

Training online und im Studio

KIEL. Zum Jahresbeginn bietet der Verein für Gesundheit und Rehabilitationsport (VGR) am UKSH ein besonderes Präventionstraining an, das die Teilnehmer weitgehend orts- und zeitunabhängig absolvieren können.

Der Kursus entspricht den Bestimmungen von Paragraph 20, Sozialgesetzbuch V (SGB V). Die Kosten werden also in der Regel zu 75 Prozent, möglicherweise auch zu 100 Prozent von den Krankenkassen übernommen.

„Der teils online durchgeführte Präventionskursus soll Untrainierten mit einer höhe-

ren Hemmschwelle, Sportkurse zu besuchen, die Möglichkeit geben, sich unter fachlicher Anleitung orts- und zeitunabhängig zu bewegen“, erläutert Dr. Thorsten Schmidt, Leiter der Supportivangebote Sport- und Bewegungstherapie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel. „Der VGR am UKSH“, so Schmidt weiter, „ist damit einer der ersten Vereine in Schleswig-Holstein, der einen Präventionskursus im „Blended Learning“-Format (integriertes Lernen aus E-Learning und Präsenzveran-

staltungen) anbietet. Er nimmt damit Rücksicht auf Personen, die im Schichtbetrieb tätig sind, oder denen es aufgrund schlechter Anbindung nicht möglich ist, über mehrere Wochen regelmäßig nach Kiel zu kommen.“

Der Kursus umfasst zehn Termine. Der erste und der letzte sind Präsenztermine: Zu diesen kommen alle Teilnehmer in die Trainingsräume der Sport-Reha Kiel auf dem UKSH-Campus, Michaelisstraße 1. Die acht Termine dazwischen können örtlich und zeitlich flexibel über eine webbasierte Lern- und Trainings-

plattform absolviert werden. Eine Verordnung oder ein Rezept sind Schmidt zufolge nicht notwendig. Jeder Kursteilnehmer gehe in Vorleistung und lege nach dem zehnten Termin für eine Erstattung einer Krankenkasse eine Teilnahmebescheinigung vor.

Der nächste Kursus beginnt am Donnerstag, 25. Januar, 17 Uhr, in den Trainingsräumen der Sport-Reha Kiel. Kursleiter werden Björn Rother und Dr. Thorsten Schmidt sein. Eine Anmeldung ist erforderlich und per E-Mail (info@vgr-amuksh.de) oder telefonisch (0174-9236143) möglich. C.T.



Dr. Thorsten Schmidt leitet die Sport- und Bewegungstherapie am UKSH. Der neue Präventionskursus richtet sich an Untrainierte, die zeit- und ortsunabhängig sein wollen.

FOTO: MAXIMILIAN HERMSEN

10.01.2018