

## Aktionstag: Stärke deine Muskeln – Salus BKK lädt zum Rücken-Check ein Neu-Isenburg, 08.03.2019

In Deutschland nehmen rund 17 Millionen Menschen Tag für Tag im Büro Platz. Für sie alle gibt es viel zu erledigen, aber wenig Möglichkeiten zur Bewegung: So verbringt etwa ein Büroangestellter im Laufe seines Berufslebens 80.000 Stunden im Sitzen. Das hat Einfluss auf die Muskulatur des Körpers: Dürfen Muskeln keine Kraft entwickeln und werden nicht bewegt, können sie ihre Funktion verlieren. Gerade gut ausgebildete Bauch- und Rückenmuskeln verringern jedoch das Risiko für Rückenschmerzen und können bereits bestehende Beschwerden lindern. Um Muskeln zu stärken und Schmerzen zu vermeiden, ist es daher ratsam, neben regelmäßiger körperlicher Aktivität auch ein gezieltes Rückentraining durchzuführen.

Um ein Bewusstsein für den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und der damit einhergehenden Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden zu schaffen, organisiert der Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. (BdR) zusammen mit dem AGR (Aktion Gesunder Rücken e. V.) den jährlich stattfindenden Aktionstag zur Rückengesundheit. Das diesjährige Motto „Stärke deine Muskeln – bleib’ rückenfit!“ stellt die 656 Muskeln des Menschen in den Mittelpunkt der Prävention. Denn insbesondere die Funktionstüchtigkeit der etwa 150 wirbelsäulennahen Muskeln entscheidet über das Auftreten von Rückenschmerzen.

Auch die Salus Betriebskrankenkasse möchte anlässlich des Aktionstags am 15. März aufklären und lädt Interessierte von 10:00 bis 16:00 Uhr in das Service-Center Neu-Isenburg ein. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich zum Thema „Gesunder Rücken“ beraten und bei unseren Gesundheitsexperten Maximilian Schmidt und Tanja Cieslik einen Haltungs-Check durchführen zu lassen. Zusätzlich finden zwischen 11:00 und 12:00 Uhr sowie zwischen 15:00 und 16:00 Uhr jeweils halbstündige Workshops zu den Themen Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz statt. Weitere rückengesunde Übungen können Sie sich an einem Rubber Band zeigen lassen. Damit Sie diese anschließend weiter fortführen können, dürfen Sie das Fitnessband direkt mit nach Hause nehmen.

Die Veranstaltung findet im Service-Center der Salus Betriebskrankenkasse, Siemensstraße 5a in 63263 Neu-Isenburg statt. Bitte beachten Sie, dass es beim Haltungscheck ggf. zu Wartezeiten kommen kann.

*Zeichen inkl. Leerzeichen : 2.341*

---

Die Salus BKK wurde 1895 als Betriebskrankenkasse der Philipp Holzmann AG gegründet. Heute gehört sie mit über 350 Mitarbeitern an 17 Standorten und über 180.000 Versicherten zu den bundesweit 20 größten Betriebskrankenkassen.

Ihr Ansprechpartner:  
Salus BKK, Hauptverwaltung, Siemensstraße 5 a, 63263 Neu-Isenburg  
Andreas Neubeck, Marketing- und Pressereferent  
Telefon 06102 2909-26  
E-Mail [andreas.neubeck@salus-bkk.de](mailto:andreas.neubeck@salus-bkk.de)  
[www.salus-bkk.de/presse](http://www.salus-bkk.de/presse)

---