



## Neue Präventionskurse im Solarbad starten ab dem 1. September 2020

Ab dem 1. September starten wieder neue Aquatrainingkurse unter Leitung von Frau Nola Beringhoff, die im Solarbad Waldniel durchgeführt werden. Frau Beringhoff ist Diplom-Sportlehrerin und durch die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Durchführung von Präventionskursen zertifiziert.

Bei den Kursen handelt es sich um ein vielseitiges Bewegungsprogramm im tiefen Wasser. Wer etwas für sein Herz-Kreislauf- oder Muskel-Skelett-System tun und gleichzeitig gelenkschonend trainieren möchte, ist hier genau richtig. Das Wichtigste ist aber, dass das Aquatraining eine körperliche Aktivität darstellt, die außerdem Spaß macht und Entspannung bietet. Die aktuell geltenden Abstandsregeln sind auch im Kurs einzuhalten.

Die Kurse gelten als Präventionsmaßnahme und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Ein Besuch beim Arzt bezüglich einer Verordnung ist nicht erforderlich: Sie reichen Ihre Teilnahmebescheinigung bei der Krankenkasse ein und erhalten in der Regel einen Zuschuss von mindestens 75,00 € durch die Krankenkasse. Die Teilnahme an einem Präventionskurs setzt die vorherige Anmeldung bei Frau Beringhoff voraus.

Folgende Kurszeiten werden durch Frau Beringhoff **ab 1. September 2020** angeboten:

Mittwoch 18:30 – 19:20 Uhr (Einlass ab 18:00 Uhr – Schwimmgelegenheit bis 20:30 Uhr)  
Donnerstag 8:30 – 9:20 Uhr (Einlass ab 7:00 Uhr – Schwimmgelegenheit bis 9:30 Uhr)  
Donnerstag 18:30 – 19:20 Uhr (Einlass ab 18:00 Uhr – Schwimmgelegenheit bis 20:30 Uhr)

Für weitere Informationen und zur Anmeldung steht Frau Beringhoff unter ☎ **02157-124621** gerne zur Verfügung.

