

Weiter auf Erfolgskurs: Beide Fitnessführerscheine in Bordesholm

Seit dem Start des Fitnessführerscheins in Bordesholm im Jahr 2006 haben bereits mehr als 1000 Bewegungsinteressierte, Sportbegeisterte und absolute Anfänger im Alter zwischen 15 Jahren und 80 Jahren mit viel Spass an diesem Kurs teilgenommen.

Der Fitnessführerschein ist ein von den Krankenkassen unterstützter Präventionskurs, der Ihnen die Grundlagen von Bewegung und Training vermittelt. Mit diesem Wissen können Sie eigenständig Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit dauerhaft verbessern und sich damit die Voraussetzungen für eine optimale Lebensqualität, eine lange Gesundheit und ein ansprechendes Äusseres schaffen. Wenn Sie die Inhalte des Fitnessführerscheins beherrschen und auf Ihren Alltag übertragen, können Sie die aufgeführten Folgen von Bewegungsmangel vermeiden.

- Übergewicht
- Rückenprobleme
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- Unbeweglichkeit
- Kurzatmigkeit
- hohe Eigenbeteiligung für Gesundheitskosten u.v.m.

An den Kurskosten von 119,- Euro beteiligt sich Ihre gesetzliche Krankenkasse bis zu 100%. Zusätzlich zu dem erfolgreichen Fitnessführerschein wird seit März diesen Jahres der brandneue Ernährungsführerschein angeboten, der bei den Teilnehmern für einige „Aha-Erlebnisse“ sorgt. In diesem Kurs wird mit Mythen um das Thema Ernährung aufgeräumt. „Dieser Kurs entlarvt den Unsinn von Diäten und gibt praktische Anleitungen und vor allem alltagstaugliche und umsetzbare Tipps für Ihren persönlichen Erfolg“, verspricht Diplom-Oecotrophologin Beate Daaß.

Der Ernährungsführerschein richtet sich an alle, die schon alles Mögliche versucht haben, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, die trotz Hungern oder Ernährungsumstellung nicht abnehmen und sich im Dschungel der Ernährungsempfehlungen nicht zurechtfinden.

Sie erkennen den Zusammenhang zwischen falscher Ernährung und den Volkskrankheiten Nr. 1, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch Krebs und lernen, diesen vorzubeugen. Verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, steigern Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Vitalität und Lebensfreude. Die Kurskosten betragen beim Ernährungsführerschein ebenfalls 119,- Euro und werden von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bis zu 100% unterstützt. Zur Qualitätssicherung dürfen beide Kurse nur in eigens dafür lizenzierten Gesundheits-Clubs angeboten werden, die sich hierfür einer speziellen Fortbildung mit Prüfung unterziehen müssen. In Bordesholm hat sich hierfür der von der Prae-Fit-Gesundheitskommission geprüfte und zertifizierte Fitness-Park, Eiderkampsweg 9, Tel.04322-1409, qualifiziert.

Auskunft zu Ihrem persönlichen Krankenkassenzuschuss für beide Kurse erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder im Fitness-Park. Als zusätzlichen Bonus gewährt der Fitness-Park allen Teilnehmern noch einen zusätzlichen Gratis-Monat Bewegung und Training.

Gerne beantworten die Mitarbeiter des Fitness-Park Ihre Fragen.