



Neue Präventionskurse im Solarbad starten ab dem 18. September 2019

Ab dem 18. September starten wieder neue Aquatrainingkurse unter Leitung von Frau Nola Conrad, die im Solarbad Waldniel durchgeführt werden. Frau Conrad 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 flachen und 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 Geselligkeit und Entspannung bietet.

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 Conrad voraus.

Folgende Kurszeiten werden durch Frau Conrad **ab 18. September 2019** angeboten:

Mittwoch	19:30 – 20:15 Uhr	oder	20:15 – 21:00 Uhr
Freitag	18:30 – 19:15 Uhr	oder	19:15 – 20:00 Uhr

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

