

## Mehr Zeit für mich Mehr Zeit zum Entspannen



mit tollen Rabatten

Tipps für Ihr Wohlbefinden



### Impressum:

ZVM Zweckverband SPNV Münsterland  
Schorlemerstraße 26  
48143 Münster  
Tel. 0251 4134-0  
www.zvm.info  
info@zvm.info

DB Regio NRW GmbH  
Geschäftsbereich Westfalen  
Bahnhofstraße 1-5  
48143 Münster  
www.bahn.de/nrw



### Liebe Fahrgäste,

„Mehr Zeit für mich“ – das wünscht sich fast jeder: zum Lesen, zum Rätselknacken oder einfach auch nur mal zum Gedankenbaumeln lassen. Eine Zugfahrt bringt genau die Zeit, die Sie brauchen. Sicher, bequem und günstig fahren Sie zum Beispiel zur Arbeit oder zum Einkaufen und sparen sich den lästigen Stau und die stressige Parkplatzsuche.

Nutzen Sie die Fahrtzeit ganz einfach nur für sich – zum Beispiel zur Rückenentspannung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern und gleichzeitig auch noch sparen können!

Wir wünschen eine entspannte Fahrt!

### Ihr ZVM und Ihre DB Regio NRW

### Ihre Partner fürs Wohlbefinden

Bei unseren Partnern stehen Sie im Mittelpunkt: Ob entspannende Massage, energisierende Wirbelsäulengymnastik oder sanft pflegende Kosmetikbehandlung, hier dürfen Sie sich rundum wohlfühlen. Und als Wohlfühl-Plus erhalten Sie gegen Vorlage eines Bahntickets und unserer Coupons obendrein noch tolle Vergünstigungen. Sehen Sie selbst!

mit tollen Rabatten

### Unser Programm für Ihr Wohlbefinden

In diesem Jahr führen die DB Regio NRW und der Zweckverband SPNV Münsterland (ZVM) auf den Strecken der RB 63 Baumberge-Bahn und der RB 64 Euregio-Bahn unterschiedliche Aktionen durch. Immer im Blickpunkt: Ihr Wohlbefinden.

Zum Auftakt zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Rücken nach dem langen Winter auf sanfte Weise fit machen. Unterstützt werden wir dabei von der bekannten Timmermeister Schule für Physio- und Ergotherapie in Münster, deren Mitarbeiter im Zug Tipps für einen starken Rücken geben.

Ratefüchse dürfen sich auf den Sommer freuen, wenn es „mehr Zeit zum Rätselknacken“

heißt. Mit unserem Rätselheft vergeht die Zeit wie im Fluge. Und ganz nebenbei bringen Sie Ihre grauen Zellen auf Trab.

Leseratten kommen im Herbst auf ihre Kosten: Ein bekannter Autor wird live im Zug aus seinen Werken lesen. Hier dürfen Sie sich gern zurücklehnen und entspannt zuhören. Alle Aktionen werden rechtzeitig in der regionalen Presse und in den Zügen angekündigt.

### Wohlfühl-Übungen für jeden Tag

Auf der Rückseite dieses Faltblattes haben wir Ihnen eine Auswahl an Übungen für Rücken, Hals und Arme zusammengestellt. Heften Sie das Poster an Ihre Wand zu Hause oder im Büro, so haben Sie jederzeit die besten Übungen vor Augen.

### Entspannt unterwegs mit der RB 63 und RB 64

Auf den Strecken der RB 63 und RB 64 gilt der **Münsterland-Tarif**, der Gemeinschaftstarif für Bus und Bahn im Münsterland. Er ist der Gemeinschaftstarif für Bus und Bahn im Münsterland. Im Verkehrsgebiet des ZVM fahren Sie mit nur einer Fahrkarte mit allen Bahnen (außer ICE und IC) und Bussen. Der Münsterland-Tarif gilt in den Kreisen Borken, Coesfeld, Steinfurt und Warendorf sowie den kreisfreien Städten Münster, Osnabrück, Enschede und Hamm. Auch in einigen Übergangsbereichen zu benachbarten Verkehrsräumen ist der Tarif anerkannt.

