

# ENTDECKEN SIE DAS POTENZIAL IHRER GESUNDHEIT!

Der Medical Fitness PerGu-CHECK® ist ein standardisiertes und einfach durchzuführendes Testverfahren zur Ermittlung Ihres individuellen Gesundheitsprofils. Bevor Sie mit dem Training starten, wird der PerGu-CHECK® PHYSIO und PerGu-CHECK® BASIS durchgeführt.

Die detaillierte Auswertung der Check-Up-Daten liefert die Grundlage für die Gesundheitsberatung und Trainingsempfehlung mit gemeinsamer Festlegung der Trainingsinhalte und Trainingsintensität. Zusätzlich dient der PerGu-CHECK® zur Trainingssteuerung und Dokumentation des Trainingsverlaufs. So können Sie die Entwicklung Ihres Gesundheitsprofils kontinuierlich verfolgen und Risikofaktoren frühzeitig erkennen.

## PerGu-CHECK® PHYSIO

Physiotherapeutische Funktionsuntersuchung:

- Anamnesegespräch
- Physiotherapeutische Befunderhebung

## PerGu-CHECK® BASIS

Aufnahme des aktuellen Gesundheitsprofils:

- Kurzanamnese
- Vitalwerte
  - Puls, Blutdruck
  - Sauerstoffsättigung
- Bio-Impedanz-Analyse
  - Body-Mass-Index
  - Fettmasse
  - Verteilung Skelettmuskelmasse
  - Flüssigkeitshaushalt
- Herzporträt
  - Ruhe-EKG
  - Herzratenvariabilitätsmessung

Weitere PerGu-CHECK® Module, wie z.B. PerGu-CHECK® AUSDAUER oder PerGu-CHECK® KRAFT, finden Sie unter: [www.mooswaldklinik.de](http://www.mooswaldklinik.de) oder sprechen Sie uns vor Ort an.

## Kursleitung

**Martin Schwenke**

M.Sc. Sportwissenschaftler, Slow Jogging-Trainer

**Sabrina Munzert**

Sport- und Gymnastiklehrerin, Pilates-Trainerin

**Verena Jungkind**

M.A. Sportwissenschaftlerin, Pilates-Trainerin

**Olivier Thomassin**

Dipl. Sportwissenschaftler, KddR-Rückenschullehrer

**Julian Hautmann**

M.Sc. Sportwissenschaftler

## Kosten

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.

## KONTAKT

**Sie haben Fragen oder möchten Sich für einen Kurs anmelden?**

Wir beraten Sie gerne!

Telefon: 0761 4789-0

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

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

Stand: Dezember 2024  
Änderungen vorbehalten

## Unsere Standorte:



### Mooswaldklinik Gesundheitsresort Freiburg

An den Heilquellen 8  
79111 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 4789-0

Email: [empfang@mooswaldklinik.de](mailto:empfang@mooswaldklinik.de)



### Mooswaldklinik Gesundheitszentrum Hölderle Carré

Heinrich-von-Stephan-Straße 5  
79100 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 7678-200

Email: [gzhc@mooswaldklinik.de](mailto:gzhc@mooswaldklinik.de)



### Mooswaldklinik MH PhysioAktiv Breisach

Zeppelinstraße 37  
79206 Breisach

Telefon: 07667 3797-859

Email: [mhphysio.breisach@mooswaldklinik.de](mailto:mhphysio.breisach@mooswaldklinik.de)



MOOSWALDKLINIK

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



MOOSWALDKLINIK





## 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.

### Mooswaldklinik - Gesundheitsresort Freiburg

Kursleitung: Martin Schwenke

#### KURS 1

Kursdauer: 04.03.2025 - 22.04.2025  
Kurstage: Dienstag (8x)  
Uhrzeit: 16:00-17:00 Uhr  
Kurspause: keine  
Kosten: 104 €

### Interesse an einer Slow Jogging Trainerausbildung?

Melden Sie sich gerne bei Martin Schwenke:  
E-Mail: [bgm@gesundheitsresort-freiburg.de](mailto:bgm@gesundheitsresort-freiburg.de)

## 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, zu zentrieren und eine kraftvolle Körpermitte zu entwickeln. Dabei werden v.a. die tiefliegenden, rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt.

### Gesundheitszentrum Hölderle-Carré

Kursleitung: Sabrina Munzert

#### KURS 1

Kursdauer: 14.01.2025 - 18.03.2025  
Kurstage: Dienstag (10x)  
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr  
Kurspause: keine  
Kosten: 130 €

#### KURS 2

Kursdauer: 14.01.2025 - 18.03.2025  
Kurstage: Dienstag (10x)  
Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr  
Kurspause: keine  
Kosten: 130 €

#### KURS 3

Kursdauer: 29.04.2025 - 29.07.2025  
Kurstage: Dienstag (12x)  
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr  
Kurspause: 10.06.2025, 17.06.2025  
Kosten: 156 €

#### KURS 4

Kursdauer: 29.04.2025 - 29.07.2025  
Kurstage: Dienstag (12x)  
Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr  
Kurspause: 10.06.2025, 17.06.2025  
Kosten: 156 €

### Gesundheitszentrum Hölderle-Carré

Kursleitung: Verena Jungkind

#### KURS 1

Kursdauer: 21.01.2025 - 11.03.2025  
Kurstage: Dienstag (8x)  
Uhrzeit: 15:00-16:00 Uhr  
Kurspause: 04.03.2025  
Kosten: 104 €

#### KURS 2

Kursdauer: 21.01.2025 - 11.03.2025  
Kurstage: Dienstag (8x)  
Uhrzeit: 16:00-17:00 Uhr  
Kurspause: 04.03.2025  
Kosten: 104 €

#### KURS 3

Kursdauer: 15.04.2025 - 10.06.2025  
Kurstage: Dienstag (8x)  
Uhrzeit: 15:00-16:00 Uhr  
Kurspause: 22.04.2025  
Kosten: 104 €

#### KURS 4

Kursdauer: 15.04.2025 - 10.06.2025  
Kurstage: Dienstag (8x)  
Uhrzeit: 16:00-17:00 Uhr  
Kurspause: 22.04.2025  
Kosten: 104 €

## RÜCKENAKTIV

Durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihre Kraft, Mobilität und Koordination. Für einen gesunden Rücken werden vor allem die tief-liegenden, rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert Flexibilität und kann Schmerzen vorbeugen. Die erlernten Übungen können Sie außerdem selbständig in Beruf und Freizeit einsetzen.

### Mooswaldklinik - Gesundheitsresort Freiburg

Kursleitung: Olivier Thomassin

#### KURS 1

Kursdauer: 23.01.2025 - 22.04.2025  
Kurstage: Donnerstag (10x)  
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr  
Kurspause: 06.03.2025  
Kosten: 130 €

Kursleitung: Julian Hautmann

#### KURS 2

Kursdauer: 24.04.2025 - 17.07.2025  
Kurstage: Donnerstag (10x)  
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr  
Kurspause: 06.03.2025, 29.05.2025,  
12.06.2025  
Kosten: 130 €



MOOSWALDKLINIK

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