite Mittwochabend im Monat ist für ein Gesundheitsthema reserviert. Am 11. März berichtet der Neurologe Dr. Aegidius Schneider zu „Demenz – den Alltag leben“.

Kontakt:

Alexandra Krotky
Einrichtungsleiterin

CURA Pflegezentrum Tarp
Jerrishoer Straße 6
24963 Tarp
Tel.: 04638 / 891 - 0
Fax: 04638 / 8 91 -11 99
E-Mail: tarp.einrichtung@cura-ag.com
www.cura-ag.com