

VORVERKAUF

medienhausnord

JETZT TICKETS SICHERN!



14.10.2014
Peter Kraus
Stadthalle Rostock

NEU -
das NNN-Ticketcenter
in der
Thalia-Buchhandlung,
Breite Straße

51,55 - 73,25 €



09.11.2014
Foreigner
Stadthalle Rostock

53,10 - 68,00 €



28.11.2014
MIA
Stadthalle Rostock

40,25 - 42,55 €



04.12.-07.12.2014
Holiday on Ice
Stadthalle Rostock

30,90 - 60,90 €



13.02.2015
Die Nacht der Musicals
Stadthalle Rostock

38,90 - 115,90 €



22.02.2015
Udo Jürgens
Stadthalle Rostock

71,00 - 106,00 €



15.01.2015
Vertigo - Feuerwerk der Turnkunst
Stadthalle Rostock

28,40 - 44,90 €

Termine in der Region

08.10.2014	Aneta	moya Rostock	38,80 €
10.10.2014	Stefan Verra	Audimax Rostock	30,85 €
24.10.2014	Veritas MAXIMUS	moya Rostock	40,75 €
01.11.2014	Annett Louisan	moya Rostock	46,85 €
05.11.2014	Beatrice Egli	Stadthalle Rostock	40,30 - 46,00 €
07.11.2014	Die Westernshow-Show	moya Rostock	33,00 €
07.11.2014	Rocklegenden	Stadthalle Rostock	44,65 - 60,50 €
08.11.2014	The Irish Folk Festival 2014	Nikolaikirche Rostock	37,50 - 39,50 €
03.12.2014	Revolverheld	OSPA-Arena, Rostock	33,85 €
06.12.2014	Björn Casapietra	Nikolaikirche Rostock	32,80 €
20.12.2014	ELAIZA	moya Rostock	34,30 €
27.12.2014	Feuerengel - A Tribute to Ramstein	OSPA-Arena, Rostock	24,35 €
30.12.2014	Matthias Reim	Stadthalle Rostock	40,50 - 50,50 €
31.12.2014	Das Phantom der Oper	Stadthalle Rostock	51,00 - 57,00 €
30.01.2015	Paul Panzer	Stadthalle Rostock	31,00 €
18.02.2015	Martin Rütter	Stadthalle Rostock	35,00 €
03.03.2015	Mireille Mathieu	Stadthalle Rostock	54,00 - 100,00 €
30.04.2015	Roland Kaiser	Stadthalle Rostock	46,00 - 54,00 €

Termine in Schwerin

10.10.2014	Musikschau Schottland	Sport- und Kongresshalle, Schwerin	48,45 - 66,05 €
09.11.2014	Ina Müller & Band	Sport- und Kongresshalle, Schwerin	31,00 - 53,00 €
21.11.2014	Status Quo	Sport- und Kongresshalle, Schwerin	58,40 - 67,80 €
20.12.2014	Santiano	Sport- und Kongresshalle, Schwerin	38,50 - 58,50 €
01.02.2015	Die Nacht der Musicals	Kultur- u. Festspielhaus, Wittenberge	40,90 - 110,90 €
07.02.2015	Bodo Wartke	Capitol, Schwerin	33,00 €

Tickets erhalten Sie in Ihrem
NNN-Ticketcenter, Thalia-Buchhandlung
Breite Straße 15-17 in Rostock.

Tickethotline 0381 1216912 - www.nnn.de/tickets

Warnemünde



Die Sonderseite für
Einheimische und Urlauber
**Haltung wahren
mit gesundem Rücken**

Kompetenzzentrum bietet am 24. September Gesprächsrunden und Tipps für Übungen an

WARNEMÜNDE Mediziner und Physiotherapeuten diskutieren am 24. September über Aspekte moderner operativer Methoden an der Wirbelsäule und nicht operativer Therapieansätze bei Wirbelsäulenerkrankungen. Anlass für die Talkrunde ist der erste Warnemünder Gesundheitsgarten im Kurhausgarten.

„Das verspricht spannend und aufschlussreich zugleich zu werden. Zumal wir mit Prof. Johannes Buchmann und Prof. Wolfram Mittelmeier zwei absolute Experten zum Gespräch erwarten“, sagt Rene Portwich. Als Projektleiter des Kompetenzzentrums für Rückengesundheit hat er die Veranstaltung gemeinsam mit der Tourismuszentrale Rostock und Warnemünde, dem Gesundheitsamt Rostock und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV ins Leben gerufen.

