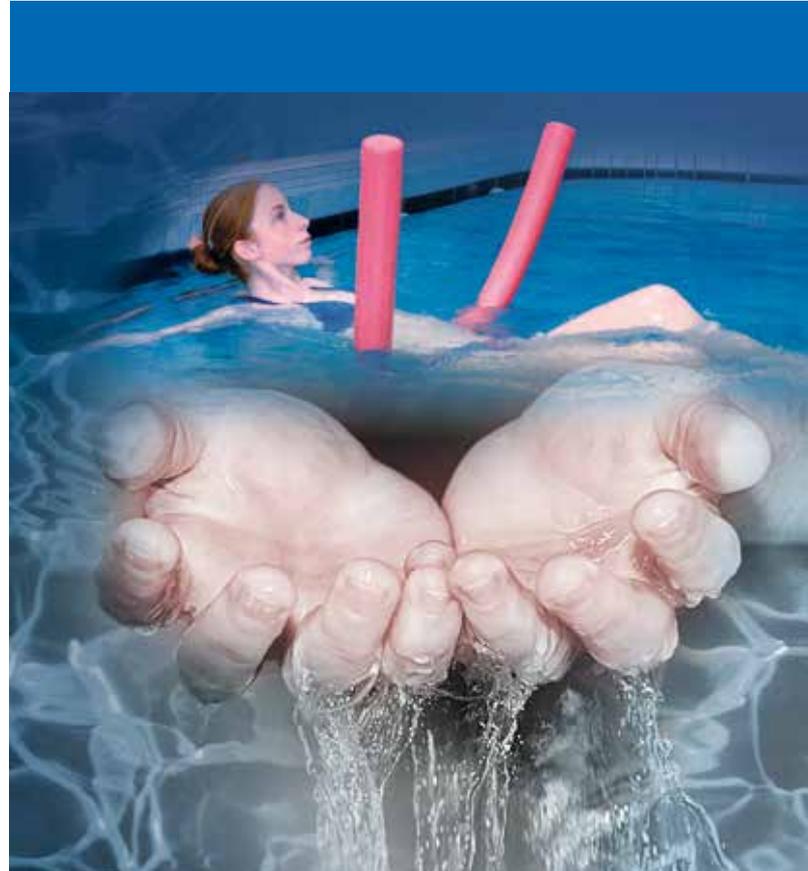


Kontakt Daten Prävention:

Klinikum Bad Salzungen GmbH
 Gesundheitsinformationszentrum
 Lindigallee 3
 36433 Bad Salzungen
 Telefon: (0 36 95) 64-4769

Klinikum Bad Salzungen GmbH

Lindigallee 3
 36433 Bad Salzungen
 Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
 Fax: (0 36 95) 64-10 02
 Internet: www.klinikum-badsalzungen.de



Präventionsangebot: Aqua-Fitness

Informationen zum Kursangebot

Primärprävention

Prävention von lateinisch „praevenire“ = zuvorkommen, verhüten.

Bei der Primärprävention soll Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorgebeugt werden, indem gesundheitliche Potenziale und Ressourcen bei dem Einzelnen gestärkt werden.

So wie Bewegung, Ernährung und Entspannung wichtige Säulen des Lebens sind, sind sie auch die wichtigsten Handlungsfelder der Prävention.

Die Wirksamkeit der Programme zur Primärprävention ist wissenschaftlich belegt. Durch die Reduktion der Risikofaktoren kann die Auftretenswahrscheinlichkeit folgender Erkrankungen vermieden werden:

- Herz-Kreislaufkrankungen (insbesondere Herzinfarkte und Schlaganfälle)
- Diabetes mellitus Typ II
- Bösartige Neubildungen
- Krankheiten der Muskulatur, des Skeletts und des Bindegewebes
- Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane
- Psychische/psychosomatische Krankheiten

Wir möchten Krankheiten verhüten und Gesundheit fördern!

Unsere angebotenen Kurse sind als Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V anerkannt.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse bzgl. der Kostenübernahme.

Unser Kursangebot wird laufend erweitert.

Termine und nähere Informationen finden Sie auf unseren Flyern, über unsere Kursleiter und auf unserer Homepage.

Bitte beachten Sie, dass ein Kurs nur bei der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl zustande kommt.

Aqua-Fitness

Aqua Fitness ist ein Präventionskurs, welcher eine Kombination aus einem Muskelaufbautraining sowie einem Herz-Kreislauftraining im Wasser darstellt.

In unserem Bewegungsbecken mit einer Größe von ca. 4,5 mal 6,5 m, einer Wassertiefe von 1,30 m und einer Temperatur von 35 Grad Celsius fühlen sich Schwimmer und Nichtschwimmer wohl.

Die besonderen Eigenschaften des Elementes Wasser, wie der Auftrieb und die warme Wassertemperatur ermöglichen ein Gelenk-, Sehnen- und Rückenfreundliches Training.

Mit einer regelmäßigen Teilnahme können Sie eine positive Wirkung auf Gelenk- und Muskelschmerzen bewirken und Ihre allgemeine Fitness und Beweglichkeit verbessern.

Das Training gegen den Wasserwiderstand und mit Kleingeräten wie der Aqua-Nudel, Aqua- Hantel und anderen Auftriebs- und Widerstandsgeräten macht den Aqua- Fitness Kurs zu einer anspruchsvollen Präventionsmaßnahme.

Die Kursstunde baut sich aus einer Erwärmung, einem Hauptteil und dem Ausklang auf, dabei werden Übungen zur Muskelkräftigung, welche auch das Herz-Kreislauf-System und das Atemsystem trainieren durchgeführt sowie Mobilisations- und Koordinationsübungen, den Stundenabschluss bilden danach die Dehnung und Entspannung der beanspruchten Muskulatur.

Kosten pro Teilnehmer:	95,00 €
Kurseinheiten:	10 mal 45 min.
Gruppengröße:	6 Teilnehmer
Telefonische Anmeldung:	(0 36 95) 64-4769



Thema: Aqua-Fitness