



Das Kurhaus Alga liegt im beliebten Kurviertel nicht weit vom Strand entfernt

Von *kurwellness*

Erstellt am 12 Jul 2011 - 16:05

Das moderne Kurhaus Alga bietet all seinen Gästen pro Woche bis zu 10 Kuranwendungen und viele weitere schöne Wellnessangebote im eigenen Haus. Natürlich soll eine Kur vor allem helfen, dass die Urlauber wieder gesund werden. Aus diesem Grund bietet man den Gästen im Kurhaus Alga die verschiedenen Kuranwendungen, die ärztlich verordnet werden. Zusätzlich gibt es weitere Angebote, die empfohlen werden. Besonders hilfreich ist zum Beispiel die Wassergymnastik. Pro Woche zweimal durchgeführt, genügt eine Dauer von einer halben Stunde um viel zu erreichen. Die Wassergymnastik, wie sie im Kurhaus Alga möglich ist, eignet sich grundsätzlich für alle Kurgäste. Empfohlen wird sie jedoch dringend all denen, die sonst wenig Bewegung haben oder aufgrund bestimmter Erkrankungen an den normalen, leichten Sport- und Bewegungsprogrammen nicht teilnehmen können. Gymnastik im Wasser ist nicht ohne Anstrengung möglich. Sie kann in verschiedenen Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden. Urlauber, die ein Zimmer im Kurhaus Alga gebucht haben, können sich vor der ersten Übungseinheit informieren. Dann wird man sie zu der Krankengeschichte befragen und schließlich feststellen, welche Übungen für sie besonders gut geeignet sind. Wassergymnastik ist keine neue Entwicklung, sondern ein bewährtes Heilverfahren, das auch in der Rehabilitation erfolgreich eingesetzt wird. Im [Kurhaus Alga](#) [1] ist das Wasser für die Wassergymnastik nur so tief, dass auch Nichtschwimmer sicher daran teilhaben können. Es ist den Therapeuten ein wichtiges Anliegen, das sich jeder Teilnehmer während der Übungseinheit sicher fühlt. Der Vorteil der Wassergymnastik ist, dass die Teilnehmer mindestens bis zum Bauch im angenehm temperierten Wasser stehen und das Wasser einen Teil des Körpergewichtes trägt. Deshalb ist diese Therapieform auch für die geeignet, die unter Übergewicht leiden und deshalb nicht allzu belastbar sind. Da gegen den Wasserdruck gearbeitet wird, ist auch bei kleineren Übungen jede Menge Muskelkraft notwendig. Die Wassergymnastik, auch Aquagymnastik genannt, ist ein guter Einstieg für alle, die sich in Zukunft wieder mehr bewegen wollen. Um an diesen Angeboten teilnehmen zu können, muss man jedoch nicht an körperlichen Erkrankungen leiden. Im Kurhaus Alga empfängt man auch Gäste, die unter starken Stresssymptomen leiden. Das können die Folgen von schwerwiegenden Ereignissen, wie auch Verluste sein oder das Resultat aus einem sehr anstrengenden Arbeitsjahr. Die Angebote beinhalten viele therapeutische Möglichkeiten, die dafür sorgen, dass sich die Urlauber im Kurhaus Alga in möglichst kurzer Zeit wieder erholen. Stress und Erschöpfung können weitere Erkrankungen nach sich ziehen und sollten niemals ignoriert werden. Im Kurhaus Alga können die Betroffenen die Auslöser analysieren und dann an den entspannenden Angeboten teilnehmen. Dazu zählt zum Beispiel die Sauna. Es ist wichtig, dass gerade erschöpfte Kurgäste genügend Zeit haben, die verschiedenen therapeutischen Angebote in Anspruch zu nehmen. Die eigene Salzgrotte im Kurhaus ist bestens geeignet für alle, die sich ganz auf die Atmung konzentrieren sollten. Die Teilnehmer an einer solchen Maßnahme liegen bequem und in Decken gehüllt und atmen die kalte sehr salzige Luft. Der Entspannung dient auch die Nutzung der Badelandschaft und der Wellnessbereiche im Kurhaus. Weitere interessante Hinweise zu den Kuren gibt es unter www.kur-wellness.de [2].

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am 12 Apr 2021 - 01:45): <https://www.medcom24.de/node/14684>

Links:

[1] <http://www.kur-wellness.de/kurhotels/hotel-alga-swinemuende.html>

[2] <http://www.kur-wellness.de>