



Presseinformation

Präventionskurse starten in den Ferien

Bad Waldliesborn, 6. Juli – Ende des Monats startet wieder die neue Staffel der Gesundheits- und Präventionskurse im Gesundheitszentrum in Bad Waldliesborn. Los geht es ab dem 25. Juli. In den Wasserkursen AquaFit, Rückenfit im Wasser und AquaCycling sind noch einige Plätze frei. Die Kurse können mit bis zu 80 Prozent von der Krankenkasse erstattet werden.

Im Kurs **Aqua Fit** wird das Herz-Kreislauf-System durch gymnastische und spielerische Übungen positiv beeinflusst und die Muskulatur gekräftigt. Zum Einsatz kommen dabei vielseitige Wasser-Fitnessgeräte.

Bei **Rückenfit im Wasser** steht der Muskelaufbau – vorwiegend im Bereich der Rumpfmuskulatur – im Vordergrund. In den Kurseinheiten werden abwechslungsreiche und gelenkschonende Wasserübungen für den gesamten Bewegungsapparat in Verbindung mit Rücken- und Entspannungsübungen durchgeführt.

AquaCycling ist ein effektives Ausdauer- und Krafttraining, mit dem der ganze Körper zu musikalischen Rhythmen trainiert wird. Gekräftigt werden Rücken, Bauch, Beine und Po. Durch die Massage des Wassers findet zudem eine wohltuende Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der gesamten Muskulatur statt.

„Bewegung und Sport ist immer gut – in unserem Thermalsolewasser ist es geradezu ideal. Der Auftrieb ist hier besonders gut, wodurch das Training effektiv wird. Die Belastung für die Gelenke ist im Wasser sehr gering – so kann trainiert werden ohne den Bewegungsapparat zu stark zu belasten“, so Carsten Diekmann, Leiter des Therapiezentrums. Alle Kurse werden zudem durch erfahrene Therapeuten betreut.

Die Kurse finden jeweils zehnmal statt und starten an unterschiedlichen Wochentagen. Weitere Informationen zu den Kursen und Terminen sind unter www.walibo-therme.de zu finden. Gerne stehen auch die Mitarbeiter des Gesundheitszentrum telefonisch für Rückfragen unter 02941 800-1250 zur Verfügung.

Pressekontakt:

Westfälisches Gesundheitszentrum Holding GmbH
Bismarckstraße 2, 59505 Bad Sassendorf
Susanne Andreas
Telefon 02921 501-4821 • Fax 02924 501-4838
presse@westfaelisches-gesundheitszentrum.de
www.westfaelisches-gesundheitszentrum.de