

Gesund



Josefa Vierkötter hat es ausprobiert: Vor vier Jahren hat sie zum ersten Mal bei den komprimierten Gesundheitskursen mitgemacht und ist seitdem begeistert. „Ich habe seit Jahren Rückenprobleme. Zwar mache ich regelmäßig meine Übungen, freue mich aber über neue Anregungen.“ Und die bekommt sie in den Präventionskursen des Anbieters Akon, die Theorie und Praxis miteinander verbinden. Die Rückenschmerzen sind seitdem jedenfalls deutlich besser geworden.

Für jeden die passenden Kurse

Das Angebot ist vielfältig. Es umfasst unter anderem autogenes Training, Nordic Walking, Aquafitness, progressive Muskelentspannung, Pilates, Tai-Chi oder Yoga. Die Teilnehmer entscheiden sich für zwei Kurse, meist einen zur Entspannung und einen für die Fitness. Jeder besteht aus acht Einheiten. Um einen Zuschuss zu bekommen, müssen die Kunden an mindestens 80 Prozent der Übungen teilnehmen. „Manche schrecken vor dem dichten Stundenplan zurück, aber es bleibt genügend

bleiben macht Spaß



Vier Tage abschalten und dabei aktiv etwas für die eigene Gesundheit tun: Mit den „Fit for well“-Kursen, die die Schwenninger Krankenkasse bei ihren Kunden bezuschusst, ist das ein Kinderspiel. Und viele Übungen eignen sich bestens für das persönliche Fitnessprogramm zu Hause.

freie Zeit. Wir haben uns oft noch zum Walken, Kegeln oder Tanzen getroffen. Außerdem machen die Kurse in der auch vom Alter her bunt gemischten Gruppe einfach Spaß“, berichtet Vierkötter. Das Präventionsangebot findet in guten Hotels oder Reha-Kliniken statt, deren Einrichtungen wie Schwimmbad oder Sauna die Kursteilnehmer ebenfalls nutzen können.

Auszeit mit Mehrwert

Prävention ist der 55-Jährigen sehr wichtig. Schließlich möchte sie noch lange fit bleiben und mit ihren Enkeln herumtoben. „Da muss man eben auch selbst ein bisschen aktiv werden. Bei dem tollen Angebot fällt das wirklich nicht schwer.“ In Höchenschwand im Schwarzwald und auf dem Feldberg war sie schon, und im Oktober 2014 geht sie mit einer Freundin nach Baiersbronn. „Das ist für mich wie ein Kurzurlaub, in dem ich abschalten kann und zugleich etwas für meine Gesundheit tue. Und dank des Zuschusses der Schwenninger zu einem wirklich günstigen Preis.“

So einfach geht's

Unter www.akon.de kann sich jeder im Internet über das Kursangebot, die Hotels und die anfallenden Kosten informieren. Mitglieder der Schwenninger Krankenkasse bekommen bei „Fit for well“-Kursen einen Zuschuss in Höhe von 160 Euro. Bei Fragen hilft Ihnen auch das Service-Team der Schwenninger gerne weiter.

Service

@ Ein zweiteiliges Video mit Fitnessübungen für zu Hause finden Sie unter: www.perspektive-Magazin.de