



Entspannung pur bei der Ayurveda-Massage

Fotos: kbc

# Entspannung und Fitness auf Probe

**AKTION** Beim Tag des offenen Rehasentrums testeten Besucher verschiedene Angebote.

VON BRIGITTE BRANDL

**BAD KÖTZTING.** Speziell um das Thema ambulante Reha ging es am Sonntagnachmittag beim Tag des offenen Rehasentrums von Uschi Martin in Bad Kötzting. Zunehmend mehr Interessierte fanden sich im Laufe des Nachmittags in den funktional und geschmackvoll gestalteten Räumlichkeiten ein, um sich über Antragsverfahren, Ablauf und Therapiemaßnahmen einer ambulanten Reha kundig zu machen. Auch spezielle Informationen zu Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie wurden nachgefragt.

Noch weiter ins Detail ging es in den beiden Fachvorträgen von Dr. Primbs und Dr. Janata. Sie referierten über „Vorteile der ambulanten Reha“ und über „Neurochirurgie“.

Bei dem angebotenen Mitmachprogramm konnten die Besucher an einer Yoga-Stunde und an einer Trainings-

einheit Wirbelsäulengymnastik teilnehmen.

Darüber hinaus kamen Fitness und Wellness nicht zur kurz. Neben einer speziellen Fitness-Beratung konnte der Sportwillige auch gleich an einer Einführung in das Gerätetraining teilnehmen, sich im Sling-Trainer kräftigen und gegen Nackenverspannungen ein Kinesio-Tape oder eine kurze Massage erhalten.

Bei einer Vorführung in Sachen Ayurveda-Massage verspürten mehrere Besucher das Bedürfnis, sich einmal derart verwöhnen zu lassen und zu entspannen. Wer von dem vielen Schauen und Ausprobieren Appetit bekommen hatte, konnte sich am „Metabolic-Balance-Buffer“ bei Obstsalat, Gemüsesticks, Mozzarella-Tomaten und Getreidebrätlingen stärken.

Mit ins Boot geholt wurden für den Tag des offenen Rehasentrums auch die AOK, der Krankenpflegedienst Graßl-Stoiber, die Apotheke Rewitzer und das TUI-Reisecenter, die an eigenen Info-Ständen ebenfalls über Gesundheitsthemen und Wellness informierten.



Am laufenden Band: Junge Besucherinnen testeten ihre Fitness.



Mal ausprobieren: ein Kinesio-Tape gegen den Schmerz