

Mit Gymnastik und Gerätetraining wieder fit

VGR-Präventionskurs startet am Donnerstag

DÜSTERNBROOK. Für ein gesundes neues Jahr bietet der Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport am UKSH (VGR) wieder ein vielfältiges Sportprogramm an. Im Januar startet erstmals der zertifizierte Präventionskurs „Rückengesundheit am Gerät“. Neu an dem Kurs, der von erfahrenen Sportwissenschaftlern angeleitet wird, ist eine Kombination aus funktioneller Gymnastik und Gerätetraining. „Mit dem erweiterten Kursangebot möchten wir gerade Personen erreichen, die längere Zeit an keinem Bewegungsprogramm teilgenommen haben oder eine geringe Leistungsfähigkeit haben“, sagt Dr. Thorsten Schmidt, Lei-

ter der Bewegungsangebote für Krebspatienten am UKSH und Vorsitzender des VGR.

Der Kurs startet am Donnerstag, 10. Januar, 17.30 Uhr, umfasst zehn Termine und findet in den Trainingsräumen der Sport-Reha Campus Kiel in der Michaelisstraße 1 statt. Eine Verordnung oder ein Rezept für die Teilnahme sind nicht notwendig. Die Kursteilnehmer gehen in Vorleistung und erhalten nach dem Kurs eine Teilnahmebescheinigung für die Erstattung durch die Krankenkasse (gemäß den Bestimmungen Paragraf 20 Sozialgesetzbuch V). Neben dem Präventionskurs und weiteren Reha-Sportkursen für Teilnehmer mit orthopädischen Erkrankungen bietet der VGR den Gesundheitsfitnessstest „VGR-Diagnos“ an. „Mit einfachen Messungen können wir die körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmer ermitteln und sie beraten, welches Training sinnvoll ist“, sagt Schmidt, der den Test mit Sportwissenschaftlern der Kieler Uni entwickelt hat.



Gute Vorsätze zeigen sich zum Beispiel an der Beinarbeit auf dem Laufband. FOTO: PETERSEN

Anmeldungen: Tel. 0174/9236143, weitere Infos unter www.vgr-am-uksh.de