



direkt gesund

BIG Rückenfit-Mobil

Viele Menschen sind von Rücken- und Nackenbeschwerden geplagt. Deshalb bietet die BIG in Kooperation mit dem Institut für Prävention und Nachsorge GmbH (IPN) und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. mit den zwei BIG Rückenfit-Mobilen ein kostenloses innovatives Konzept, verschiedene Rückenbeschwerden genauer unter die Lupe zu nehmen.

Sportwissenschaftler des IPN führen Vermessungen und Beratungen rund um die Rückengesundheit durch. Mit verschiedenen Messmodulen lässt sich im Rückenfit-Mobil herausfinden, wie es um die eigene Rückengesundheit bestellt ist. Dabei stehen vier Module zur Auswahl:

Back-Check

Erkennen bzw. Beseitigen muskulärer Schwächen bzw. Ungleichgewichte der Rücken- und Bauchmuskulatur der oberflächigen Muskulatur.

Beweglichkeitsmessung mobee

Erkennen bzw. Beseitigen von Beweglichkeitsdefiziten bzw. Einschränkungen der Muskeldehnfähigkeit.

EMG-Messung mit Biofeedback

Erkennen, objektivieren, reduzieren bzw. beseitigen muskulärer Verspannungen im Bereich der Schulter-Nackensmuskulatur.

IPN Neck-Check®

Eine völlig neue und innovative Messmethode: mittels des Neck Check's wird die Kontrolle und Ansteuerung der Tiefenstabilisatoren der Halswirbelsäule (HWS) gemessen.

Im Anschluss erhält jeder eine persönliche Auswertung und Beratung mit Trainingstipps und Zugang zum Online-Trainingsportal in unserer App.

Vielleicht hält das Rückenmobil auch in Ihrer Nähe?

07.07.2019 City Trail Essen

14.07.2019 Sportfest Ludwigsburg

17.08.2019 Trebbiner Naturlauf, Trebbin

23.08.2019 Sommerfest SV Germania Mittweida

23.08.2019 Blutspendetag Mühlheim a. d. Ruhr

25.08.2019 Rodgauer Seniorentag, Jügesheim

15.09.2019 Kirmes Osterfeine, Damme

21.09.2019 800 Jahr Feier, Selsingen

22.09.2019 800 Jahr Feier, Selsingen

28.09.2019 Hombruch Gesund, Dortmund

Weitere Termine folgen.

Sie möchten das BIG Rückenfit-Mobil für Ihr Unternehmen buchen? Sprechen Sie uns an.

Julia Gelezun

0231.5557-1069

Meike Goldhagen

0231.5557-1065