Alle Infos zu Tickets und Preisen finden Sie unter: [www.muensterland-tarif.de](http://www.muensterland-tarif.de).

Ihre **Fragen** beantworten wir gerne unter der **Telefonnummer 0180 3 504030** (9 ct/Min. aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk max. 42 ct/Min.).

**Die Service-Nummer der Bahn:**  
**0180 5 99 66 33** (14 ct/Min. aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk max. 42 ct/Min.). Bitte nennen Sie das Stichwort „Nahverkehr“.

**Tickets** erhalten Sie an den **DB Automaten** und in den **Verkaufsstellen** an den Bahnhöfen.



Massage-/ Physiotherapiepraxis	Adresse	Telefon	E-mail	Internet	Rabatt
spürdich im ProVital	Von-Kluck-Straße 17-23, 48151 Münster	0251 532636 0160 96271916	info@spuerdich.de	www.spuerdich.de	10 % auf alle Behandlungen
Melioro	Hüfferstraße 22, 48149 Münster	0251 1411553 0176 70163837	info@melioro.de	www.melioro.de	10 % auf alle Behandlungen
Physiotherapie C. Donhauser	Gasselstiege 33, 48159 Münster	0251 1443737 0170 9033201	C.Donhauser@gmx.de	www.physiotherapie-donhauser.de	10 % auf alle Behandlungen
Privatpraxis für Physiotherapie	Von-Kluck-Straße 17-23, 48151 Münster	0251 1448399 0173 7214270	physio_aktiv@web.de		10 % auf alle Behandlungen
Kio – Praxis für Physiotherapie	Altenberger Straße 17, 48329 Havixbeck	02507 4660	info@praxis-kio.de	www.praxis-kio.de	5 € Rabatt auf eine Fangomassage
Physio-/Ergotherapiepraxis R Hemmerde	Münsterstraße 31, 48727 Billerbeck	02543 9700	hemmerde@t-online.de	www.praxis-hemmerde.de	10 % auf alle Behandlungen
Lindas Wellness-Stübchen	Stettiner Straße 11, 48565 Steinfurt	0171 6569316	wellness-stuebchen@web.de	www.lindas-wellness-stuebchen.de	10 % auf alle Massagen

### spürdich im ProVital

Von-Kluck-Straße 17-23  
48151 Münster  
Tel. 0251 532636, 0160 96271916  
info@spuerdich.de, spuerdich.de

### Melioro

Hüfferstraße 22  
48149 Münster  
Tel. 0251 1411553, 0176 70163837  
info@melioro.de, www.melioro.de

### Physiotherapie C. Donhauser

Gasselstiege 33  
48159 Münster  
Tel. 0251 1443737, 0170 9033201  
C.Donhauser@gmx.de

### Privatpraxis für Physiotherapie

Von-Kluck-Straße 17-23  
48151 Münster  
Tel. 0251 1448399, 0173 7214270  
physio\_aktiv@web.de

### Kio – Praxis für Physiotherapie

Altenberger Straße 17  
48329 Havixbeck  
Tel. 02507 4660  
info@praxis-kio.de, www.praxis-kio.de

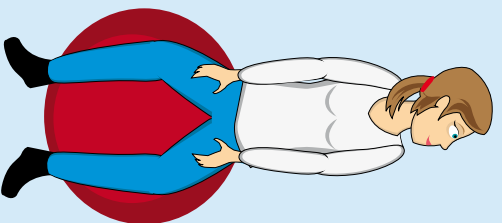
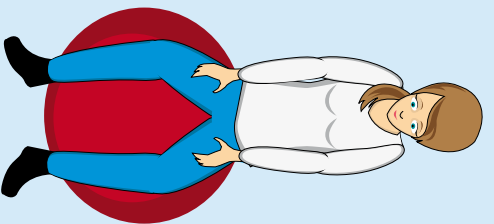
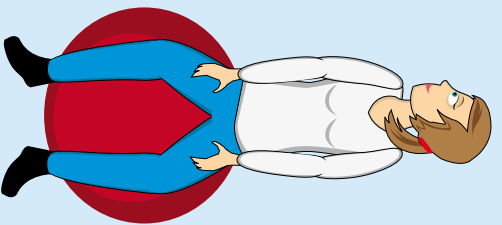
### Physiotherapie R Hemmerde

