

Bewegung – Stressabbau – Entspannung

BodyBalancePilates

„Nach 10 Stunden fühlen Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied und nach 30 Stunden haben Sie einen anderen Körper“ (J.H. Pilates). Pilates bezeichnet eine spezielle Trainingsform für ein besseres Körpergefühl.

Die Konzentration wird dabei auf die Atmung gelenkt, während fließende Bewegungsabläufe die Koordination und die Körperwahrnehmung schulen. Die tiefe, stabilisierende Rumpfmuskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Damit soll ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut werden. Die Haltung kann verbessert werden.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
Mittwoch	17:30 – 18:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	135 €

Kurszeitraum: **Mittwoch** 18.09. – 27.11.2024 Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Orthopädische Fachkliniken, Turnhalle

Hinweis: Bei Bedarf Socken, Getränk, Handtuch oder eigene Matte mitbringen

Kursleitung: Silke Sommer – Physiotherapeutin, BodyBalancePilates Instruktorin, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an

Entspannung und Balance

In diesen Stunden werden Wege gezeigt, wie Sie mit leichten Bewegungen und Entspannungstechniken Wohlbefinden und Ausgleich erlangen. Es finden sich Teile aus dem Yoga, Qi Gong, Autogenem Training und anderen bewährten Entspannungs- und Balancetechniken.

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
Montag	(1)	18:45 – 19:45	7 x 60 Min	Isabella Fischer	94,50 €
Montag	(2)	18:45 – 19:45	6 x 60 Min	Isabella Fischer	81,00 €

Kurszeitraum: (1) **Montag** 09.09. – 21.10.2024 Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
(2) **Montag** 11.11. – 16.12.2024 Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Orthopädische Fachkliniken, Turnhalle

Hinweis: Bei Bedarf Socken, Getränk, Handtuch oder eigene Matte mitbringen

Kursleitung: Isabella Fischer – Yoga-, Gesundheitsberaterin, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an

Kräftigende Wirbelsäulengymnastik

Effektives Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Zur Übung einer gesunden Körperhaltung sowie Förderung der Beweglichkeit. Mit diesem ausgewogenen Gymnastikprogramm lassen sich Rückenbeschwerden optimal vorbeugen.

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
Dienstag	(1)	13:15 – 14:15	10 x 60 Min	Dieter Schmidt	135 €
Mittwoch	(2)	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	135 €
Mittwoch	(3)	18:45 – 19:45	10 x 60 Min	Silke Sommer	135 €

Kurszeitraum: (1) **Dienstag** 17.09. – 26.11.2024 Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
(2) **Mittwoch** 18.09. – 27.11.2024 Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
(3) **Mittwoch** 18.09. – 27.11.2024 Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Orthopädische Fachkliniken, Turnhalle

Hinweis: Bei Bedarf Socken, Handtuch oder eigene Matte mitbringen

Kursleitung: Dieter Schmidt – Sportwissenschaftler M.A – Klinik für Konservative Medizin

Christopher Schumann – Fachlicher Leiter, Physiotherapeut – Klinik für Konservative Medizin

Silke Sommer – Physiotherapeutin, BodyBalancePilates Instruktorin, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an

KURSPROGRAMM Herbst & Winter 2024

Yoga

Hatha Yoga für Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger. Erlernen Sie die Grundübungen (Asanas). Die Gelenke werden mobilisiert, die Muskulatur gekräftigt. Tauchen Sie in die Welt des Yogas ein. Körper und Geist zur Einheit bringen, ist das Ziel bei diesem Yoga-Kurs. Mit den Yogahaltungen (Asanas) wird die Körperwahrnehmung wieder hergestellt. Dabei sollen sich Verspannungen lösen und tiefes Wohlbefinden entstehen, mit Entspannungs- und Atemübungen.

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
Montag	(1)	17:30 – 18:30	7 x 60 Min	Isabella Fischer	94,50 €
Montag	(2)	17:30 – 18:30	6 x 60 Min	Isabella Fischer	81,00 €
Dienstag	(3)	18:00 – 19:00	7 x 60 Min	Isabella Fischer	94,50 €
Dienstag	(4)	18:00 – 19:00	6 x 60 Min	Isabella Fischer	81,00 €
Dienstag	(5)	19:15 – 20:15	7 x 60 Min	Isabella Fischer	94,50 €
Dienstag	(6)	19:15 – 20:15	6 x 60 Min	Isabella Fischer	81,00 €

Kurszeitraum:	(1)	Montag	09.09. – 21.10.2024	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(2)	Montag	11.11. – 16.12.2024	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(3)	Dienstag	10.09. – 22.10.2024	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(4)	Dienstag	12.11. – 17.12.2024	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(5)	Dienstag	10.09. – 22.10.2024	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(6)	Dienstag	12.11. – 17.12.2024	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Orthopädische Fachkliniken, Turnhalle
Hinweis: Bei Bedarf Socken, Getränk, Handtuch oder eigene Matte mitbringen
Kursleitung: Isabella Fischer – Yoga-, Gesundheitsberaterin, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an



Kursanmeldung und Information:

Hessing Ambulantes Therapiezentrum
Butzstraße 27, 86199 Augsburg (Rundbau an der Butzstraße)
T 0821 909 167
kurse@hessing-stiftung.de
www.hessing-kliniken.de

Hessing Ambulantes Therapiezentrum

Präventionskurse starten 3x im Jahr.

Präventionskurse 2024

- BodyBalancePilates
- Entspannung und Balance
- Kräftigende Wirbelsäulengymnastik
- Yoga

**KURS-
PROGRAMM**
—
Herbst&Winter



Hessing
Ambulantes
Therapiezentrum