

OWL am Sonntag

Traumhaft schlafen

Expertentipps und Wirbelsäulenvermessung

HERFORD. Nicht nur im Erste-Hilfe-Kurs lernt man zuerst die stabile Seitenlage – sondern auch beim Physiotherapeuten: Zwischen Einschlafen und Aufwachen soll diese Position die beste Idee für eine gesunde Nachtruhe sein. Doch bevor man am 27. Februar die Augen schließt, gibt es noch weitere Tipps für einen erholsamen Schlaf beim „Länger besser leben.“-Abend der BKK24 im Elsbach-Haus.

„Immer mehr Versicherte wachen morgens mit Rückenschmerzen auf“, sagt Katharina Sander vom ServiceCenter der Krankenkasse. Deshalb hat sie den überregional bekannten Therapeuten Klaus Köbel um ein exklusives Nachruhe-Training inklusive Wirbelsäulenvermessung gebeten.

Zum Kurs am 27. Februar (ab 18 Uhr im Elsbach-Haus, Goebenstraße 3-7) bitte anmelden unter Telefon 0521-9276303.