



Neues Bewegungsangebot im Vitalcenter

Ein aktiver Lebensstil, in dem Bewegung als selbstverständlicher Bestandteil integriert ist und mit dem der eigene Körper angemessen gefordert wird, legt den Grundstein für ein gutes körperliches Wohlbefinden. So steigt die Nachfrage nach Bewegungs-, Präventions- und Sportangeboten, aber auch nach Beratung und Betreuung durch entsprechende Fachkräfte stetig an. 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. Um ein breites Bewegungsangebot zu schaffen, wurde ein gemeinsames Kursprogramm entwickelt.

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. Die Haltung und ihre zweckmäßige Stabilisierung stehen im Mittelpunkt.

Für ein angeleitetes Herz-Kreislauftraining 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. Neu ist das Cardio-Training mit Pulssteuerung für geübte Nordic-Walker.

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.

Aber auch Entspannung hat ihren Platz. Das Ziel bei diesen Kursarten ist eine mentale und physische Ausgeglichenheit zu erreichen und somit die Alltagsanforderungen leichter zu 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 27.04.2009 im Vitalcenter am Paracelsus-Krankenhaus Ruit. Weitere Informationen zum Kursangebot, Beratung sowie Anmeldung: AOK oder Vitalcenter:

Kontakt Vitalcenter: Vitalcenter am Paracelsus-Krankenhaus Ruit GmbH, Hedelfinger Straße 166/1, 73760 Ostfildern, Tel. 0711 99 33 939 0, E-Mail: may@vitalcenter-ruit.de
www.vitalcenter-ruit.de (hier finden Sie den aktuellen Kursflyer mit Anmeldebogen als PDF-Datei)

Kontakt AOK: AOK Neckar-Fils, Plochinger Straße 13, 73730 Esslingen, Te. 07021 721-360, E-Mail: aok.neckar-fils@bw.aok.de, www.aok-bw.de/Gesundheit