

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	Einheiten	Kursleitung	Preis
Dienstag	(1)	18:00 – 19:00	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
Dienstag	(2)	19:15 – 20:15	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
Dienstag	(3)	18:00 – 19:00	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
Dienstag	(4)	19:15 – 20:15	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €

Kurszeitraum: **(1,2) Dienstag** 12.09. – 24.10.2023 Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
(3,4) Dienstag 07.11. – 12.12.2023 Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Orthopädische Fachkliniken, Turnhalle

Hinweis: Bei Bedarf Socken, Handtuch oder eigene Matte mitbringen

Kursleitung: Isabella Fischer – Yoga-, Gesundheitsberaterin, 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		17:30 – 18:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €

Kurszeitraum: **Mittwoch** 13.09. – 13.12.2023 Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Orthopädische Fachkliniken, Turnhalle

Hinweis: Bei Bedarf Socken, Handtuch oder eigene Matte mitbringen

Kursleitung: Silke Sommer – Physiotherapeutin, BodyBalancePilates 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		10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €

Kurszeitraum: **Freitag** 22.09. – 08.12.2023 Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Klinik für Geriatrische Rehabilitation, Butzstraße 27, 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

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)	12:45 – 13:45	10 x 60 Min	Andrea Kitzing	110 €
Mittwoch	(2)	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €
Mittwoch	(3)	18:45 – 19:45	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €

Kurszeitraum:	(1) Dienstag	19.09. – 05.12.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
	(2) Dienstag	20.09. – 06.12.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
	(3) Mittwoch	13.09. – 13.12.2023	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Orthopädische Fachkliniken, Turnhalle
Hinweis: Bei Bedarf Socken, Handtuch oder eigene Matte mitbringen
Kursleitung: Andrea Kitzing – Physiotherapeutin, Hessing Ambulantes Therapiezentrum
Christopher Schumann – Therapieleiter, Physiotherapeut – Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Silke Sommer – Physiotherapeutin, BodyBalancePilates Instruktoren, 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 2023/2024

- Yoga
- BodyBalancePilates
- Nordic Walking
- Kräftigende Wirbelsäulengymnastik

KURS-
PROGRAMM
Herbst &
Winter



Hessing
Ambulantes
Therapiezentrum