

KURSLEITER_INNEN

Martin Schwenke	M.Sc. Sportwissenschaftler, Slow Jogging-Trainer
Janina Wehrle	M.A. Sportwissenschaftlerin, Pilates Trainerin
Stephan Wiegand	M.A. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer
Sabrina Munzert	Sport- und Gymnastiklehrerin, Pilates Trainerin



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



Freiburg Mooswald · Freiburg Zentrum · Breisach
www.mooswaldklinik.de



PRÄVENTION

2. Halbjahr
2023



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 2023
Änderungen vorbehalten



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.

Kursdaten:

Kursort:	Mooswaldklinik
Kursdauer:	06.10.2023 - 24.11.2023
Kurstage:	Freitag (8x): 16:00-17:00 Uhr
Kurspause:	keine
Kursleitung:	Martin Schwenke
Kosten:	88 €

Interesse an der Slow Jogging Trainerausbildung?

Melden Sie sich gerne bei Martin Schwenke per E-Mail: 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.

Kursdaten:

Kursort:	Mooswaldklinik
Kursdauer:	05.10.2023 - 14.12.2023
Kurstage:	Donnerstag (10x): 18:00-19:00 Uhr oder 19:00-20:00 Uhr
Kurspause:	16.11.2023
Kursleitung:	Janina Wehrle
Kosten:	110 €

Kursdaten:

Kursort:	Gesundheitszentrum Hölderle-Carré
Kursdauer:	19.09.2023 - 12.12.2023
Kurstage:	Dienstag (12x): 19:00-20:00 Uhr
Kurspause:	03.10.2023
Kursleitung:	Sabrina Munzert
Kosten:	132 €



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 selbständig in Beruf und Freizeit einsetzen.

Kursdaten:

Kursort:	Mooswaldklinik
Kursdauer:	18.09.2023 - 27.11.2023
Kurstage:	Montag (10x): 18:00-19:00 Uhr
Kurspause:	09.10.2023
Kursleitung:	Stephan Wiegand
Kosten:	110 €

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.