

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
Dienstag	(1)	13:15 – 14:15	10 x 60 Min	Dieter Schmidt	135 €
Mittwoch	(2)	10:45 – 11:45	10 x 60 Min	Sophie Rebel	135 €
Mittwoch	(3)	18:45 – 19:45	10 x 60 Min	Silke Sommer	135 €

Kurszeitraum:	(1)	Dienstag	22.09. – 01.12.2026	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
	(2)	Mittwoch	23.09. – 02.12.2026	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
	(3)	Mittwoch	23.09. – 02.12.2026	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich

Ort: Hessing Klinik für Orthopädie, Turnhalle
Hinweis: Bei Bedarf Socken, Handtuch oder eigene Matte mitbringen
Kursleitung: Dieter Schmidt – Sportwissenschaftler M.A. – Klinik für Konservative Medizin
Christopher Schumann – Fachlicher Leiter, Physiotherapeut – Klinik für Konservative Medizin
Silke Sommer – Physiotherapeutin, BodyBalancePilates Instruktorin, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an

Hessing bewegt mich.

Kursanmeldung und Information
Präventionskurse starten 3x im Jahr.

Hessing Klinik für Rehabilitation
Butzstraße 27, 86199 Augsburg
(Rundbau an der Butzstraße)

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



Hessing Klinik für Rehabilitation



Balance und Bewegung
Gesundheitskurse Frühjahr / Sommer 2026



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. Die tiefe, stabilisierende Rumpfmuskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Damit soll ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut werden. Die Haltung kann verbessert werden.

		Zeit	Einheiten	Kursleitung	Preis
Mittwoch	(1,2)	17:30 – 18:30	10 x 60 Min	Silke Sommer	135 €

Kurszeitraum:	(1)	Mittwoch	23.09. – 02.12.2026	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich
	(2)	Mittwoch	09.12. – 10.03.2027	Gesetzl. Krankenkasse / Kostenbeteiligung möglich

Ort:	Hessing Klinik für Orthopädie, Turnhalle
Hinweis:	Bei Bedarf Socken, Getränk, Handtuch oder eigene Matte mitbringen
Kursleitung:	Silke Sommer – Physiotherapeutin, BodyBalancePilates Instruktoren, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an

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
Montag	(1,2)	17:30 – 18:30	6 x 60 Min	Isabella Fischer	81,00 €
Dienstag	(3,4)	18:00 – 19:00	6 x 60 Min	Isabella Fischer	81,00 €
Dienstag	(5,6)	19:15 – 20:15	6 x 60 Min	Isabella Fischer	81,00 €

Kurszeitraum:	(1)	Montag	21.09. – 26.10.2026	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(2)	Montag	09.11. – 14.12.2026	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(3)	Dienstag	22.09. – 27.10.2026	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(4)	Dienstag	10.11. – 15.12.2026	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(5)	Dienstag	22.09. – 27.10.2026	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich
	(6)	Dienstag	10.11. – 15.12.2026	Gesetzl. Krankenkasse / Keine Kostenbeteiligung möglich

Ort:	Hessing Klinik für Orthopädie, Turnhalle
Hinweis:	Bei Bedarf Socken, Getränk, Handtuch oder eigene Matte mitbringen
Kursleitung:	Isabella Fischer – Yoga-, Gesundheitsberaterin, bietet ihre Kurse als selbstständige Trainerin an