

## Presseinformation

**Mehr Zeit für mich.  
Mehr Zeit für Entspannung.**

**Aktionstag am 15.3.2010 auf den Strecken der  
RB 63 Baumberge-Bahn und RB 64 Euregio-Bahn**

Als Auftakt einer Reihe von Aktionstagen führen der Zweckverband SPNV Münsterland (ZVM) und die DB Regio NRW GmbH, Geschäftsbereich Westfalen, am 15. März („Tag der Rückengesundheit“) auf den Strecken der RB 63 zwischen Münster und Coesfeld sowie der RB 64 zwischen Münster und Enschede einen Wohlfühl-Tag unter dem Motto „Mehr Zeit für mich. Mehr Zeit für Entspannung“ durch. Zwischen 9 Uhr und 18 Uhr sind zwei Teams auf den Strecken unterwegs und verteilen kostenlose Poster mit Tipps und Übungen für Rücken, Hals und Arme. Unterstützung erfährt die Aktion durch die renommierte Timmermeister Schule für Physio- und Ergotherapie aus Münster. Deren Mitarbeiter werden an diesem Tag in den Zügen Tipps für einen starken Rücken und die richtige Entspannung geben.

Bis zum Herbst sind ähnliche Aktionen geplant, bei denen zum Beispiel Rätselhefte verteilt werden oder eine Lesung im Zug stattfindet. Im Rahmen der Aktionen wird vermittelt, dass eine Zugfahrt nicht nur sicher, bequem und günstig ist, sondern dass man die Fahrtzeit zudem auch sehr sinnvoll nutzen kann.

Weitere Informationen im Internet unter **[www.zvm.info](http://www.zvm.info)**.

Zweckverband SPNV Münsterland  
Schorlemerstraße 26  
48143 Münster  
[www.zvm.info](http://www.zvm.info)

DB Regio NRW GmbH  
Geschäftsbereich Westfalen  
Bahnhofstraße 1–5  
48143 Münster  
[www.bahn.de/nrw](http://www.bahn.de/nrw)