

Präventionskurse 2020

- After Work – Rücken Power Challenge
- Aqua-Fit/Aqua-Gymnastik
- BodyBalancePilates
- Yoga
- MoSi®
- Wirbelsäulengymnastik

Kursprogramm
Herbst & Winter

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
www.hessing-kliniken.de

Präventionskurse starten
3x im Jahr.

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
Montag	(1) 17:30 – 19:00	10 x 90 Min	Sandra Kelke	130 €
Donnerstag	(2) 18:00 – 19:15	10 x 75 Min	Susana Frank	154 €
	(3) 19:30 – 20:45	10 x 75 Min	Susana Frank	154 €

Kurszeitraum	Montag (1)	05.10.2020 – 14.12.2020
	Donnerstag (2,3)	17.09.2020 – 10.12.2020

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 und Gymnastikmatte mitbringen.
Dieser Kurs wird nicht **von der Krankenkasse bezuschusst**.

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
Dienstag	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Andreas Mack	110 €
Donnerstag	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Andreas Mack	110 €

Kurszeitraum	Dienstag und Donnerstag	06.10.2020 – 12.11.2020
	Dienstag und Donnerstag	17.11.2020 – 17.12.2020

Ort: Hessing Kliniken, Gymnastikraum

Hinweis: Bitte warme Socken und Gymnastikmatte mitbringen.

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	18:45 – 19:45	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €

Kurszeitraum	Mittwoch	07.10.2020 – 16.12.2020
---------------------	-----------------	-------------------------

Ort: Hessing Kliniken, Gymnastikraum

Hinweis: Bitte warme Socken und Gymnastikmatte mitbringen.

Bewegung – Stressabbau – Entspannung

After Work – Rücken Power Challenge

Sie sind auf der Suche nach einer neuen sportlichen Herausforderung für Ihre Ausdauer und Ihren Rücken? Ein anspruchsvolles Gruppen-Training mit hoher Intensität, Komplexität und auf hohem Leistungsniveau schreckt Sie nicht ab?

Dann ist unsere „After Work – Rücken Power Challenge“ genau das Richtige für Sie! Unser qualifizierter Trainer leitet Sie durch einen speziellen Mix aus funktionellen und komplexen Übungen zum Muskelaufbau, der mehrere Muskelgruppen gleichzeitig anspricht. Stretching und Ausdauertraining runden das Programm ab und sorgen dafür, dass der ganze Körper einbezogen wird. Alles mit den Zielen: Ausdauerverbesserung, Steigerung der allgemeinen Fitness und einfach gutes Aussehen.

Der Kurs ist für sportliche und gut trainierte Menschen geeignet.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
Donnerstag	16:15 – 17:15	10 x 60 Min	Christopher Schumann (Triathlet)	110 €

Kurszeitraum **Donnerstag** 08.10.2020 – 17.12.2020

Ort: Hessing Kliniken, Gymnastikraum
Der Kurs von Christopher Schumann **wird nicht von den Kassen bezuschusst.**

Aqua-Fit/Aqua-Gymnastik

Aqua-Fit ist eine gelenkschonende Trainingsart und für alle geeignet, die mit dem Wasserwiderstand zurecht kommen 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
Montag	(1)	13:15 – 14:00	10 x 45 Min	Heike Weyer	130 €
	(2)	14:15 – 15:00	10 x 45 Min	Heike Weyer	130 €
Dienstag	(3)	16:30 – 17:15	10 x 45 Min	Anja Keitel	130 €
Donnerstag	(4)	09:15 – 10:00	10 x 45 Min	Ursula Wagner	130 €
	(5)	10:15 – 11:00	10 x 45 Min	Ursula Wagner	130 €
	(6)	11:15 – 12:00	10 x 45 Min	Ursula Wagner	130 €
	(7)	18:30 – 19:15	10 x 45 Min	Anja Keitel	130 €
	(8)	19:30 – 20:15	10 x 45 Min	Anja Keitel	130 €

Kurszeitraum **Montag (1,2)** 05.10.2020 – 14.12.2020
Dienstag (3) 06.10.2020 – 15.12.2020
Donnerstag (4,5,6,7,8) 08.10.2020 – 17.12.2020

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.“ (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
Montag	(1)	19:15 – 20:15	10 x 60 Min	Sandra Kelke	110 €
Mittwoch	(2)	17:30 – 18:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €
	(3)	20:00 – 21:00	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €

Kurszeitraum **Montag (1)** 05.10.2020 – 14.12.2020
Mittwoch (2,3) 07.10.2020 – 16.12.2020

Ort: Hessing Kliniken, Gymnastikraum

Hinweis: Bitte warme Socken und Gymnastikmatte mitbringen.
Der Kurs von Sandra Kelke wird **nicht von der Krankenkasse bezuschusst.**