

Es gilt 3G (geimpft, genesen, getestet) und FFP2 Maskenpflicht

## Bewegung – Stressabbau – Entspannung

### Yoga

Hatha Yoga für Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger. Erlernen Sie die Grundübungen (Asanas). Die Gelenke werden mobilisiert, die Muskulatur gekräftigt. Tauchen Sie in die Welt des Yogas ein. Körper und Geist zur 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 entstehen. Mit Entspannungs- und Atemübungen.

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Dienstag</b>	(1)	18:00 – 19:00	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
<b>Dienstag</b>	(2)	18:00 – 19:00	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
<b>Kurszeitraum:</b>	(1) <b>Dienstag</b>	20.09. – 25.10.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich		
	(2) <b>Dienstag</b>	08.11. – 13.12.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich		

**Ort:** Hessing Kliniken, Turnhalle

**Kursleitung:** Isabella Fischer – Yoga-, Pilatetrainerin, Gesundheitsberaterin, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an.

### Blackroll® meets Yoga

Dynamische Yoga Übungen und myofasziale Selbstmassagetechniken mit den Blackroll®-Produkten unterstützen die Stabilität und Mobilität des Körpers. Das Gewebe wird nachhaltig gelockert. Langfristig verbessern Sie die Haltung und Elastizität der Faszien.

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Dienstag</b>	(1)	19:15 – 20:15	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
<b>Dienstag</b>	(2)	19:15 – 20:15	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
<b>Kurszeitraum:</b>	(1) <b>Dienstag</b>	20.09. – 25.10.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich		
	(2) <b>Dienstag</b>	08.11. – 13.12.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich		

**Ort:** Hessing Kliniken, Turnhalle

**Hinweis:** Blackrolls® werden für den Kurs zur Verfügung gestellt.

**Kursleitung:** Isabella Fischer – Yoga-, Pilatetrainerin, Gesundheitsberaterin, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an.

### 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>	21.09. – 07.12.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich		

**Ort:** Hessing Kliniken, Turnhalle

**Kursleitung:** Silke Sommer – Physiotherapeutin, BodyBalance Instruktorenin, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an.

### Kursanmeldung und Information:

**Bitte beachten: Es gilt 3G (geimpft, genesen, getestet) und FFP2 Maskenpflicht**

Hessing Ambulantes Therapiezentrum  
Butzstraße 27, 86199 Augsburg (Rundbau an der Butzstraße)

T 0821 909 167  
kurse@hessing-stiftung.de  
www.hessing-kliniken.de

**Hessing**  
Ambulantes  
Therapiezentrum

Präventionskurse starten 3x im Jahr.

Es gilt 3G (geimpft, genesen, getestet) und FFP2 Maskenpflicht

## Kräftigende 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>	(1)	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €
<b>Mittwoch</b>	(2)	18:45 – 19:45	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €
<b>Kurszeitraum:</b>	(1)	<b>Mittwoch</b>	28.09. – 07.12.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich	
	(2)	<b>Mittwoch</b>	21.09. – 07.12.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich	

**Ort:** Hessing Kliniken, Turnhalle

**Kursleitung:** Christopher Schumann – Therapeleiter, Physiotherapeut – Klinik für Geriatrische Rehabilitation  
Silke Sommer – Physiotherapeutin, BodyBalance Instruktorin, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an.

## Kräftigende Wirbelsäulengymnastik 50+

Kräftigung und Dehnung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die wieder sicherer und stabiler werden möchten. **Besonders geeignet für ältere Menschen, die ihre körperlichen Fähigkeiten erhalten und verbessern wollen.**

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Dienstag</b>	(1)	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Andreas Mack	110 €
<b>Freitag</b>	(2)	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Andreas Mack	110 €
<b>Kurszeitraum:</b>	(1)	<b>Dienstag</b>	27.09. – 06.12.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich	
	(2)	<b>Freitag</b>	30.09. – 09.12.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich	

**Ort:** Hessing Kliniken, Turnhalle

**Kursleitung:** Andreas Mack – Physiotherapeut – Klinik für Geriatrische Rehabilitation

## Nordic Walking

Dieses optimale Ganzkörpertraining wird schon seit langem betrieben. Durch das dynamische Gehen mit Stöcken werden ca. 90 Prozent der Gesamtmuskulatur trainiert. Durch den kraftvollen Einsatz der Arm- und Schultermuskulatur werden bis zu 40 Prozent mehr Kalorien, im Vergleich zum herkömmlichen Walking, verbraucht. Gleichzeitig ist es ein ideales Ausdauertraining. Die Gelenke werden weniger belastet als beim Joggen. Dieses Training baut Stress ab und wirkt ausgleichend auf Körper und Geist.

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Freitag</b>		10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €
<b>Kurszeitraum:</b>		<b>Freitag</b>	30.09. – 9.12.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich	

**Ort:** Eingang Butzstraße 27, Geriatrie

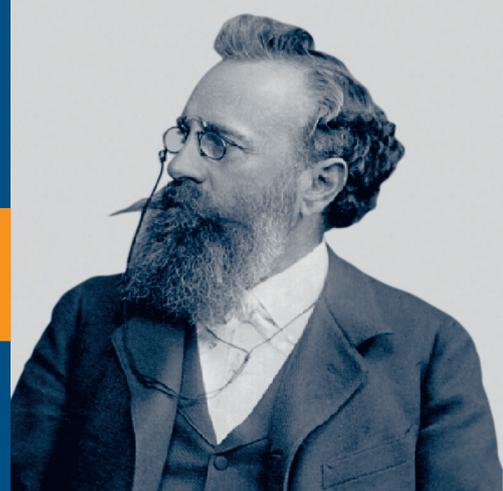
**Hinweis:** Die Stöcke werden während der Kursstunde zur Verfügung gestellt. Bei Beschädigungen der Stöcke kann keine Haftung übernommen werden. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Stöcke benötigt werden.

**Kursleitung:** Christopher Schumann – Therapeleiter, Physiotherapeut – Klinik für Geriatrische Rehabilitation

# Präventionskurse 2022

Kursprogramm  
Herbst & Winter

- Yoga
- Blackroll® meets Yoga
- BodyBalancePilates
- Kräftigende Wirbelsäulengymnastik
- Kräftigende Wirbelsäulengymnastik 50 +
- Nordic Walking



Hessing  
Ambulantes  
Therapiezentrum