

## KursleiterInnen

<b>Michael Brickmann</b>	Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer
<b>Verena Jungkind (geb. Götz)</b>	M. A. Sportwissenschaftlerin, Pilates Trainerin
<b>Kathrin Schad</b>	M.A. Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin
<b>Annette Schreiber</b>	Sport- und Gymnastiklehrerin QiGong-Lehrerin
<b>Janina Wehrle</b>	B.A. Sportwissenschaftlerin, Pilates Trainerin

## Wir sind immer für Sie da!



**Mooswaldklinik**  
Die orthopädische Rehaklinik  
An den Heilquellen 8  
79111 Freiburg  
Telefon: 0761 4789-0  
info@mooswaldklinik.de  
www.mooswaldklinik.de



**Mooswaldklinik**  
Gesundheitszentrum Hölderle-Carré  
Heinrich-von-Stephan-Straße 5  
79100 Freiburg  
Telefon: 0761 7678-200  
gzhc@mooswaldklinik.de



**Mooswaldklinik**  
MH PhysioAktiv Breisach  
Zeppelinstraße 37  
79206 Breisach  
Telefon: 07667 3797-859  
mhphysio.breisach@mooswaldklinik.de



**Mooswaldklinik**  
Gesundheitszentrum Markgräflerland  
Am Schafstein 2  
79379 Müllheim  
Telefon: 07631 9362-650  
gzm@mooswaldklinik.de

**Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich für einen Kurs anmelden? Wir beraten Sie gerne:**

Telefon: 0761 4789-0

E-Mail: [empfang@mooswaldklinik.de](mailto:empfang@mooswaldklinik.de)

Internet: [www.mooswaldklinik.de](http://www.mooswaldklinik.de)

[www.gesundheitsresort-freiburg.de](http://www.gesundheitsresort-freiburg.de)

Stand: Februar 2018  
Änderungen vorbehalten



Die Kurse entsprechen den Präventionsrichtlinien (§ 20 SGB V) und werden i.d.R. von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% erstattet. Ebenso ist eine Anrechnung auf Bonussysteme möglich.



2. Quartal 2018



**Gesundheitsangebote**  
Unsere aktuellen Präventionskurse



## Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Durch die Integration von fließender Bewegung, ruhiger Atmung und mentaler Kontrolle wird eine geschmeidige Bewegung aller Gelenke möglich. Sie lernen, Ihre Kraft zu ökonomisieren und zu zentrieren – und eine kraftvolle Körpermitte, das „Power-House“ zu entwickeln. Dabei werden v.a. die tiefliegenden rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert die Flexibilität und koordinativen Fähigkeiten und sorgt für ein erhöhtes Körperbewusstsein.

**(HC07/18) ab 03.05.18 Gesundheitszentrum Hölderle-Carré**  
Do. 18–19 Uhr, 10x, 100 €  
Kursleitung: Janina Wehrle  
Kursende: 02.08.2018

**(HC05/18) ab 10.04.18 Gesundheitszentrum Hölderle-Carré**  
Di. 18–19 Uhr, 12x, 120 €  
Kursleitung: Verena Jungkind  
Kursende: 26.06.2018

**(HC06/18) ab 10.04.18 Gesundheitszentrum Hölderle-Carré**  
Di. 19–20 Uhr, 12x, 120 €  
Kursleitung: Verena Jungkind  
Kursende: 26.06.2018

## QiGong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Diese Übungen (Gong) stärken die Lebenskraft (Qi). Die fließenden Bewegungen führen zu körperlicher Entspannung und geistiger Ruhe. Sie werden mit Achtsamkeit ausgeführt, so dass wir über die bewusste Körperwahrnehmung in der Bewegung selbst entspannen können. Die Regenerationsfähigkeit des Körpers wird gefördert, ganz besonders wichtig in unserer schnelllebigen Zeit. Eine automatische Vertiefung der Atmung, sowie eine bessere Beweglichkeit der Gelenke tragen zu mehr Vitalität und Lebensfreude bei.

**(MWK05/18) ab 25.04.18 Mooswaldklinik**  
Mi. 19–20 Uhr, 10x, 100 €  
Kursleitung: Annette Schreiber  
Kursende: 11.07.2018

## RückenAktiv

Durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihre Kraft, Mobilität und Koordination, vor allem die tiefliegenden rumpfstabilisierenden Muskeln werden gestärkt. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert Flexibilität und koordinative Fähigkeiten und sorgt für ein erhöhtes Körperbewusstsein. Die erlernten Übungen können Sie selbständig in Beruf und Freizeit einsetzen.

**(HC08/18) ab 03.05.18 Gesundheitszentrum Hölderle-Carré**  
Do. 19–20 Uhr, 10x, 100 €  
Kursleitung: Janina Wehrle / Katrin Schad  
Kursende: 02.08.2018



## Functional Fitness

Functional Fitness ist eine moderne inspirierende Trainingsform in der Gruppe, bei der mit dem eigenen Körpergewicht und modernen Kleingeräten gearbeitet wird. Erleben Sie, wie Sie mit Ihrem Körpergewicht ein intensives und abwechslungsreiches Krafttraining gestalten können. Steigern Sie dadurch Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und entwickeln Sie spürbar mehr Muskelkraft und auch Belastungsfähigkeit für den Alltag. Erleben Sie, wie Sie die Motivation in der Gruppe voranbringt.

**(HC09/18) ab 07.05.18 Gesundheitszentrum Hölderle-Carré**  
Mo. 18:30–19:30 Uhr, 10x, 100 €  
Kursleitung: Michael Brickmann  
Kursende: 16.07.2018

## PerGu-CHECK®

### Machen Sie ihren persönlichen Gesundheits-Check!

Der Medical Fitness PerGu-Check® ist ein standardisiertes und einfach durchzuführendes Testverfahren zur Ermittlung Ihres Gesundheitsprofils.

Unser Medical Fitness Team berät Sie gerne.

**PerGu-Check® BASIS (30 min) 59,00 €**

- Kurzanamnese
- Körperzusammensetzungsanalyse mittels Bio-Impedanz-Analyse
- Körpergröße, Körpergewicht, Body-Mass-Index
- Fettmasse, Verteilung der Skelettmuskelmasse
- Flüssigkeitshaushalt
- Vitalwerte: Puls, Blutdruck, Sauerstoffsättigung
- Herzportrait: Ruhe-EKG, Herzratenvariabilitätsmessung