

Presse-Information

Kostenloser „Neck Check“ und „KI-Posture-Scan“ im Ahorn-Sportpark – Gesundheitstag für Nacken und Rücken

Der Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e. V. (ASC Paderborn) bietet gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse (TK) am Montag, den 1. Dezember 2025, ein besonderes Gesundheitsangebot an: Zwischen 09:30 und 17:10 Uhr können Interessierte im Ahorn-Sportpark kostenlos einen „Neck Check“ sowie einen „KI-Posture-Scan“ durchführen lassen. Ziel der Aktion ist es, Haltungsschäden vorzubeugen und praktische Tipps für eine gesunde Nacken- und Rückenmuskulatur zu vermitteln.

Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich gehören heute zu den häufigsten Beschwerden – vor allem bei Menschen, die viel am Schreibtisch arbeiten. Beim „Neck Check“ wird gezielt die Funktion der tiefen Nackenmuskulatur überprüft, die eine zentrale Rolle bei der Stabilisierung der Halswirbelsäule spielt. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie diese Muskulatur aktivieren und stärken können. Auf Grundlage der Analyse werden individuelle Übungs- und Entlastungsempfehlungen erstellt, die sich einfach in den Büroalltag integrieren lassen.

Der KI-Posture-Scan nutzt modernste Technologie, um die Körperhaltung und Gelenkstellung in nur wenigen Minuten dreidimensional zu erfassen. Fehlhaltungen können damit sichtbar gemacht und gezielte Trainingsmaßnahmen abgeleitet werden. Im Anschluss erhalten die Teilnehmenden Zugang zu einem Online-Trainingsportal, auf dem ihr persönliches Übungsprogramm per Videoanleitung zur Verfügung steht.

„Mit dem Neck Check und dem KI-Posture-Scan möchten wir auf einfache Weise zeigen, wie wichtig eine gesunde Haltung ist – und wie man sie aktiv fördern kann“, erklärt Jessica Spörhase (Geschäftsstellenleitung ASC Paderborn). „Insbesondere im Büroalltag oder im Homeoffice ist Bewegung entscheidend, um Verspannungen vorzubeugen. Dabei können wenige aber gezielte Übungen bereits einen erheblichen Unterschied machen“, ergänzt Stefan Brand von der Techniker Krankenkasse.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich. Interessierte können sich ab sofort unter www.asc-paderborn.de anmelden. Nähere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des ASC Paderborn telefonisch unter 05251 13711343 (Mo-Fr, 10-12 Uhr) oder unter der Mailadresse info@asc-paderborn.de.

Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V.

Ahornallee 20

33106 Paderborn

Telefon: 05251 13711-343

Mail: info@asc-paderborn.de

www.asc-paderborn.de