



## **Pressemitteilung**

### **Ambulantes Therapiezentrum gibt neues Programm heraus**

#### **Fit und entspannt ins neue Jahr**

Hamburg, 15.11.2010

Das Ambulante Therapiezentrum am Marienkrankenhaus gibt ein umfassendes Kursprogramm für das Jahr 2011 heraus. Vom Rückencoaching über Aquafitness bis zum Nordic Walken ist für jedes Alter etwas dabei.

Neu ist der Kurs „Fitness spezial“, der in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse angeboten wird. Gestartet wird mit einem Fitness-Test. Innerhalb von zehn Wochen lernen die Teilnehmer, Kraft und Ausdauer optimal einzusetzen. Außerdem gibt es speziell entwickelte Begleitmaterialien mit anschaulichen Anleitungen, damit das Fitnesstraining auch zu Hause weitergehen kann. Der Kurs startet am 20. Januar und findet donnerstags zwischen 16.30 Uhr und 18.00 Uhr statt.

Entspannung finden kann man beim Autogenen Training, das ebenfalls neu im Programm ist. In acht Sitzungen erlernen die Teilnehmer durch Selbstbeeinflussung Gedanken oder Vorstellungen entstehen zu lassen und sich damit bewusst zu entspannen. Der Kurs beginnt am 24. Februar und findet donnerstags zwischen 16.45 Uhr und 17.45 Uhr statt.

Alle Kurse werden von ausgebildeten Therapeuten des Marienkrankenhauses geleitet. Viele sind als Präventionskurse anerkannt und werden von den Krankenkassen bis zu 80 Prozent bezuschusst. Das aktuelle Programm ist im Internet abrufbar unter



[www.marienkrankenhaus.org/aktuelles/veranstaltungen-ambulantes-therapiezentrum.html](http://www.marienkrankenhaus.org/aktuelles/veranstaltungen-ambulantes-therapiezentrum.html).

Weitere Infos und Anmeldungen unter Telefon 040 / 25 46 - 22 27 (möglichst zwischen 8.00 und 12.00 Uhr).

**Information für die Medien:** In unserem Portal unter [www.marienkrankenhaus.org/aktuelles/pressefotos.html](http://www.marienkrankenhaus.org/aktuelles/pressefotos.html) können Sie Bildmaterial herunterladen.



Aquafitness ist eines der etwa 30 Kursangebote im Ambulanten Therapiezentrum am Marienkrankenhaus.  
Foto: Marienkrankenhaus