

Fit werden, um gesund zu bleiben

Ärzte aus Wetter gründen Fitnetz, um noch gezieltere Präventionskursangebote machen zu können

WP 16.03.2018



PWE_5

Von Yvonne Held

Wetter. Vorbeugen statt behandeln, mit diesem Konzept werben Ärzte und Krankenkassen schon seit einigen Jahren für Präventionskurse- und -maßnahmen. Aqua Fit, Faszien Fit, Nordic Walking, Stressmanagement oder die Raucherentwöhnung, das sind nur einige Beispiele, wie Menschen präventiv etwas für ihre Gesundheit tun können. Die Ärztegemeinschaft aus Wetter bietet schon seit langer Zeit verschiedene Kurse an, jetzt wird der Service noch verbessert.

„Uns ist es wichtig, den Menschen ein niederschwelliges, wohnortnahes Angebot machen zu können.“

Dr. Stephan Schleyer zur Motivation, ein Fitness-Netzwerk zu gründen

So hat das Ärztenetz den Verein Fitnetz-Wetter e.V. gegründet. Darüber werden künftig alle präventivmedizinischen Angebote gebündelt. „Uns ist es wichtig, den Menschen ein niederschwelliges, wohnortnahes Angebot machen zu können“, erläutert Dr. Stephan Schleyer als Geschäftsführer der Ärztlichen Qualitätsgemeinschaft EN-Mitte GmbH und gleichzeitiger Fitnetz-Wetter Vorstand. Durch die Vereinsgründung stehen den Ärzten mehr Möglichkeiten zur Verfügung, beispielsweise das Angebotsspektrum mit mehr Trainern zu erweitern.

Wechselnde Angebote

„Wir sprechen verschiedene Bereiche an. Das Programm hat kontinuierliche, aber auch wechselnde Angebote. Wir richten uns nach dem Bedarf der Patienten“, so Dr. Schleyer. Das bedeutet auch, dass Fitnetz nachhaltig arbeitet. „Wir



Voller Einsatz für die Prävention: Der neue Verein Fitnetz bietet Kurse rund um die Gesundheit an, die von der Krankenkasse bezuschusst sind.

FOTO: YVONNE HELD

Umfassendes Kursangebot von Fitnetz e.V. startet nach den Osterferien

WP 16.3.2018

■ **Folgende Angebote** hält der Verein Fitnetz vor. Die meisten Kurse beginnen nach den Osterferien:

■ **Aqua Fit**, Hallenbad Oberwengern, freitags 15 bis 16 Uhr, 13. April bis 29. Juni

■ **Aqua Fit**, Bad im Berufsbildungswerk, freitags 16 bis 17 und 18 bis 19 Uhr, 13. April bis 29. Juni

■ **Aqua Gymnastik**, Schwimmbad im Berufsbildungswerk, freitags 17 bis 18 Uhr, 13. April bis 29. Juni

■ **Faszien Fit**, Sporthalle Köhlerwaldstraße mittwochs 15 bis 16 Uhr, 18. April bis 13. Juni

■ **Fit & Gesund**, Sporthalle Kinderarche, dienstags 18.30 bis 19.30

und 19.30 bis 20.30 Uhr, 10. April bis 10. Juli

■ **Nordic Walking**, Treffpunkt Parkplatz Sporthalle Köhlerwaldstraße, montags 8.30 bis 10 Uhr, 16. April bis 25. Juni

■ **Rauchfrei in sieben Schritten**, Schulungszentrum, montags 18 bis 19.30 Uhr, 9. April bis 21. Mai

■ **Progressive Muskelrelaxation**, Sporthalle Kinderarche Donnerstag 19 bis 20.30 Uhr, geplant ab August 2018

■ **Stressmanagement**, Gemeinschaftsraum Diakonie - Betreutes Wohnen, montags 18 bis 19.30 Uhr oder 19.45 bis 21.15 Uhr, geplant ab August 2018

wollen nach den Kursen die Teilnehmer befragen, beispielsweise wie das Angebot angekommen ist oder was man besser machen kann“, beschreibt Susanne Fischer,

ebenfalls Geschäftsführerin der Qualitätsgemeinschaft, das Vorhaben. Dabei helfen soll auch ein neues Anmeldeverfahren. Interessierte können sich nun über die Webseite

für die Kurse eintragen lassen. Auf die Internetseite gelangen sie über eine App oder einen QR-Code. Und eine weitere gute Nachricht hält Dr. Schleyer bereit: „Die Kurse sind na-

türlich kostenpflichtig, aber die Krankenkassen zahlen mindestens 75 Prozent davon. Manchmal übernehmen sie auch die kompletten Kosten.“ www.fitnetz-wetter.de