

Kursprogramm Frühjahr & Sommer 2023

Es gilt 3G (geimpft, genesen, getestet) und FFP2-Maskenpflicht

Bewegung – Stressabbau – Entspannung

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	Kurse	Einheiten	Kursleitung	Preis
Dienstag	(1)	18:00 – 19:00	Geübte/Fortgeschrittene	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
Dienstag	(2)	19:15 – 20:15	Anfänger	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
Dienstag	(3)	18:00 – 19:00	Geübte/Fortgeschrittene	5 x 60 Min	Isabella Fischer	55 €
Dienstag	(4)	19:15 – 20:15	Anfänger	5 x 60 Min	Isabella Fischer	55 €
Dienstag	(5)	18:00 – 19:00	Geübte/Fortgeschrittene	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
Dienstag	(6)	19:15 – 20:15	Anfänger	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
Dienstag	(7)	18:00 – 19:00	Geübte/Fortgeschrittene	7 x 60 Min	Isabella Fischer	77 €
Dienstag	(8)	19:15 – 20:15	Anfänger	7 x 60 Min	Isabella Fischer	77 €

Kurszeitraum:	(1,2) Dienstag	10.01. – 14.02.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(3,4) Dienstag	28.02. – 28.03.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(5,6) Dienstag	18.04. – 23.05.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(7,8) Dienstag	13.06. – 25.07.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Orthopädische Fachkliniken, Turnhalle

Kursleitung: Isabella Fischer – Yoga-, Pilatetrainerin, Gesundheitberaterin, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an.

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	(1)	17:30 – 18:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €
Mittwoch	(2)	17:30 – 18:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €

Kurszeitraum:	(1) Mittwoch	18.01. – 29.03.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
	(1) Mittwoch	19.04. – 05.07.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Orthopädische Fachkliniken, Turnhalle

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

Nordic Walking

Dieses optimale Ganzkörpertraining wird schon seit langem betrieben. Durch das dynamische Gehen mit Stöcken werden ca. 90 Prozent der Gesamtmuskulatur trainiert. Durch den kraftvollen Einsatz der Arm- und Schultermuskulatur werden bis zu 40 Prozent mehr Kalorien, im Vergleich zum herkömmlichen Walking, verbraucht. Gleichzeitig ist es ein ideales Ausdauertraining. Die Gelenke werden weniger belastet als beim Joggen. Dieses Training baut Stress ab und wirkt ausgleichend auf Körper und Geist.

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
Freitag	(1)	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €
Freitag	(2)	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €

Kurszeitraum:	(1) Freitag	20.01. – 21.04.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
	(2) Freitag	28.04. – 28.07.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Klinik für Geriatrische Rehabilitation, Eingang Butzstraße

Hinweis: Die Stöcke werden während der Kursstunde zur Verfügung gestellt. Bei Beschädigungen der Stöcke kann keine Haftung übernommen werden. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Stöcke benötigt werden.

Kursleitung: Christopher Schumann – Therapieleiter, Physiotherapeut – Klinik für Geriatrische Rehabilitation

Kursprogramm Frühjahr & Sommer 2023

Es gilt 3G (geimpft, genesen, getestet) und FFP2-Maskenpflicht

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	(1,2) 12:45 – 13:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €
Mittwoch	(3,4) 18:45 – 19:45	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €

Kurszeitraum:	(1) Dienstag	17.01. – 18.04.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
	(2) Dienstag	25.04. – 25.07.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
	(3) Mittwoch	18.01. – 29.03.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
	(4) Mittwoch	19.04. – 05.07.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Orthopädische Fachkliniken, Turnhalle
Kursleitung: Christopher Schumann – Therapieleiter, Physiotherapeut – Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Silke Sommer – Physiotherapeutin, BodyBalance Instruktoren, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an.

Kräftigende Wirbelsäulengymnastik 50+

Kräftigung und Dehnung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die wieder sicherer und stabiler werden möchten. **Besonders geeignet für ältere Menschen, die ihre körperlichen Fähigkeiten erhalten und verbessern wollen.**

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
Mittwoch	(1) 10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €
Mittwoch	(2) 10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €

Kurszeitraum:	(1) Mittwoch	18.01. – 19.04.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
	(2) Mittwoch	26.04. – 26.07.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Orthopädische Fachkliniken, Turnhalle
Hinweis: Sie sollten für diesen Kurs selbstständig auf den Boden kommen können.
Kursleitung: Christopher Schumann – Therapieleiter, Physiotherapeut – Klinik für Geriatrische Rehabilitation

Kursanmeldung und Information:

Bitte beachten: Es gilt 3G (geimpft, genesen, getestet) und FFP2-Maskenpflicht

Hessing Ambulantes Therapiezentrum
Butzstraße 27, 86199 Augsburg (Rundbau an der Butzstraße)

T 0821 909 167
kurse@hessing-stiftung.de
www.hessing-kliniken.de

Hessing

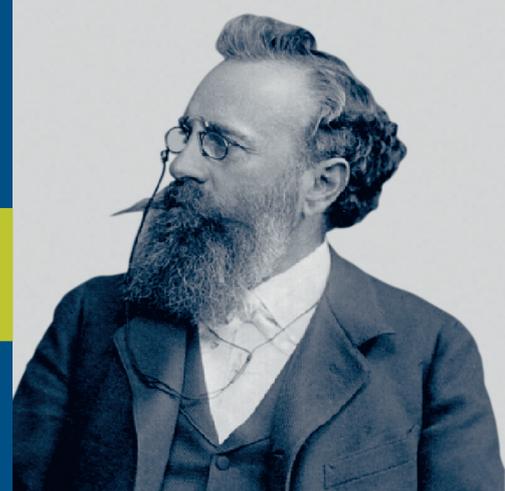
Ambulantes Therapiezentrum

Präventionskurse starten 2x im Jahr.

Präventionskurse 2023

- Yoga
- BodyBalancePilates
- Nordic Walking
- Kräftigende Wirbelsäulengymnastik
- Kräftigende Wirbelsäulengymnastik 50 +

Kursprogramm
Frühjahr & Sommer



Hessing
Ambulantes
Therapiezentrum