Münsterstr. 31  
48727 Billerbeck  
Tel. 02543 9700  
hemmerde@t-online.de,  
www.praxis-hemmerde.de

### Lindas Wellness-Stübchen

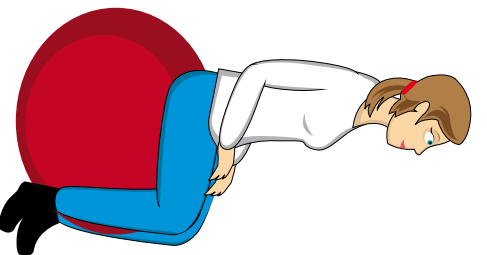
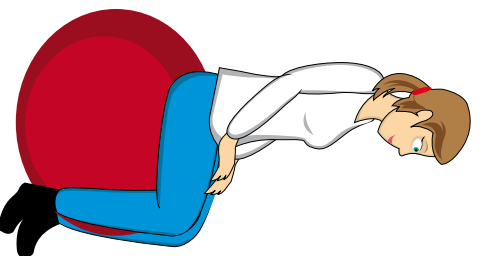
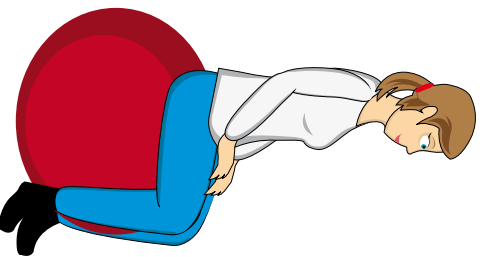
Stettiner Straße 11  
48565 Steinfurt  
Tel. 0171 6569316  
wellness-stuebchen@web.de,  
www.lindas-wellness-stuebchen.de

## Für die Halswirbelsäule



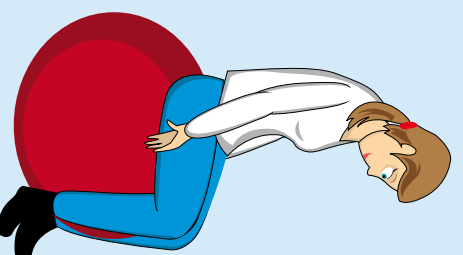
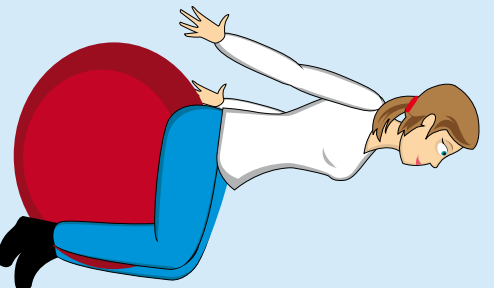
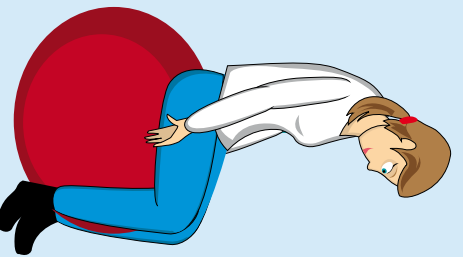
- Setzen Sie sich gerade hin und legen die Hände entspannt auf Ihre Oberschenkel.
- Nun drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, heben das Kinn an und atmen dabei ein.
  - Jetzt drehen Sie den Kopf geradeaus und beugen ihn nach vorne (Kinn Richtung Brust). Dabei atmen Sie aus.
  - Das Ganze wiederholen Sie in die andere Richtung: Drehen Sie den Kopf nach links, heben dabei das Kinn an und atmen Sie ein. Und so geht es immer hin und her. 5 Wiederholungen sorgen für ein optimales Ergebnis.

