

## Aqua Faszien-Training Prävention

Damit man sich im Alltag schmerzfrei bewegen kann, sollte man frühzeitig etwas für sein Bindegewebe tun. Bindegewebe spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Aqua-Faszien-Training Prävention ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining in stehendem Wasser und kann Sie dabei in idealer Form unterstützen.

### **Das Besondere an Präventionskursen:**

- Die einzelnen Präventionskurse bauen inhaltlich aufeinander auf.
- Es gibt acht feste Termine.
- Die Trainer sind ausgebildet und qualifiziert.
- Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme je nach dem in welcher Krankenkasse Sie sind bis zu 80% (§ 20 Sozialgesetzbuch V). Der Antrag ist angehängt.
- Unsere Kurse sind zertifiziert.
- Unsere Präventionskurse richten sich an gesunde Menschen. Bitte fragen Sie bei Bedarf deshalb vorher Ihren Arzt.
- Um den Zuschuss von der Krankenkasse zu bekommen, müssen Sie an insgesamt 80 % der acht Unterrichtseinheiten teilnehmen und die Teilnahmebestätigung bei der Krankenkasse einreichen. Die Teilnahmebestätigung bekommen Sie am Ende der achten Einheit von Ihrem Trainer.

Falls Sie sich über andere Kurse noch mehr informieren wollen, können Sie diesen Link benutzen: <https://www.baederland.de/schwimmen-baden/kursprogramme/praevention.html>