

Bad Dürrhein geht neue Wege bei der gesundheitlichen Prävention mit der „WiiKur“

Bad Dürrhein. Im letzten Jahr wurde in Bad Dürrhein, Sole-Heilbad und Heilklimatischer Kurort am Rande des Schwarzwalds, eine bisher einzigartige neue Form der „Kur“ entwickelt – die WiiKur. Dabei wird die Videospielekonsole Wii vom Hersteller Nintendo mit ihren Sportprogrammen (z.B. Yoga oder Step-Aerobic) und dem Balance Board unter qualifizierter Anleitung von Physiotherapeuten oder Sportlehrern als Fitnessgerät angewendet. Während die meisten Spielkonsolen ausschließlich mit der Hand bedient werden, setzt die Wii auf Ganzkörperbewegungen, denn die virtuellen Charaktere in den Videospiele werden durch Bewegungen gesteuert.

Allerdings ist die Software weit mehr als ein Fitnessprogramm. Wii Fit ermittelt regelmäßig den Body-Mass-Index, registriert jede Aktivität auf dem Wii Balance Board und hält über die Trainingserfolge auf dem Laufenden.

Bei der WiiKur wird aber nicht ausschließlich die Spielkonsole angewendet, sondern sie ist auf eine breit gefächerte Palette der Bewegung ausgelegt. Circa 10-15% der Trainingszeit verbringen die Teilnehmer auf der Wii. In den restlichen 85-90% lernen sie durch ein speziell dafür ausgearbeitetes Trainingsprogramm, die Bewegungen ohne die Wii physiologisch korrekt auszuführen. Ihnen wird aufgezeigt, wie viel Spaß Bewegung machen kann.

Ziel der WiiKur ist es einerseits, jüngere Menschen, die sich (noch) nicht viele Gedanken über gesundheitliche Prävention machen und in ihrer Freizeit gerne mit Videokonsolen spielen, für dieses Thema zu sensibilisieren. Andererseits möchte man der klassischen Zielgruppe für Kuren und Gesundheitstourismus eine ganz neue, moderne und interaktive Kurform anbieten.

Belohnt wurde die kreative Idee bereits im Jahr 2009 mit dem 2. Platz beim „Tourio“, dem Tourismuspreis der Randenkommision, einem Zusammenschluss der Landkreise Waldshut, Konstanz, Schwarzwald-Baar und Schaffhausen.

Bei der WiiKur Präventionswoche werden an sieben Tagen unter fachkundiger Anleitung konventionelle Trainingseinheiten mit Übungen an der Wii-Konsole kombiniert. Sechs

Übernachtungen im DZ mit Frühstück, inklusive einer Kombi-Tageskarte für das Sole-Heilbad mit Schwarzwald-Sauna, drei Eintritte in das Sole-Heilbad (drei Stunden) und Club-Gästekarte mit Club-Magazin sind ab 399 € pro Person erhältlich. Es stehen sechs Termine im Jahr 2010 zur Auswahl, der erste Termin findet vom 28. März bis 2. April statt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein
Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar
Huberstr. 8
D-78073 Bad Dürrhein
Tel.: +49 (0) 77 26 – 666 266 oder 666 308
Fax: +49 (0) 77 26 – 666 324
E-Mail: info@wiikur.de
Internet: www.wiikur.de