## Für den Schultergürtel



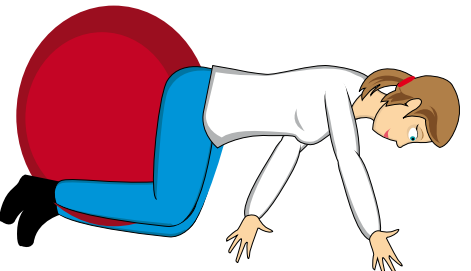
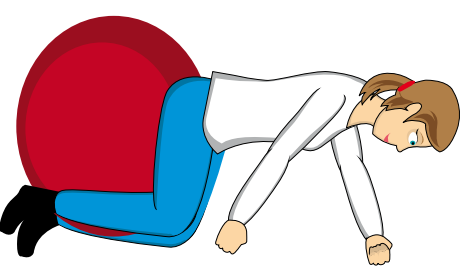
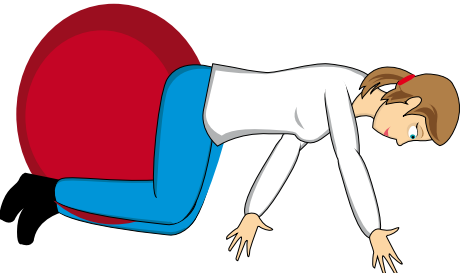
- Setzen Sie sich gerade hin und legen die Hände entspannt auf Ihre Oberschenkel.
- Nun nehmen Sie Ihre Schultern nach vorne.
  - Jetzt werden die Schultern angehoben und nach hinten bewegt. Dabei einatmen.
  - Während Sie die Schultern fallen lassen, atmen Sie aus. 5 Wiederholungen sorgen für ein optimales Ergebnis.

## Für den Schultergürtel und die Brustwirbelsäule



- Setzen Sie sich gerade hin und lassen die Arme neben den Oberschenkeln hängen.
- Nun fallen die Schultern nach vorne. Die Daumen werden dabei nach innen gedreht und Sie atmen aus.
  - Jetzt nehmen Sie die Schultern nach hinten und drehen gleichzeitig die Daumen nach außen. Einatmen nicht vergessen!
  - Als nächsten Schritt lassen Sie Ihre Schultern nun wieder nach vorne fallen und drehen die Daumen nach innen. Dabei atmen Sie aus und her. 5 Wiederholungen sorgen für ein optimales Ergebnis.

## Für Arme, Hände und Finger



- Setzen Sie sich dazu gerade hin und strecken Ihre Arme lang nach vorne, die Daumen zeigen dabei nach oben.
- Nun spreizen Sie Ihre Finger weit auseinander.
  - Schließen Sie Ihre Hände zu einer Faust.
  - Spreizen Sie die Finger nun wieder weit auseinander.
  - Während Sie dies wiederholen, heben Sie Ihre Arme abwechselnd an. 5 Wiederholungen sorgen für ein optimales Ergebnis.

Gegen Vorlage eines Bahntickets erhalten Sie einen

**Rabatt von 10 % auf alle Behandlungen.**

Gültig bis 31.12.2010

Gegen Vorlage eines Bahntickets erhalten Sie einen

**Rabatt von 10 % auf alle Behandlungen.**

Gültig bis 31.12.2010

Gegen Vorlage eines Bahntickets erhalten Sie einen

**Rabatt von 10 % auf alle Behandlungen.**

Gültig bis 31.12.2010

Gegen Vorlage eines Bahntickets erhalten Sie einen

**Rabatt von 10 % auf alle Behandlungen.**

Gültig bis 31.12.2010

Gegen Vorlage eines Bahntickets erhalten Sie einen

**Rabatt von 5 € auf eine Fangomassage.**

Gültig bis 31.12.2010

Gegen Vorlage eines Bahntickets erhalten Sie einen

**Rabatt von 10 % auf alle Behandlungen**

Gültig bis 31.12.2010

Gegen Vorlage eines Bahntickets erhalten Sie einen

**Rabatt von 10 % auf jede Massage.**

Gültig bis 31.12.2010