

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
Dienstag	(1)	18:00 – 19:00	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
Dienstag	(2)	18:00 – 19:00	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
Kurszeitraum:	(1) Dienstag	20.09. – 25.10.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich		
	(2) Dienstag	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
Dienstag	(1)	19:15 – 20:15	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
Dienstag	(2)	19:15 – 20:15	6 x 60 Min	Isabella Fischer	66 €
Kurszeitraum:	(1) Dienstag	20.09. – 25.10.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich		
	(2) Dienstag	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
Mittwoch		17:30 – 18:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €
Kurszeitraum:	Mittwoch	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
Mittwoch	(1)	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €
Mittwoch	(2)	18:45 – 19:45	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €
Kurszeitraum:	(1)	Mittwoch	28.09. – 07.12.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich	
	(2)	Mittwoch	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
Dienstag	(1)	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Andreas Mack	110 €
Freitag	(2)	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Andreas Mack	110 €
Kurszeitraum:	(1)	Dienstag	27.09. – 06.12.2022	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich	
	(2)	Freitag	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
Freitag		10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Christopher Schumann	110 €
Kurszeitraum:		Freitag	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