

KURSLEITER_INNEN

Martin Schwenke	M.Sc. Sportwissenschaftler, Slow Jogging-Trainer
Janina Wehrle	B.A. Sportwissenschaftlerin, Pilates Trainerin
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: Juni 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
3./4. QUARTAL 2022

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

Kursleitung: Martin Schwenke

Kursende: 04.11.22



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 22.09.22: Do. 18:00-19:00 Uhr oder 19:00-20:00 Uhr, jeweils 10x, 100 €

Kursleitung: Janina Wehrle

Kursende: 01.12.22, kein Kurs am 17.11.22



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: Mooswaldklinik

ab 19.09.22: Mo. 19:00-20:00 Uhr, 10x, 100 €

Kursleitung: Stephan Wiegand

Kursende: 28.11.22, kein Kurs am 03.10.22



Medical Fitness Training

Unser Gesundheitskonzept Medical Fitness wurde von Ärzten, Therapeuten und Wissenschaftlern entwickelt. Es entspricht den hohen Anforderungen der medizinischen Prävention und Rehabilitation. Ziel des Programms ist es, die Leistungsfähigkeit des Körpers sowie das allgemeine Wohlbefinden zu erhalten und zu stabilisieren. Dies ist durch ein zielgerichtetes, individuell abgestimmtes Training am Gerät von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit möglich. Grundlage für die Erstellung des Programms ist unser Gesundheitscheck PerGuCheck®- Basis. Unsere Sport- und Physiotherapeuten begleiten und beraten Sie als Coach auf Ihrem Weg.

Medical Fitness Abo-Varianten

10 er Karte Basis oder Milon Q

Jahresabo Basis oder Milon Q

Die aktuellen Preise und Varianten finden Sie auf unserer Homepage.

Wöchentliche Kurse für unsere Medical Fitness Kunden

Montags 18:00-19:00 Uhr Functional Fit:

Kräftigungs- und Mobilitätsübungen in der Kleingruppe in unserer Functional Area.

Freitags 08:00-09:00 Uhr Waldbaden:

Waldbaden: (Nordic) Walking im Mooswald.

Aktuelle Öffnungszeiten

Mo - Fr: 08:00-20:30 Uhr

Sa: 08:00-19:00 Uhr

So: 09:00-14:00 Uhr