Pressemitteilung

Pressereferat
der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
http://www.wiesbaden.de/presse

8. Januar 2020

Gesundheit, Homepage, Mattiaqua

Aqua-Rückenfit-Kurse im Thermalbad Aukammtal

Das Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, hat noch freie Plätze im Aqua-Rückenfit-Kurs.

Viele Erwachsene haben im Laufe Ihres Lebens mit Rückenbeschwerden zu kämpfen. Mit Aqua-Rückenfit wird Problemen im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, insbesondere Rückenbeschwerden vorgebeugt, bestehende Beschwerden können reduziert werden. Durch gezielte sanfte Kräftigungsübungen wird der gesamte Körper gestärkt und der Rücken stabilisiert. Dieses gezielte Muskeltraining ist hilfreich bei der Linderung von Rückenbeschwerden. Die Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Der Aqua-Rückenfit-Kurs beginnt am Montag, 13. Januar. Man kann zwischen zwei Uhrzeiten wählen, 10.30 Uhr und 11.15 Uhr. Die Kurse gehen jeweils 45 Minuten. Die Anmeldung ist ausschließlich vor Ort, an der Kasse im Thermalbad möglich.

Die Kosten für den Kurs betragen 192 Euro inklusive Schwimmbadeintritt, zuzüglich 15 Euro Pfand für das Eintrittsband. Die Kursgebühr wird nach Paragraf 20 SGB von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig erstattet. Der Erstattungsbetrag muss bitte bei der Krankenkasse erfragt werden.

+++