



VIACTIV - Fitness

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Bewegungsmangel zu reduzieren, Ihren Fitnesszustand zu verbessern und nachhaltig Ihr Bewegungsverhalten zu verändern.

Mit einem bedarfsgerechten und individuellen Trainingsprogramm wird Ihre eingeschränkte Bewegungsfreiheit und/oder Belastbarkeit spürbar verbessert und Stressabbau gefördert. Das eingesetzte Therapiemittel ist die Bewegung – also das Training. Dabei kommen Methoden zum Einsatz, welche die Kraft, die Ausdauer und die Koordination verbessern. Gut trainierte Muskeln reduzieren die Belastung der Gelenke. Regelmäßiges Krafttraining erhöht die Knochendichte und ist außerdem ein wichtiger Faktor bei der Prävention von Übergewicht, denn Muskeln sind wichtige Energieverbraucher. Die gesundheitsfördernde Wirkung eines effektiven Ausdauertrainings ist ebenfalls vielfältig. Sie reicht von der Ökonomisierung der Herzarbeit bis hin zur Verzögerung eines altersbedingten Leistungsabfalls und unterschiedlicher degenerativer Prozesse. Trainieren Sie an hochwertigen und modernen Geräten in familiärer Atmosphäre im Asklepios Medical Fitness.

10 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: nach Vereinbarung

Kosten: 125,- Euro

Adresse

Asklepios Gesundheitszentrum Bad Schwartau

Asklepios Medical Fitness

Am Kurpark 3

23611 Bad Schwartau

badschwartau@asklepios.com

badschwartau@asklepios-medical-fitness.de

www.asklepios.com/badschwartau

Anmeldung und Information

Aqua-Gymnastik:

Tel.: (0451) 2004 - 144

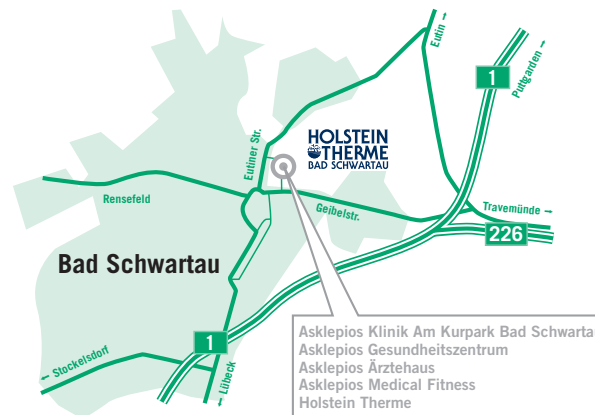
Fax: (0451) 2004 - 156

Lauf dich Fit, Stabil und vital - Rückenschule,

VIACTIV - Fitness:

Tel.: (0451) 2004 - 125

Fax: (0451) 2004 - 156



Informationen

Gesundheits- und Präventionsprogramme

Stand 03/2017



Gesundheits- und Präventionsprogramme

Stärken Sie Ihre Gesundheit, verbessern Sie Ihr Wohlbefinden und bleiben Sie noch lange aktiv.

Profitieren Sie von der idealen Lage des Asklepios Gesundheitszentrums inmitten des Kurparks von Bad Schwartau und nutzen Sie unsere Erfahrung und Kompetenz im Bereich des medizinischen Trainings. Unsere Kurse werden von qualifizierten Sport- und Gymnastiklehrern, Physiotherapeuten und Dipl.-Sportwissenschaftlern betreut.

Unsere Kurse sind in sich abgeschlossen, werden aber fortlaufend angeboten.

Hinweis zur Zertifizierung und Abrechnung mit den Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme einen Großteil der Kursgebühren zurück. Nach erfolgreichem Abschluss Ihres Kurses erhalten Sie von uns eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer jeweiligen Krankenkasse einreichen können. Alle Kursinhalte sowie die Kursleiter unserer Angebote entsprechen den hohen Anforderungen der Krankenkassen, so dass diese nach § 20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert und anerkannt sind. Dennoch empfehlen wir Ihnen, sich bei Ihrer Krankenkasse im Vorfeld zu informieren. Gern übernehmen wir auch das Ausfüllen Ihrer Bonushefte, wenn Sie für Bewegungsprogramme Punkte sammeln können.

Unser Kursangebot

Lauf dich Fit

Dieser Kurs richtet sich an Laufeinsteiger bzw. Anfänger. Lernen Sie unter der Leitung von Sportwissenschaftlern den Weg zum richtigen Laufen. Neben der schrittweisen Erhöhung der Laufstrecken (Ziel sind ca. 5 km in 45 Minuten) steht das Erwerben der richtigen Atemtechnik und des richtigen Abrollens im Vordergrund. Der Kurs findet in und um den Kurpark in Bad Schwartau statt. Treffpunkt ist das Asklepios Medical Fitness.

8 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: nach Vereinbarung

Kosten: 125,- Euro

Aqua-Gymnastik

Im angenehm temperierten Therapiebecken des Asklepios Gesundheitszentrums trainieren Sie Ihre gesamte Muskulatur und steigern den Energiestoffwechsel - und das fünfmal effektiver als zu Lande, da Sie gegen den Wasserwiderstand antreten, anlaufen und anspringen. Nutzen Sie unsere vielfältigen Kleingeräte zur abwechslungsreichen Gestaltung eines gelenkschonenden und effektiven Workouts. Erleben Sie die Vorteile der entlastenden Wirkung des Wassers und die zusätzliche Auftriebskraft durch unsere Jodsole.

8 Einheiten à 45 Minuten

Zeit: dienstags 17:30 – 18:15 Uhr

Kosten: 140,- Euro

Stabil und vital - Rückenschule

Die Rückenschule ist konzipiert für 8 Einheiten je 60 Minuten. Es wird die Eigenverantwortlichkeit für den eigenen Körper und die Gesundheit hervorgehoben. Die Teilnehmer erlernen individuelle Programme und Hilfen für den Alltag entsprechend der einzelnen Module. Wichtig sind das Erleben der eigenen Handlungsfähigkeit für die Gesundheit und eines positiven Körpergefühls, Spaß an der körperlichen Bewegung und die Motivation für lebenslange gesundheitlich wertvolle Aktivitäten. Die Inhalte richten sich nach dem aktuellen Wissenstand zum Thema Rückenschule aus den Bereichen: Trainingswissenschaft, Medizin, Psychologie und Pädagogik sowie nach anerkannten physiotherapeutischen Methoden.

8 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: nach Vereinbarung

Kosten: 125,- Euro