



## 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: 30.09.2026 - 02.12.2026  
Kurstage: Mittwoch (10x)  
Uhrzeit: 08:00-09:00 Uhr  
Kurspause: keine  
Kosten: 130 €

Kursleitung: Anna Gosmann

#### KURS 2

Kursdauer: 05.10.2026 - 07.12.2026  
Kurstage: Montag (10x)  
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr  
Kurspause: keine  
Kosten: 130 €

\* Yoga ist ein Selbstzahlerkurs und wird nicht von der Krankenkasse übernommen.

## 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: 14.07.2026 - 15.09.2026  
Kurstage: Dienstag (10x)  
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr  
Kurspause: keine  
Kosten: 130 €

#### KURS 2

Kursdauer: 14.07.2026 - 15.09.2026  
Kurstage: Dienstag (10x)  
Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr  
Kurspause: keine  
Kosten: 130 €

#### KURS 3

Kursdauer: 22.09.2026 - 08.12.2026  
Kurstage: Dienstag (10x)  
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr  
Kurspause: 13.10.2026, 20.10.2026  
Kosten: 130 €

#### KURS 4

Kursdauer: 22.09.2026 - 08.12.2026  
Kurstage: Dienstag (10x)  
Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr  
Kurspause: 13.10.2026, 20.10.2026  
Kosten: 130 €

## 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: Olivier Thomassin

#### KURS 1

Kursdauer: 13.08.2026 - 24.09.2026  
Kurstage: Donnerstag (6x)  
Uhrzeit: 17:00-18:00 Uhr  
Kurspause: 10.09.2026  
Kosten: 78 €

## FUNCTIONAL FITNESS

Functional Fitness verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination durch natürliche Bewegungsabläufe. Das Training stärkt den gesamten Körper und vermittelt Fähigkeiten, die im Alltag und Sport direkt anwendbar sind. Vom sicheren Heben und Tragen bis hin zu mehr Stabilität, Körperkontrolle und Leistungsfähigkeit.

### Mooswaldklinik - Gesundheitsresort Freiburg

Kursleitung: Julian Hautmann

#### KURS 1

Kursdauer: 28.09.2026 - 30.11.2026  
Kurstage: Montag (10x)  
Uhrzeit: 16:00-17:00 Uhr  
Kosten: 130 €

## 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 selbstständig in Beruf und Freizeit einsetzen.

### Mooswaldklinik - Gesundheitsresort Freiburg

Kursleitung: Julian Hautmann

#### KURS 1

Kursdauer: 22.07.2026 - 23.09.2026  
Kurstage: Mittwoch (10x)  
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr  
Kurspause: keine  
Kosten: 130 €



# 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

**Pia Groß**

M.Sc. Ernährungswissenschaften, Yogalehrerin

**Sabrina Munzert**

Sport- und Gymnastiklehrerin, Pilates-Trainerin

**Anna Gosmann**

B.Sc. Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin

**Olivier Thomassin**

Dipl. Sportwissenschaftler, KddR-Rückenschullehrer

**Julian Hautmann**

M.Sc. Sportwissenschaftler, KddR-Rückenschullehrer

## 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: Juni 2026  
Änderungen vorbehalten



MOOSWALDKLINIK

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



MOOSWALDKLINIK