

Wii-Kur Bad Dürrhein interaktiv. präventiv.

Gesund mit Videospielekonsole Wii

Bad Dürrhein geht äußerst innovative Wege im Kurangebot

Mit einer bislang unbekannt Form im Kurangebot will man in Bad Dürrhein dem weit verbreiteten Bewegungsmangel entgegenzutreten; begünstigt doch Bewegungsmangel überall Herzkreislauferkrankungen, Rückenschmerzen und Fettleibigkeit. Ein therapeutisches Präventionsprogramm wurde nun kreiert, das die so genannte Wii-Konsole des Videospieleherstellers Nintendo intensiv anwendet. Ziel soll es dabei sein, einer breiten Masse den Zugang zu einer eigenen Präventionsmöglichkeit zu geben.

Studien belegen, dass allein jeder zehnte Jugendliche als exzessiver PC-Nutzer gilt und täglich etwa 1,5 Stunden vor einer Spielkonsole verbringt. Bewegungsmangel ist oft die Folge, was wiederum bestimmte Krankheiten begünstigt. Während die meisten Spielkonsolen sich auf eine Auge-Hand-Motorik beschränken, setzt der Hersteller Nintendo mit seiner Wii-Konsole auf Ganzkörperbewegungen wie Balancespiele, Kräftigungstraining oder auch angeleitete Entspannungsübungen. Die Spieler sollen eben in Bewegung gebracht werden.

Das wiederum brachte Markus Keller, Geschäftsführer der Kur- und Bäder GmbH in Bad Dürrhein selbst in Bewegung und im vergangenen Dezember auf die Idee, diese neue Technologie aus dem Alltag mit einem eigens geschaffenen Kurprogramm zu kombinieren. Entstanden ist die sogenannte Wii-Kur .

Hier wird es verschiedene Angebote für verschiedene Zielgruppen geben, erklärt Keller das Konzept. So soll zum Beispiel eine spezielle Wii-Kur für Übergewichtige geschaffen werden. Stets werden die Teilnehmer von Therapeuten begleitet, auch bei der Nutzung der Wii-Konsole. Begonnen wird erst einmal mit einer einwöchigen Wii-Fit Präventionswoche . Gepaart wird dabei der Einsatz der Konsole mit Bewegungskursen in Nordic-Walking, mit Ernährungsvorträgen sowie einem ergänzenden Programm im Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar.

Die Wii-Kur mit Einbindung einer Spielkonsole will alle Altersgruppen ansprechen, auch die breite Bevölkerungsschicht, die bislang nur schwer oder gar nicht zur Prävention erreicht werden konnte. Das sind vor allem jüngere Menschen, die meist eine Wii-Konsole besitzen und sich damit bereits auskennen. Aber auch das eher klassische Kurpublikum kann sich an diesem Angebot ausprobieren und an das Thema Konsole herangeführt werden. Das tolle ist: Sie können dann zu Hause auf der eigenen Konsole die Übungen fortsetzen , beschreibt Keller das eigentliche Ziel des Wii Fit-Konzepts, nämlich Menschen zu befähigen und zu motivieren, die in Bad Dürrhein erworbenen Kenntnisse nach der Kur selbst anzuwenden und im Alltag fort zu führen; alleine oder auch in einer Gruppe, denn auch das macht die Wii-Konsole möglich.

Testläufe für diese neuartige Therapieform gab es bereits im Frühjahr mit entsprechend positivem Feedback. In diesem Herbst soll sie dann richtig starten, die Wii-Kur als neues, äußerst innovatives Kurangebot zur Prävention in Bad Dürrhein.

www.wiikur.de

www.badduerrheim.de