

# Präventionskurse 2020

- Aqua-Fit / Aqua-Gymnastik
- BodyBalancePilates
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Gesundheitstraining

**Kursprogramm**  
Frühjahr & Sommer

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



**Hessing**  
Ambulantes  
Therapiezentrum

## Kursanmeldung und Information:

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)

Präventionskurse starten 3x im Jahr.

## Aqua-Fit/Aqua-Gymnastik

Aqua-Fit ist eine gelenkschonende Trainingsart und für alle geeignet, die mit dem Wasserwiderstand zurechtkommen, sowie schnellen Richtungswechseln folgen können. Ein gewisser Fitnessgrad ist erforderlich. Unter Zuhilfenahme von Trainingsgeräten wie Schwimmbrettern, Wassernudeln, Aquahanteln etc. wird die Muskulatur effektiv trainiert – auch der Herzmuskel. Schwerpunkt des Kurses sind die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Herz-Kreislauf-Belastbarkeit. Auch Entspannung und Erholung kommen nicht zu kurz.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Montag</b>	(1) 13:15 – 13:45	10 x 45 Min	Heike Weyer	110 €
	(2) 13:45 – 14:30	10 x 45 Min	Heike Weyer	110 €
<b>Dienstag</b>	(3) 16:30 – 17:15	10 x 45 Min	Anja Keitel	110 €
	(4) 17:15 – 18:00	10 x 45 Min	Anja Keitel	110 €
<b>Donnerstag</b>	(5) 09:30 – 10:15	10 x 45 Min	Ursula Wagner	110 €
	(6) 10:15 – 11:00	10 x 45 Min	Ursula Wagner	110 €
	(7) 11:00 – 11:45	10 x 45 Min	Ursula Wagner	110 €
	(8) 18:30 – 19:15	10 x 45 Min	Anja Keitel	110 €
	(9) 19:15 – 20:00	10 x 45 Min	Anja Keitel	110 €

<b>Kurszeitraum</b>	<b>Montag</b>	<b>(1,2)</b>	20.01.2020 – 23.03.2020	20.04.2020 – 06.07.2020
	<b>Dienstag</b>	<b>(3,4)</b>	21.01.2020 – 31.03.2020	28.04.2020 – 14.07.2020
	<b>Donnerstag</b>	<b>(5,6,7)</b>	05.03.2020 – 28.05.2020	
		<b>(8,9)</b>	23.01.2020 – 02.04.2020	30.04.2020 – 23.07.2020

**Ort:** Hessing Ambulantes Therapiezentrum, Bewegungsbad  
Butzstraße 27, 86199 Augsburg

## BodyBalancePilates

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

Pilates bezeichnet eine spezielle Trainingsform für ein besseres Körpergefühl. Die gesamte Konzentration wird auf die richtige Atmung und Bewegung gelenkt. Mit Hilfe von Dehnübungen und Kräftigung vor allem der tiefen stabilisierenden Muskulatur, soll außerdem die Haltung verbessert und ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut werden.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Montag</b>	(1) 19:15 – 20:15	10 x 60 Min	Sandra Kelke	110 €
	(2) 19:15 – 20:15	12 x 60 Min	Sandra Kelke	130 €
<b>Mittwoch</b>	(3) 17:30 – 18:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €

<b>Kurszeitraum</b>	<b>Montag</b>	<b>(1)</b>	13.01.2020 – 23.03.2020	
		<b>(2)</b>	20.04.2020 – 20.07.2020	
	<b>Mittwoch</b>	<b>(3)</b>	15.01.2020 – 25.03.2020	
				22.04.2020 – 08.07.2020

**Ort:** Hessing Kliniken, Gymnastikraum

**Hinweis:** Bitte warme Socken, Decke oder Handtuch mitbringen.  
Der Kurs von Sandra Kelke wird **nicht von der Krankenkasse bezuschusst**.

# Bewegung – Stressabbau – Entspannung

## 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>	18:30 – 19:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €
<b>Kurszeitraum</b>	<b>Mittwoch</b>	15.01.2020 – 25.03.2020 22.04.2020 – 08.07.2020		

**Ort:** Hessing Kliniken, Gymnastikraum

## Yoga

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. Es soll Bewusstsein und Klarheit auch für den Alltag entwickelt werden.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Montag</b>	<b>(1)</b> 17:30 – 19:00	10 x 90 Min	Sandra Kelke	130 €
	<b>(2)</b> 17:30 – 19:00	12 x 90 Min	Sandra Kelke	150 €
<b>Donnerstag</b>	<b>(3)</b> 18:00 – 19:15	11 x 75 Min	Susana Frank	154 €
	<b>(4)</b> 18:00 – 19:15	9 x 75 Min	Susana Frank	126 €
	<b>(5)</b> 19:30 – 20:45	11 x 75 Min	Susana Frank	154 €
	<b>(6)</b> 19:30 – 20:45	9 x 75 Min	Susana Frank	126 €
<b>Kurszeitraum</b>	<b>Montag</b> <b>(1)</b>	13.01.2020 – 23.03.2020	<b>(2)</b>	20.04.2020 – 20.07.2020
	<b>Donnerstag</b> <b>(3)</b>	09.01.2020 – 26.03.2020	<b>(5)</b>	09.01.2020 – 26.03.2020
	<b>(4)</b>	07.05.2020 – 23.07.2020	<b>(6)</b>	07.05.2020 – 23.07.2020

**Ort:** Montags – Hessing Kliniken, Gymnastikraum – für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet  
Donnerstags – Turnhalle des Hessing Förderzentrums für Kinder und Jugendliche  
Mühlstraße 55, 86199 Augsburg

**Hinweis:** Bitte warme Socken, Decke oder Handtuch mitbringen.  
Dieser Kurs wird nicht **von der Krankenkasse bezuschusst**.

## Gesundheitstraining an medizinischen Trainingsgeräten

Trainieren Sie an unseren modernen Rehatrainingsgeräten. Sie bekommen eine individuelle Einweisung und werden von einem erfahrenen Physiotherapeuten fachgerecht betreut. Sie buchen eine 10er Wertkarte und können sich Ihre Trainingseinheiten selber einteilen. Die Einweisung in die Geräte muss als Einzeleinheit zusätzlich gebucht werden. Trainierende, die in den letzten 6 Monaten auf ärztliche Verordnung oder mit Heilmittelrezept bei uns waren, sind von dieser Regelung ausgenommen.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
<b>Donnerstag</b>	16:00 – 18:00	10 x 60 Min	Team ATZ	110 €
Einweisung	nach Termin	60 Min	Team ATZ	65 €

**Kurszeitraum** **Ganzjähriges Trainingsangebot**

**Ort:** Hessing Ambulantes Therapiezentrum, Geräteraum, Butzstraße 27, 86199 Augsburg

**Hinweis:** Das Training wird nicht **von der Krankenkasse bezuschusst**.