



Tag der Rückengesundheit 15.03.2018 von 16 bis 20h

Location:

ASICS Store Berlin, Kurfürstendamm 26a, 10719 Berlin

Kontakt:

RFC-Fitness GmbH
Niels Kretzschmar
niels@rfc-fitness.de
Telefon: 0331-58 29 142 2
Telefax: 0331-58 29 142 9

Programm:

16:00 bis 18:30 Uhr: Selbsttest Rückenfitness

Anhand von 7 einfachen Übungen lässt sich schnell und konkret ermitteln, wo die persönlichen Schwachstellen im Bereich der Rückengesundheit liegen. Nach der Testauswertung gibt es konkrete Tipps zur optimalen Haltung und Bewegungsabläufen.

16:00 bis 20:00 Uhr: AGIL-Body präsentiert PERL

PERL ist ein neuartiges, hocheffektives Gerät, welches durch biomechanische Muskelstimulation für das Wohl Ihrer Füße sorgt. Durch die Vibrationsfunktion können jetzt noch effektiver Schmerzen gelindert, Durchblutung gefördert und die Muskulatur gelockert werden.

16:00 bis 20:00 Uhr: Bestimmung des Body Mass Index (BMI)

Die BKK VBU bietet allen Interessierten die Möglichkeit den BMI bestimmen zu lassen.

16:00 bis 20:00 Uhr: Dimitria Nacos präsentiert Ihr Buch 'In Love with Vegan' und kredenzt vegane Leckereien

'In Love with Vegan' ist eine ambitionierte Liebeserklärung an die vegane Küche. Nicht erst seit dem Vegan-Hype, sondern bereits seit 13 Jahren kocht Dimi Nacos vegane Leckereien und entwickelt professionelle Rezepte. Vegane Ernährung wirkt äußerst entzündungshemmend und daher auch sehr gut gegen Rückenschmerzen. Also kommt vorbei und probiert von ihren köstlichen und gesunden Rezepten.

16:00 bis 20:00 Uhr: Präsentation der Rücken Fit Challenge

Die Rücken Fit Challenge ist ein zeitgemäßes Trainingsprogramm dar, das dem stetig wachsenden Bedürfnis nach flexiblen, zeit- und ortsungebundenen Angeboten gerecht wird.

Basierend auf einem unkomplizierten Selbsttest, bietet das sechswöchige Programm individualisierte Trainingspläne. Das medizinisch fundierte Training mildert Beschwerden, verbessert das Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit und auch die persönliche Gesundheitskompetenz. Die Challenge ist seitens der Krankenkassen zertifiziert, so dass eine Kostenübernahme bis zu 100% möglich ist.

17:30 Uhr: Rücken-Yoga mit Gisela "Gigi" Krüger

Gisela Krüger ist eine seit über 25 Jahren international aktive Yogalehrerin. Die ehemalige Leistungs-Volleyballerin hat 20 Jahre lang in Kalifornien und 5 Jahre in Griechenland unterrichtet und ist jetzt zurück in Berlin. Sie lehrt Ashtanga-Yoga und wird eine - speziell für den Tag der Rückengesundheit kreierte - Abfolge an rückenfreundlichen Asanas zeigen.

18:00 Uhr: Schmerzfreie Füße und Haltungstraining mit Sabine Gutknecht

Sabine Gutknecht bietet eine Gebrauchsanleitung für den Körper an. Das weiß doch schon jede/r? Probieren Sie es aus! Hier geht es um banale kleine Änderungen unserer täglichen Haltungs- und Bewegungsmuster. Vorbeugend, schmerzlindernd, ohne Hilfsmittel und in Alltags- bzw. Berufskleidung. Ein einfacher Weg zu mehr Wohlbefinden.

18:30 Uhr: Rücken-Training mit Ramin Waraghai

In diesem Workshop wird Ramin zunächst ein paar kleine Tests durchführen, um die individuellen funktionellen Defizite ausfindig zu machen. Anschließend wird er gezielte Übungen zeigen, die akute Probleme lösen und gleichzeitig auch für nachhaltige Rückengesundheit sorgen können. Der Workshop ist für jeden geeignet und es wird auch keine besondere Trainingskleidung benötigt.

18:30 Uhr: ASICS Lauftreff**19:00 Uhr: Buchpräsentation "Rücken Fit Challenge – Dein 6-Wochen Programm für einen nachhaltig gesunden Rücken"**

In dieser Präsentation stellt Ramin die Kernpunkte seines brandneuen Buchs vor und zeigt, wie mithilfe seiner M.Ü.H.E.L.O.S-Methode ohne große Mühen ein nachhaltig gesunder Rücken erreicht wird.

Gewinnspiel:

Unter allen Teilnehmern, die sich hier anmelden, verlosen wir attraktive Preise rund um das Thema Gesundheit!

Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenlos!