



Nr.
257/2008

Datum:
1.09.2008

Neues Kursprogramm am Vitalcenter in Ostfildern-Ruit Aktiver Lebensstil gefragt

Ein aktiver Lebensstil, in dem Bewegung als selbstverständlicher Bestandteil integriert ist und durch den der eigene Körper angemessen gefordert wird, bildet den Grundstein für ein gutes körperliches Wohlbefinden.

Die Nachfrage nach Bewegungs-, Präventions- und Sportangeboten, aber auch nach Beratung und Betreuung durch entsprechende Fachkräfte wächst stetig. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, bieten die AOK-Gesundheitskasse Neckar-Fils und die Vitalcenter GmbH am Paracelsus-Krankenhaus Ruit in einer Kooperation Präventionsangebote an. Ein gemeinsam entwickeltes Kursangebot bietet allen Interessierten ein breites Bewegungsangebot.

Die Kurse sind so konzipiert, dass sowohl Sporteinsteiger entsprechend angeleitet werden, aber auch bereits bewegungserfahrene Teilnehmer davon profitieren können. Die Kursleitung erfolgt ausschließlich durch qualifiziert ausgebildete Fachkräfte.

So bieten Kurse zum sanften Rückentraining Gelegenheit zur Information über rückergerichtetes Verhalten und zugleich sinnvolle Übungsreihen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung. Eine gute Körperhaltung und ihre zweckmäßige Stabilisierung stehen im Mittelpunkt.

Für ein angeleitetes HerzKreislauftraining eignen sich beispielsweise die Nordic-Walking Kurse. Auf Grund der Gruppendynamik kommt die Motivation fast von selbst. Gleichzeitig stellt diese Bewegungsform durch den Einsatz der Stöcke ein effektives Ganzkörpertraining der Muskulatur dar.

„Von Allem etwas“ wird im FitMix-Kurs geboten: Trainiert werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – mit oder ohne Handgerät und Musik. Aktuelle Fitnesstrends stehen auf dem Programm.

Entspannung hat ebenso ihren Platz. Das Ziel bei diesen Kursarten ist eine mentale und physische Ausgeglichenheit um die Alltagsanforderungen leichter bewältigen zu können. Der Kurs Progressive Muskelentspannung nach Jacobson fördert ein allgemeines Entspannungsgefühl. Yoga-Kurse bieten einen Einstieg in das altbewährte, indische Übungssystem. Neu im Programm sind die Qi-Gong-Kurse. Qi-Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Die neuen Kurse starten ab 6.10.2008 im Vitalcenter am Paracelsus-Krankenhaus Ruit. Weitere Informationen zu den Kursen und den konkreten Kursdaten sowie zur Anmeldung sind ab sofort über die AOK oder das Vitalcenter erhältlich. Zur Beratung stehen beide Kooperationspartner gerne zur Verfügung.

Kontakt Vitalcenter:

Vitalcenter am Paracelsus-Krankenhaus Ruit GmbH
Hedelfinger Straße 166/1
73760 Ostfildern
Tel. 0711 99 33 939 0

Email: info@vitalcenter-ruit.de
www.vitalcenter-ruit.de (hier finden Sie den aktuellen Kursflyer
mit Anmeldebogen als PDF-Datei)

Kontakt AOK:

AOK Neckar-Fils

Plochinger Str. 13

73730 Esslingen

Te. 07021/721-360

Email: aok.neckar-fils@bw.aok.de

www.aok-bw.de/Gesundheit