

Die Vereinigte Stadtwerke GmbH informiert:

Mit einem großen Kursangebot startet das Kurmittelhaus Mölln ins neue Jahr



Wie auch im letzten Jahr bietet das Kurmittelhaus in der Hindenburgstraße in Mölln Rückenfit- und Aqua-Fitness-Kurse an. Die Rückenurse sind gerade für Berufstätige zu empfehlen, welche vorrangig im Sitzen arbeiten und daher mit der Zeit oft zu Rückenschmerzen neigen. Unter Aqua-Fitness versteht man die sportliche Betätigung im Wasser. Es handelt sich hierbei um ein schonendes Konditionstraining mit geringer Gelenkbelastung. Neu im Programm ist der Trampolinkurs für Erwachsene. Das Trampolin bietet viele Möglichkeiten, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, das Gleichgewicht zu schulen und die Muskelgruppen zu kräftigen. Zudem bietet das Kurmittelhaus eine Osteoporose-Gymnastikgruppe an. Osteoporose steht als Volkskrankheit in Deutschland an 10. Stelle.

Allerdings wird nur jede 10. Erkrankung überhaupt diagnostiziert. Die Betroffenen leiden unter Schmerzen, Einschränkungen in ihrem Alltag aufgrund von Bewegungshemmungen und Ängsten vor einem Sturz und Knochenbrüchen. Der Osteoporose-Kurs hilft den Teilnehmern gezielt gegen diese Probleme vorzugehen.

Die Rückenfit- und Aqua-Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt und werden mit einem Zuschuss gefördert. Auch bei den anderen Kursen lohnt es sich, sich bei seiner jeweiligen Krankenkasse nach einer Förderung zu erkundigen.

Unter der Telefonnummer 0 45 42 - 70 90 können Interessierte weitere Informationen erhalten und sich ab sofort für die Kurse anmelden.