Während des Gesundheitsgartens, der für Laien, aber auch für Fachleute als Weiterbildung gedacht ist, gibt es mehrere Gesprächsrunden und in den Pausen ganz konkrete Übungsanleitungen. Mögliche Bewegungen am Arbeitsplatz, bei Nackenverspannungen oder bei Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich werden vorgeführt. An diversen Aktionsständen verschiedener Firmen und Einrichtungen können sich Interessenten über speziell entwickelte Schuhe, Fahrräder, Betten, Autositze, Stühle, Tische und sogar Strandkörbe informieren, die den Rücken entlasten.

„Wer wissen möchte, wie beweglich seine Wirbelsäule ist, hat die Chance, an diesem Tag sein Kreuz vermessen zu lassen. Zudem erfahren Besucher auch, was das Hören mit dem Rücken



Die Strandose Treichel vermietet mehrere Strandkörbe, die mit speziellen Rückenkissen ausgestattet sind. Martina Neumann (l.) und Candy Dinse von der Praxis Vital und Physio folgen den Hinweisen ihrer Chefin Kristina Portwich (Mitte) und positionieren die Kissen rückenfreundlich. FOTO: HARS

zu tun hat“, sagt Portwich. Ziel der Veranstaltung, so der Gesundheitskaufmann, ist es, die Menschen stärker in Bewegung zu bringen und noch mehr Hersteller für die Entwicklung von rückengerechten Produkten zu begeistern. „Beispielsweise haben wir gemeinsam mit einer Firma spezielle Betten entwickelt, die bereits in einigen Warnemünder Hotels getestet werden. Im harten touristischen Wettbewerb ist perfekter Schlaf im Urlaub ganz sicher ein klarer Vorteil“, sagt der 42-Jährige. Gemeinsam mit seiner Frau Kristina hat er vor 13 Jahren die Praxis Vital und Physio GmbH gegründet, bei der das Kompetenzzentrum Rückengesundheit MV angesiedelt ist.

„Wir haben noch sehr viele Projekte geplant. So starten wir in diesen Tagen unsere Rückenschule am Tatort. Das heißt, wir gehen zu den Men-

schen, analysieren deren Arbeitsplätze und unterbreiten effiziente Lösungsvorschläge. Das kann die Kfz-Werkstatt oder das Büro sein. Weiterhin haben wir vor, ein rückenfreundliches Klassenzimmer zu entwickeln. Da geht es nicht nur um Tische und Stühle, sondern um die individuellen Besonderheiten der Körperentwicklung von Kindern“, sagt Portwich.

Ein weiteres Thema der Veranstaltung am 24. September ist die gesunde Stadt. „Dabei steht das Thema Geräusche ebenso im Mittelpunkt wie die Mobilität im Alter. Dazu passende Kurse sollen Älteren Handlungssicherheit und Selbstvertrauen zum Beispiel beim sicheren Ein- und Aussteigen mit ihrem Rollator in und aus Straßenbahnen vermitteln. Ein spannendes Thema, das wir mit Vertretern des Gesundheitsamtes Rostock und

der Rostocker Straßenbahn AG diskutieren wollen“, sagt der Dipl.-Kaufmann. Sein Tipp an alle Besucher: Die Übungen mitmachen, Fragen richtig beantworten und sich so einen Gewinn aus der Gesundheitstombola sichern. hars

**KOMPAKT
Vier Talkrunden
mit Experten**

Der Gesundheitsgarten am 24. September findet zwischen 13 und 18 Uhr statt. Um 14 Uhr startet eine Talkrunde zum Thema „Rückengerechter Gesundheitstourismus“, um 15 Uhr zum Thema „Moderne operative Methoden an der Wirbelsäule versus nicht operative Therapieansätze“, um 16 Uhr zum Thema „Rückenschmerzen vorbeugen – Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung“ und um 17 Uhr zum Thema „Gesunde Stadt – Chancen und Herausforderungen gesunder Lebensräume“.

Termine

Das ist los im Ostseebad

DIENSTAG

• Orgelmusik mit anschließender Kirchenführung, 18 Uhr, in der evangelischen Kirche Warnemünde

DONNERSTAG

• Kunsthandwerkermarkt, 11 bis 18 Uhr, vor dem Warnemünder Leuchtturm
• Warnemünder Abend zum Thema „Sind Schwermetalle in der Ostsee (noch)

Diese Kreuzliner legen an

HEUTE	20. SEPTEMBER
Aidamar (263) 8 bis 18 Uhr	Aidamar (263) 8 bis 18 Uhr
***	***
MORGEN	24. SEPTEMBER
MSC Poesia (293) 8 bis 19 Uhr	Marco Polo (176) 9 bis 22 Uhr
Norwegian Star (294) 7.30 bis 22 Uhr	***
***	25. SEPTEMBER