

# Präventionskurse 2021

- Stark und Stretch – Body Workout
- Rückenfit
- Nordic Walking
- BodyBalancePilates
- Yoga
- MoSi®
- Wirbelsäulengymnastik

Kursprogramm  
Herbst & Winter

[www.hessing-kliniken.de](http://www.hessing-kliniken.de)



Hessing  
Ambulantes  
Therapiezentrum

## Kursanmeldung und Information:

**Bitte beachten: Kursteilnehmer müssen vollständig geimpft oder vollständig genesen sein.**

Hessing Ambulantes Therapiezentrum  
Butzstraße 27, 86199 Augsburg  
(Rundbau an der Butzstraße)  
T 0821 909 167  
[kurse@hessing-stiftung.de](mailto:kurse@hessing-stiftung.de)  
[www.hessing-kliniken.de](http://www.hessing-kliniken.de)

Hessing  
Ambulantes  
Therapiezentrum

Präventionskurse starten  
3x im Jahr.

## Yoga

Körper und Geist in Einheit bringen ist das Ziel bei diesem Yoga-Kurs. Mit den Yogahaltungen (Asanas) wird die Körperwahrnehmung wieder hergestellt. Dabei sollen sich Verspannungen lösen und tiefes Wohlbefinden erreicht werden. Es sollen Bewusstsein und Klarheit, auch für den Alltag, entwickelt werden.

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Dienstag</b>	<b>(1)</b>	18:00 – 19:00	10 x 60 Min	Isabella Fischer	110 €
<b>Donnerstag</b>	<b>(2)</b>	12:00 – 13:00	10 x 60 Min	Isabella Fischer	110 €
<b>Kurszeitraum</b>	<b>Dienstag (1)</b>		05.10.2021 – 14.12.2021		
	<b>Donnerstag (2)</b>		07.10.2021 – 16.12.2021		

**Ort:** Hessing Kliniken, Turnhalle

**Hinweis:** Diese Kurse wird nicht **von der Krankenkasse bezuschusst**.

## Nordic Walking

Dieses optimale Ganzkörpertraining wird schon seit langem betrieben. Durch das dynamische Gehen mit Stöcken werden ca. 90 % der Gesamtmuskulatur trainiert. Durch den kraftvollen Einsatz der Arm- und Schultermuskulatur werden bis zu 40 % mehr Kalorien, im Vergleich zum herkömmlichen Walking, verbraucht. Gleichzeitig ist es ein ideales Ausdauertraining. Die Gelenke werden weniger belastet als beim Jogging. Somit ist diese Sportart für viele Menschen zu empfehlen.

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Mittwoch</b>		13:00 – 14:00	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €
<b>Kurszeitraum</b>	<b>Mittwoch</b>		06.10.2021 – 15.12.2021	<i>Findet auch in den Herbstferien statt</i>	

**Treffpunkt:** Eingang Butzstraße 27, Geriatrie

**Hinweis:** Stöcke können ausgeliehen werden, bitte bei Anmeldung Bedarf mitteilen  
Der Kurs von Christopher Schumann wird **nicht von der Krankenkasse bezuschusst**.

## Wirbelsäulengymnastik

Effektives Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Zur Übung einer gesunden Körperhaltung sowie Förderung der Beweglichkeit. Mit diesem ausgewogenen Gymnastikprogramm lassen sich Rückenbeschwerden optimal vorbeugen.

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Mittwoch</b>		18:45 – 19:45	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €
		20:00 – 21:00	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €
<b>Kurszeitraum</b>	<b>Mittwoch</b>		06.10.2021 – 15.12.2021		

**Ort:** Hessing Kliniken, Turnhalle

## Bewegung – Stressabbau – Entspannung

### Stark und Stretch – Body Workout

In diesem Kurs erwartet Sie ein kreatives, vielfältiges, aber auch anspruchsvolles Trainingsprogramm für den ganzen Körper. Ziele sind Muskelkräftigung und eine Verbesserung der Beweglichkeit. Eine starke Muskulatur verhindert Schmerzen. Durch die Dehnübungen trainieren Sie Ihr fasziales Bindegewebe. Machen Sie Ihre Muskeln und Faszien fit für die Anforderungen des Alltags.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Dienstag</b>	12:45 – 13:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €
<b>Kurszeitraum</b>	<b>Dienstag</b>	05.10.2021 – 14.12.2021	<i>Findet auch in den Herbstferien statt</i>	
<b>Ort:</b>	Hessing Kliniken, Turnhalle			
	Der Kurs von Christopher Schumann <b>wird nicht von den Kassen bezuschusst.</b>			

### Rückenfit

Ziel dieses Kurses ist es, wie Sie mit Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit Ihre Rückengesundheit fördern. Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Steigerung der Ausdauer, Mobilisation und Dehnfähigkeit kennen. Dieser Kurs ist auch eine hervorragende Chance, wieder in ein bewegungsreicheres Leben einzusteigen. Holen Sie sich hier die Motivation dazu.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Dienstag</b>	<b>(1)</b> 19:15 – 20:15	10 x 60 Min	Isabella Fischer	110 €
<b>Mittwoch</b>	<b>(2)</b> 10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €
<b>Kurszeitraum</b>	<b>Dienstag (1)</b>	04.10.2021 – 14.12.2021		
	<b>Mittwoch (2)</b>	06.10.2021 – 15.12.2021	<i>Findet auch in den Herbstferien statt.</i>	
<b>Ort:</b>	Hessing Kliniken, Turnhalle			
<b>Hinweis:</b>	Der Kurs von Isabella Fischer wird <b>nicht von der Krankenkasse bezuschusst.</b> Der Kurs von Christopher Schumann wird <b>nicht von der Krankenkasse bezuschusst.</b>			

### MoSi® – Mobilität und Sicherheit

Mit Zunahme der Lebenserwartung wächst auch der Wunsch nach einem möglichst langen selbstbestimmten Leben und sozialer Teilhabe. Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist eine gute Mobilität und das Vertrauen in seine Fähigkeit, selbstständig Alltagstätigkeiten durchzuführen. MoSi® ist ein fünfwöchiges Trainings- und Präventionsprogramm zur Erhaltung und Verbesserung der Gangsicherheit sowie der Primär- und Sekundärprävention von Stürzen ab dem 65. Lebensjahr. Das Training findet 2x pro Woche statt.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Dienstag</b>	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Andreas Mack	110 €
<b>Donnerstag</b>	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Andreas Mack	110 €
<b>Kurszeitraum</b>	<b>Dienstag und Donnerstag</b>	05.10.2021 – 11.11.2021		
	<b>Dienstag und Donnerstag</b>	16.11.2021 – 16.12.2021		
<b>Ort:</b>	Hessing Kliniken, Turnhalle			

### BodyBalancePilates

„Nach 10 Stunden fühlen Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied und nach 30 Stunden haben Sie einen anderen Körper.“ (J.H. Pilates)

Pilates bezeichnet eine spezielle Trainingsform für ein besseres Körpergefühl. Die Konzentration wird dabei auf die Atmung gelenkt, während fließende Bewegungsabläufe die Koordination und die Körperwahrnehmung schulen. Mit Hilfe von Dehnübungen und Kräftigung, vor allem der tiefen, stabilisierenden Rumpfmuskulatur, soll außerdem die Haltung verbessert und ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut werden.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Mittwoch</b>	17:30 – 18:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €
<b>Kurszeitraum</b>	<b>Mittwoch</b>	06.10.2021 – 15.12.2021		
<b>Ort:</b>	Hessing Kliniken, Turnhalle			