

Präventionskurse 2019

- Aqua-Fit / Aqua-Gymnastik
- Life Kinetik
- BodyBalancePilates
- Wirbelsäulengymnastik
- Hatha Yoga
- Gesundheitstraining

Kursprogramm
Herbst & Winter

www.hessing-kliniken.de



Hessing
Ambulantes
Therapiezentrum

Kursanmeldung und Information:

Butzstraße 27, 86199 Augsburg (Rundbau an der Butzstraße),
T 0821 909 167
kurse@hessing-stiftung.de

Präventionskurse starten 3x im Jahr.

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	18:30 – 19:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €

Kurszeitraum **Mittwoch** 25.09.2019 – 11.12.2019

Ort: Hessing Kliniken, Gymnastikraum

Hatha 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 entstehen. Durch das achtsame Üben bewirken wir geistige Klarheit, Gelassenheit und innere Ruhe.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
Montag	17:30 – 18:45	10 x 75 Min	Nathalie Ingiliz	140 €
Donnerstag	18:00 – 19:15	10 x 75 Min	Susanna Frank	140 €
	19:30 – 20:45	10 x 75 Min	Susanna Frank	140 €

Kurszeitraum **Montag** 23.09.2019 – 09.12.2019

Donnerstag 12.09.2019 – 12.12.2019

Ort: Montags – Hessing Kliniken, Gymnastikraum
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
Donnerstag	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.

Bewegung – Stressabbau – Entspannung

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
Montag	13:15 – 14:00	10 x 45 Min	Heike Weyer	110 €
	14:00 – 14:45	10 x 45 Min	Heike Weyer	110 €
	14:45 – 15:30	10 x 45 Min	Heike Weyer	110 €
Dienstag	16:30 – 17:15	10 x 45 Min	Anja Keitel	110 €
	17:15 – 18:00	10 x 45 Min	Anja Keitel	110 €
Donnerstag	(1) 09:30 – 10:15	10 x 45 Min	Ursula Wagner	110 €
	(2) 10:15 – 11:00	10 x 45 Min	Ursula Wagner	110 €
	(3) 11:00 – 11:45	10 x 45 Min	Ursula Wagner	110 €
	(4) 18:30 – 19:15	10 x 45 Min	Anja Keitel	110 €
	(5) 19:15 – 20:00	10 x 45 Min	Anja Keitel	110 €

Kurszeitraum	Montag	07.10.2019 – 16.12.2019		
	Dienstag	24.09.2019 – 10.12.2019		
	Donnerstag	(1)	05.09.2019 – 21.11.2019	28.11.2019 – 13.02.2019
		(2)	05.09.2019 – 21.11.2019	28.11.2019 – 13.02.2019
		(3)	05.09.2019 – 21.11.2019	28.11.2019 – 13.02.2019
		(4)	26.09.2019 – 12.12.2019	
(5)		26.09.2019 – 12.12.2019		

Ort: Helsing Ambulantes Therapiezentrum, Bewegungsbad
Butzstraße 27, 86199 Augsburg

Life Kinetik – Koordinationstraining für Erwachsene mit Life Kinetik Elementen

Life Kinetik – eine neue Trainingsform zum Erhalt und zur Steigerung der geistigen und körperlichen Fitness mit hoher Nachhaltigkeit. Ein spielerisches Training, das Spaß macht und schnell zu überraschenden, positiven Ergebnissen führt. Mittels nicht-alltäglichen, koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben wird das Gehirn gefördert. Positive Ergebnisse des Trainings sind Stress- und Fehlerreduzierung, Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verbesserung der Handlungsschnelligkeit.

	Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
Dienstag	18:30 – 19:30	10 x 60 Min	Anja Keitel	140 €
	19:30 – 20:30	10 x 60 Min	Anja Keitel	140 €

Kurszeitraum **Dienstag** 24.09.2019 – 10.12.2019

Ort: Helsing Kliniken, Gymnastikraum

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
Montag	19:15 – 20:15	12 x 60 Min	Sandra Kelke	130 €
Mittwoch	17:30 – 18:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	110 €

Kurszeitraum **Montag** 16.09.2019 – 09.12.2019
Mittwoch 25.09.2019 – 11.12.2019

Ort: Helsing Kliniken, Gymnastikraum

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