

KURSLEITER_INNEN

Verena Jungkind	M. A. Sportwissenschaftlerin, Pilates Trainerin
Martin Schwenke	M.Sc. Sportwissenschaftler, Slow Jogging-Trainer
Janina Wehrle	B.A. Sportwissenschaftlerin, Pilates Trainerin
Monika Wendl	Dipl. Psychologin, Kursleiterin Autogenes Training
Stephan Wiegand	M.A. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer

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.

Die Kurse werden coronakonform durchgeführt. Bitte beachten Sie, dass je nach aktueller Pandemiesituation die Kurse nicht stattfinden können.

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

Telefon: 0761 4789-0
E-Mail: empfang@mooswaldklinik.de
Internet: www.mooswaldklinik.de

Stand: Januar 2022
Änderungen vorbehalten

WIR SIND IMMER FÜR SIE DA!

Mooswaldklinik
Gesundheitsresort Freiburg
An den Heilquellen 8
79111 Freiburg
Telefon: 0761 4789-0
empfang@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



www.mooswaldklinik.de



PRÄVENTION



UNSERE AKTUELLEN
PRÄVENTIONSKURSE
1./2. QUARTAL 2022

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist eine Methode der konzentrierten Selbstentspannung. Durch gedachte Entspannungsformeln werden Empfindungen von Ruhe, Schwere und Wärme erreicht. Die im Kurs vermittelten Übungen dienen dem Aufbau eines körperlich-seelischen Gleichgewichts, zur Stressbewältigung und Regeneration, als Einschlafhilfe und zur Linderung von Kopf- und Rückenschmerzen.

Kursort: Mooswaldklinik

ab 01.03.22: Do. 18:00-19:00 Uhr, 8x, 80 €

Kursleitung: Monika Wendl

Kursende: 26.04.22, kein Kurs am 19.04.22

SLOW JOGGING

Slow Jogging ist ein besonders leichter, die Gelenke schonender, gesunder Laufstil. Erlernen Sie in diesem Kurs die Slow Jogging-Lauftechnik unter professioneller Anleitung. Slow Jogging eignet sich besonders für Menschen, die bisher nur wenig oder gar keinen Laufsport betrieben haben oder einen Wiedereinstieg in den Laufsport nach Verletzungen suchen. Die Wege im Mooswald rund um das Gesundheitsresort Freiburg bieten hierfür ideale Bedingungen.

Kursort: Mooswaldklinik

ab 11.03.22: Fr. 16:00-17:00 Uhr, 8x, 80 €

Kursleitung: Martin Schwenke

Kursende: 06.05.22, kein Kurs am 15.04.22

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 zu entwickeln. Dabei werden v.a. die tiefliegenden rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt.

Kursort: Mooswaldklinik

ab 13.03.22: Do. 18:00-19:00 Uhr, 10x, 100 €

Kursleitung: Janina Wehrle

Kursende: 12.05.22



PILATES IN DER SCHWANGERSCHAFT

Angepasst an das Stadium der Schwangerschaft eignen sich Pilatesübungen hervorragend um sich auch in der Schwangerschaft fit und wohl zu fühlen. In der Schwangerschaft werden der Beckenboden, aber auch andere Muskeln, Sehnen und Bänder stark beansprucht. Im Kurs erfahren Sie welche Bewegungen weiterhin gut für Sie und Ihr Kind sind und wie Sie die Belastung individuell steuern können.

Kursort: Hölderle-Carré

ab 29.03.22: Di. 16:45-17:45 Uhr, 10x, 130 €

Kursleitung: Verena Jungkind

Kursende: 12.05.22, kein Kurs am 19.04.22

PILATES NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Pilatesübungen nach der Geburt ermöglichen sanft wieder in Bewegung zu starten. Durch rückbildende Übungen lernen Sie ihren Beckenboden wieder gezielt anzusteuern und auch vernachlässigte Muskelgruppen wie Bauch und Rücken wieder zu kräftigen um zu einer stabilen Körpermitte (zurück) zu finden. Klären Sie im Voraus mit ihrer Frauenärztin eine Teilnahme ab. Empfohlener Start frühestens 6-8 Wochen nach vaginaler Entbindung und 10 -12 Wochen nach Kaiserschnitt. Zum Kurs dürfen Sie ihr Baby gerne mitbringen.

Kursort: Hölderle-Carré

ab 01.04.22: Fr. 10:00-11:00 Uhr, 10x, 130 €

Kursleitung: Verena Jungkind

Kursende: 12.05.2022, kein Kurs am 15.04.22

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 und verbessert Flexibilität und koordinative Fähigkeiten. Die erlernten Übungen können Sie selbständig in Beruf und Freizeit einsetzen.

Kursort: Hölderle-Carré

ab 30.03.22: Mi. 17:30-18:30 Uhr, 10x, 100 €

Kursleitung: Stephan Wiegand

Kursende: 15.06.22, kein Kurs am 20.04. und 26.05.22

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.

Kursort: Hölderle-Carré

ab 30.03.22: Mi. 18:45-19:45 Uhr, 10x, 100 €

Kursleitung: Stephan Wiegand

Kursende: 15.06.22, kein Kurs am 20.04. und 26.05.22

