

„Fit durch den Frühling 2010“ – Kursprogramm für die Region OWL

19.04.2010, 14:27 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BKK Herford Minden Ravensberg*
Presseagentur: *BKK Herford Minden Ravensberg*

Die BKK Herford Minden Ravensberg und die BKK Dürkopp Adler bieten auch dieses Jahr achtundzwanzig ausgewählte Präventionskurse für BürgerInnen aus der Region OWL. Die Kursreihe startet Anfang Mai.

Das Kursrepertoire deckt verschiedene Bedürfnisse und Themenfelder ab. Sowohl Entspannungssuchende als auch diejenigen, die ihre allgemeine Fitness verbessern wollen, finden den passenden Kurs.

Beispielsweise startet am 04. Mai der Aquafitness Kursus im Bielefelder Zentrum für ambulante Rehabilitation (ZAR). Hierbei handelt es sich um ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser zur Steigerung der Ausdauer und Beweglichkeit. Die Gelenke werden entlastet und die allgemeine Durchblutung gefördert.

Am 06. Mai beginnt der Yoga Kurs im Herforder Fit for Life. Die durchgeführten, leicht zu erlernenden, Yogaübungen beruhigen die Nerven, stärken die Beweglichkeit und lösen Verspannungen.

Ziel der Fit und Aktiv Kurse ist es die Fitness der TeilnehmerInnen zu fördern und die Muskulatur zu kräftigen. Als Ergebnis können die TeilnehmerInnen eine allgemeine Verbesserung ihrer Kondition erwarten. Diese Kurse werden beispielsweise ab dem 03. Mai im Bielefelder Optifit Gerent, ab dem 06. Mai im Herforder Fit und Aktiv-Park oder ab dem 07. Mai im Sportstudio Carpe Diem in Leopoldshöhe angeboten.

Teilnehmen können alle Interessierten. Die Teilnahme ist für Versicherte der BKK Dürkopp Adler und der BKK HMR kostenlos. Für allen anderen gilt, dass die meisten Krankenkassen einen Großteil der Kurskosten erstatten, da es sich bei den Kursen um qualitätsgesicherte Präventionskurse handelt.

Eine Beratung über weitere Inhalte, Orte und Anmeldung ist für alle Interessenten unter der folgenden Adresse möglich:

Institut für Gesundheit und Management,
Telefon 0521 52222-30
www.gesundheitsmanagement.com

Portrait

Die BKK Dürkopp Adler mit Sitz in Bielefeld versichert 23.000 Menschen, davon ca. 17.000 in der Region Ostwestfalen. Die BKK Herford Minden Ravensberg versichert ebenfalls rund 20.000 Personen und verfügt über zwei Kundencenter in Herford und Petershagen. Bereits zum dritten Mal bieten die beiden regional ausgerichteten Krankenkassen ihr gemeinsames Kursprogramm an.

News-ID: 419443 • Views: 157 (Stand: 03.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/419443/Fit-durch-den-Fruehling-2010-Kursprogramm-fuer-die-Region-OWL.html>