



# MEDIENINFORMATION

Waren (Müritz), 3. Januar 2005

**Gute Vorsätze gleich umsetzen:**

## **Mit Aquagymnastik wie im Toten Meer fit ins neue Jahr starten**

### **Krankenkassen erstatten 80 Prozent der Kosten**

Die zum Jahreswechsel üblichen Schlemmertage bei gleichzeitigem Bewegungsmangel lassen die guten Vorsätze nur so sprießen. Damit die gefassten Pläne nicht wieder in Vergessenheit geraten, lädt die Klinik Amsee gleich zum Jahresanfang ein, die löblichen Absichten in die Tat umzusetzen. Hervorragende Bedingungen bieten dafür die Aquagymnastikkurse im 80 m<sup>2</sup> großen Solebecken der Lungenfachklinik.

Was die Aquagymnastik Amsee von allen anderen unterscheidet, ist die Durchführung im 30° C warmen Solewasserbecken, das auf Grund seines hohen Salzgehaltes einen dem Toten Meer im Nahen Osten ähnlichen heilenden Effekt erzeugt. Ein Luxus für Körper und Seele, den in der Region der Mecklenburgischen Seenplatte nur die Klinik Amsee anbietet. So können die Kursteilnehmer neben der schonenden Bewegung im Becken allein durch den Aufenthalt in der Amsee-Sole etwas für die Gesundheit von Haut und Atemwegen tun. Dabei enthält das Wasser kaum Chlor, da die Sole von sich aus keimunterbindend wirkt.

Der Aquagymnastikkurs wurde vor ca. 1½ Jahren in Kooperation mit der Ersatzkrankenkasse Barmer im Rahmen der Initiative „Prävention aktiv“ ins Leben gerufen. Es handelt sich um jeweils acht einstündige Trainingseinheiten, in denen eine Serie genau in der Reihenfolge und Ausführung abgestimmter Übungen in steigender Intensität durchlaufen wird. Diese folgt dem Prinzip der medizinischen Trainingstherapie und befähigt die Teilnehmer nach Beendigung des Kurses ihr „eigener Übungsleiter“ zu werden. Der Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet, die bisher keinen Sport getrieben haben. Die Gesamtkosten betragen 80,00 € für acht Einheiten unter Anleitung erfahrener und zertifizierter Übungsleiter. Als Bonbon erhalten die Teilnehmer der „Prävention aktiv“ 80% der Summe von Ihrem Krankenversicherer einmal jährlich auf Antrag zurück.

*Die neue Kursserie beginnt Anfang des Jahres. Interessenten können sich ab sofort telefonisch in der Klinik Amsee in der Physiotherapie unter der Telefonnummer 03991/158 157 melden.*

**Foto:** Sanfte Aquagymnastik ist für alle Menschen geeignet, die bewusster leben möchten.

**Klinik Amsee GmbH Waren (Müritz)**

Ärztlicher Direktor/Chefarzt: Prof. Dr. med. Ralf Ewert  
Malchiner Landstraße

17192 Waren (Müritz)

**T** 03991-158 101

**F** 03991-158 227

**E** [info@linikamsee.de](mailto:info@linikamsee.de)

[www.klinikamsee.de](http://www.klinikamsee.de)

**Ansprechpartner:**

Physiotherapie: Wolfgang Henkel/Katrin Zobel

**T** 03991-158 157