



## 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: 05.05.2026 - 30.06.2026  
Kurstage: Dienstag (8x)  
Uhrzeit: 16:00-17:00 Uhr  
Kurspause: 09.06.2026  
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.

**Mooswaldklinik - Gesundheitsresort Freiburg**

Kursleitung: Sabrina Munzert

### KURS 1

Kursdauer: 17.02.2026 - 21.04.2026  
Kurstage: Dienstag (10x)  
Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr  
Kosten: 130 €

## YOGA

Eine wohltuende Auszeit vom Alltag: In diesem Yoga-Kurs verbinden sich fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Der Körper wird gestärkt, die Flexibilität gefördert und ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit unterstützt. Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

**Mooswaldklinik - Gesundheitsresort Freiburg**

Kursleitung: Pia Groß

### KURS 1

Kursdauer: 18.02.2026 - 22.04.2026  
Kurstage: Mittwoch (10x)  
Uhrzeit: 08:00-09:00 Uhr  
Kosten: 130 €

## RÜCKENAKTIV

Durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihre Kraft, Mobilität und Koordination.

Für einen gesunden Rücken werden vor allem die tiefliegenden, rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert Flexibilität und kann Schmerzen vorbeugen. Die erlernten Übungen können Sie außerdem selbstständig in Beruf und Freizeit einsetzen.

**Mooswaldklinik - Gesundheitsresort Freiburg**

Kursleitung: Julian Hautmann

### KURS 1

Kursdauer: 19.02.2026 - 23.04.2026  
Kurstage: Donnerstag (10x)  
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr  
Kosten: 130 €



# Kursleitung

## Pia Groß

M. Sc. Ernährungswissenschaften,  
Ernährungsberaterin/DGE, Yogalehrerin,  
Pilatestrainerin, Fitnesstrainerin

## Sabrina Munzert

Sport- und Gymnastiklehrerin, Pilates Trainerin

## Julian Hautmann

M.Sc. Sportwissenschaftler

## Martin Schwenke

M.Sc. Sportwissenschaftler, Slow Jogging-Trainer

# 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

**Mooswaldklinik**  
**Gesundheitsresort Freiburg**

An den Heilquellen 8  
79111 Freiburg im Breisgau  
Telefon: 0761 4789-0  
Email: [empfang@mooswaldklinik.de](mailto:empfang@mooswaldklinik.de)



Mehr Infos unter  
[www.mooswaldklinik.de](http://www.mooswaldklinik.de)

Stand: Januar 2026  
Änderungen vorbehalten

