



Pressemitteilung

Pressereferat

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

23. Juli 2015

Ältere Menschen, Sport, Gesundheit, Homepage, Mattiaqua

Aqua-Rückenfit-Kurs: Ab Montag anmelden

Ab Oktober besteht im Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, wieder die Möglichkeit, einen Präventionskurs „Aqua Rückenfit“ zu besuchen. Die gesetzlichen Krankenkassen gewähren für solche Kurse einen Zuschuss von bis zu 80 Prozent. Nachfolgende Termine mit jeweils acht Einheiten am gleichen Wochentag und zur gleichen Uhrzeit können ab Montag, 27. Juli, gebucht werden: Montags, 5. Oktober, 16 Uhr; dienstags, 6. Oktober, 20 Uhr und 20.45 Uhr; samstags, 10. Oktober, 11.30 Uhr und 12.15 Uhr.

Interessierte müssen sich bei der Anmeldung auf einen Wochentag festlegen, da die maximale Teilnehmerzahl pro Kurs 15 Personen beträgt. Die Anmeldung kann nur persönlich im Thermalbad erfolgen und muss dort auch direkt bezahlt werden.

Der „Aqua-Rückenfit-Kurs“ unterliegt strengen gesetzlichen Auflagen an Anbieter, Kursleiter und Räumlichkeiten. Die Kursleiter sind staatlich geprüfte Gymnastiklehrerinnen oder Physiotherapeutinnen mit der Zusatzausbildung Aquafitness. Voraussetzung für die Bezuschussung des Kurses durch die gesetzliche Krankenkasse ist eine mindestens 80 prozentige Teilnahme am Kurs. Die genaue Höhe des Zuschusses kann bei der Krankenkasse erfragt werden. Präventionskurse lohnen doppelt: Teilnehmer werden für mehr Bewegung belohnt und beugen Krankheiten vor. Die Krankenkasse spart Kosten für teure Behandlungen, die bei eventuell später auftretenden Gesundheitsschäden anfallen würden.

Der Kurs mit acht Einheiten kostet 137 Euro; darin enthalten sind die Kursgebühr und der Eintrittspreis in das Thermalbad. Das besonders gelenkschonende 45-minütige Training im Wasser unterliegt einem festen Konzept und ist bestens für alle Altersklassen geeignet. Das angenehm temperierte Thermalwasser mit rund 32 Grad regt den Kreislauf sowie das Immun- und Nervensystem an. Gleichzeitig löst das Thermalwasser Verspannungen und trägt zu einem besseren Wohlbefinden bei.

Weitere Informationen zu den Aktionen im Thermalbad Aukammtal gibt es im Internet unter www.wiesbaden.de/mattiaqua oder direkt am Thermalbad-Empfang, Telefon (0611) 317080.

+++