



## MEDIEN-INFORMATION

Dezember 2017

*Verlässlich.Gesund* mit autogenem Training, Ernährungsseminaren oder progressiver Muskelrelaxation

### Vorbeugen statt heilen: Das neue Kursangebot in Bad Wörishofen

*Bad Wörishofen/München, 5. Dezember 2017.* Medizinische Vorsorge und ein bewusster Lebensstil können zur Gesundheit bis ins hohe Alter beitragen. 2018 steht das Kneipp-Original Bad Wörishofen unter dem Motto *Verlässlich.Gesund* ganz im Zeichen der Prävention. Bei den sogenannten „Präventions-Kompaktkursen“ lernen die Besucher Wissenswertes mit praktischen Übungen über die richtige Ernährung, optimale Bewegungsabläufe oder regelmäßiges Entspannen. Viele dieser Kurse können von der Krankenkasse bezuschusst werden. Zusätzliche Anwendungen nach Sebastian Kneipp in den Unterkünften unterstützen das Angebot.



Die Präventions-Kompaktkurse in Bad Wörishofen geben wichtige Impulse, um seinen Alltag gesünder zu gestalten und Krankheiten vorzubeugen. Im Kurs **Ernährung, die fit hält** erfahren die Teilnehmer zum Beispiel, wie sie ihr optimales Gewicht erreichen und halten sowie sich so zu ernähren, dass der Körper mit seinen Muskeln, Bändern und Bindegeweben optimal versorgt wird. Im **Ernährungsseminar Osteoporose** lüften die Gesundheitsexperten das Geheimnis gesunder Knochen, um der Krankheit vorzubeugen. Dafür gibt es Profitipps vom Ess- und Trinktagebuch über Übungen für den Alltag bis hin zu Informationen über die Wirkung von Kalzium und Vitamin D.

Selbsthilfe durch Entspannung verspricht das **autogene Training**. Stress gilt als zunehmendes Gesundheitsrisiko. Die leicht erlernbare und sofort umsetzbare Entspannungstechnik fördert das Wohlbefinden. Durch die wissenschaftlich anerkannte Präventionsmethode entsteht das Gefühl von mehr Gelassenheit im Alltag mit langanhaltenden Erholungseffekten. Mehr Ruhe und Energie spüren

Bewegungsfreunde auch beim **Hatha Yoga** durch die körperliche Aktivität und bewusste Atmung.

Die positive Wirkung der **progressiven Muskelrelaxation** (PMR) durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen und den daraus folgenden Stressabbau erfahren Gesundheitsbewusste in Bad Wörishofen ebenso wie den besten Schutz gegen Rückenschmerzen beim Kurs **Rücken aktiv**. Im Alltag werden Muskulatur und Bänder häufig zu wenig oder falsch beansprucht. Die Teilnehmer lernen Dehnungs- und Kräftigungsübungen für eine starke Muskulatur, die Rückenschmerzen keine Chance lässt.

Diese Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und kosten zwischen 95 und 140 Euro. Die Teilnahme am Programm wird deshalb nach [§ 20 Sozialgesetzbuch](#) mit bis zu 75 Euro pro Kurs von den Krankenkassen bezuschusst. Die Zertifizierungen, die nur bei Erfüllung strenger Qualitätskriterien wie Kursleiterqualifikation, Räumlichkeiten, Teilnehmerzahl oder Stundenanzahl erteilt werden, gelten drei Jahre lang. Zudem unterstützen viele Krankenkassen Gesundheitskurse für ihre Mitglieder im Rahmen von Bonusprogrammen. Außerdem bezuschussen viele Arbeitgeber im Zuge der betrieblichen Gesundheitsförderung solche Kurse.

Neben diesen zertifizierten Kursen bietet Bad Wörishofen im kommenden Jahr noch viele weitere Angebote. So nehmen Interessierte beispielsweise bei **Lebensstil im Wandel** den Einfluss ihres Lebensstils auf die Gesundheit unter die Lupe und erhalten einen persönlichen Ernährungsplan. Zusätzlich können Gäste sich bei der **Osteoporosegymnastik** und beim **Medical Nordic Walking** sportlich betätigen.

Besucher melden sich für die Präventions-Kompaktkurse bei der Gäste-Information im Kurhaus Bad Wörishofen unter +49 (0) 8247 9933-55 oder -56 oder per E-Mail an [info@bad-woerishofen.de](mailto:info@bad-woerishofen.de) an. Der Kurs „Rücken aktiv“ findet beispielsweise von 26. Februar bis 1. März 2018 und von 14. bis 17. Mai 2018 statt. Vier Einheiten à 90 Minuten kosten 95 Euro. Die Gäste buchen die Unterkunft separat hinzu. Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie [hier](#).

Nähere Informationen zu den Angeboten im Kneipp-Original Bad Wörishofen unter [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de) oder bei der Gäste-Information telefonisch unter +49-(0)-8247-9933-55. News und Bilder auch auf [Facebook](#) und im [Bad Wörishofen Blog](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Presstexte im Online Media-Center unter [www.piroth-kommunikation.com](http://www.piroth-kommunikation.com) oder auf Anfrage an [media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com).

---

### Über das „Kneipp-Original“ Bad Wörishofen

Bad Wörishofen gilt als Geburtsort der weltbekannten Naturheilmethode nach Pfarrer Sebastian Kneipp, der hier lebte und wirkte. Die moderne Kneipp-Kur basiert noch heute auf den fünf Elementen „Ernährung, Wasser, Innere Ordnung, Bewegung & Kräuter“ und verbindet jahrhundertealte Tradition mit innovativen Therapieansätzen wie etwa beim IGM-Campus Lebensstilprogramm oder dem „Gesund Gärtnern“ bei Führungen durch historische Heilkräutergärten. Nur 70 Kilometer westlich von München gelegen ist das „Kneipp-Original“ im Allgäu Rückzugsort für Wellnessreisende sowie Menschen, die ihre

---

Gesundheit und ihren Lebensstil aktiv und nachhaltig verbessern möchten. Betreut von über 90 Ärzten nutzen Gesundheitsreisende das Kneipp-Angebot zur Prävention und Rehabilitation von Herz-, Kreislauf- und Gefäßkrankungen, Nervenleiden, Stoffwechselstörungen sowie rheumatischen und degenerativen Leiden. Beim Spaziergang auf den Barfuß- und Waldwanderwegen oder durch den Kurpark mit Rosen- und Heilkräuter-, Duft- und Aromagarten spüren Gäste die Natur des Allgäus. Ein kurzer Halt an den über 22 Wassertret- und Armbadebecken in und um den Ort belebt und bringt den Kreislauf in Schwung. Aktivurlauber entspannen bei Rad- und E-Bike-Touren, einer Runde Golf oder tropischem Bade- und Saunagenuss in der THERME Bad Wörishofen. Der Kur- und Tourismusbetrieb unterstützt die touristische Entwicklung Bad Wörishofens mit innovativen Pauschalen unter [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de).

---

## Kontakt

Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen  
Cathrin Herd  
Luitpold-Leusser-Platz 2  
D-86825 Bad Wörishofen  
Tel +49-(0)-8247-9933-32  
Fax +49-(0)-8247-9933-16  
[presse@bad-woerishofen.de](mailto:presse@bad-woerishofen.de)

---

## Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH  
Melanie Ertl  
Maximilianstraße 4b  
D-82319 Starnberg  
Tel +49-(0)-89-55 26 78 90  
[media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com)

---