

## KursleiterInnen

Verena Jungkind	M. A. Sportwissenschaftlerin, Pilates Trainerin
Annette Schreiber	Sport- und Gymnastiklehrerin, QiGong-Lehrerin
Martin Schwenke	M.Sc. Sportwissenschaftler, Slow Jogging-Trainer
Janina Wehrle	B.A. Sportwissenschaftlerin, Pilates Trainerin
Monika Wendl	Dipl. Psychologin, Kursleiterin Autogenes Training, MBSR-Kursleiterin

## Wir sind immer für Sie da!



Mooswaldklinik  
Die orthopädische Rehaklinik  
An den Heilquellen 8  
79111 Freiburg  
Telefon: 0761 4789-0  
info@mooswaldklinik.de  
www.mooswaldklinik.de



Mooswaldklinik  
Gesundheitszentrum Hölderle-Carré  
Heinrich-von-Stephan-Straße 5  
79100 Freiburg  
Telefon: 0761 7678-200  
gzhc@mooswaldklinik.de



Mooswaldklinik  
MH PhysioAktiv Breisach  
Zeppelinstraße 37  
79206 Breisach  
Telefon: 07667 3797-859  
mhphysio.breisach@mooswaldklinik.de



Mooswaldklinik  
Gesundheitszentrum Markgräflerland  
Am Schafstein 2  
79379 Müllheim  
Telefon: 07631 9362-650  
gzm@mooswaldklinik.de

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich für einen Kurs anmelden? Wir beraten Sie gerne:  
Telefon: 0761 4789-0  
E-Mail: [empfang@mooswaldklinik.de](mailto:empfang@mooswaldklinik.de)  
Internet: [www.mooswaldklinik.de](http://www.mooswaldklinik.de)  
[www.gesundheitsresort-freiburg.de](http://www.gesundheitsresort-freiburg.de)

Stand: September 2018  
Änderungen vorbehalten



Die Kurse entsprechen den Präventionsrichtlinien (§ 20 SGB V) und werden i.d.R. von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% erstattet. Ebenso ist eine Anrechnung auf Bonussysteme möglich.



4. Quartal 2018



Gesundheitsangebote  
Unsere aktuellen Präventionskurse



## Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Durch die Integration von fließender Bewegung, ruhiger Atmung und mentaler Kontrolle wird eine geschmeidige Bewegung aller Gelenke möglich. Sie lernen, Ihre Kraft zu ökonomisieren und zu zentrieren – und eine kraftvolle Körpermitte, das „Power-House“ zu entwickeln. Dabei werden v.a. die tiefliegenden rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert die Flexibilität und koordinativen Fähigkeiten und sorgt für ein erhöhtes Körperbewusstsein.

**(MWK10/18) ab 11.10.18 Mooswaldklinik**  
Do. 18-19 Uhr, 10x, 100 €  
Kursleitung: Janina Wehrle  
Kursende: 20.12.2018

**(HC11/18) ab 18.09.18 Gesundheitszentrum Hölderle-Carré**  
Di. 18-19 Uhr, 12x, 120 €  
Kursleitung: Verena Jungkind  
Kursende: 11.12.2018

**(HC12/18) ab 18.09.18 Gesundheitszentrum Hölderle-Carré**  
Di. 19-20 Uhr, 12x, 120 €  
Kursleitung: Verena Jungkind  
Kursende: 11.12.2018

## QiGong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Diese Übungen (Gong) stärken die Lebenskraft (Qi). Die fließenden Bewegungen führen zu körperlicher Entspannung und geistiger Ruhe. Sie werden mit Achtsamkeit ausgeführt, so dass wir über die bewusste Körperwahrnehmung in der Bewegung selbst entspannen können. Die Regenerationsfähigkeit des Körpers wird gefördert, ganz besonders wichtig in unserer schnelllebigen Zeit. Eine automatische Vertiefung der Atmung, sowie eine bessere Beweglichkeit der Gelenke tragen zu mehr Vitalität und Lebensfreude bei.

**(MWK09/18) ab 10.10.18 Mooswaldklinik**  
Mi. 18-19:15 Uhr, 10x, 125 €  
Kursleitung: Annette Schreiber  
Kursende: 19.12.2018

## Slow Jogging\*

Slow Jogging ist ein besonders leichter, die Gelenke schonender, gesunder Laufstil. Erlernen Sie in diesem Kurs die Slow Jogging-Lauftechnik unter professioneller Anleitung. Slow Jogging eignet sich besonders für Menschen, die bisher nur wenig oder gar keinen Laufsport betrieben haben oder einen Wiedereinstieg in den Laufsport nach Verletzungen suchen. Die Wege im Mooswald rund um das Gesundheitsresort Freiburg bieten hierfür ideale Bedingungen.

**(MWK06/18) ab 25.09.18 Mooswaldklinik**  
Di. 16 -17 Uhr, 8x, 80 €  
Kursleitung: Martin Schwenke  
Kursende: 27.11.2018

\* Dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst.



## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der konzentrierten Selbstentspannung. Durch gedachte Entspannungsformeln werden Empfindungen von Ruhe, Schwere und Wärme erreicht. Die im Kurs vermittelten Übungen dienen dem Aufbau eines körperlich-seelischen Gleichgewichts, zur Stressbewältigung und Regeneration, als Einschlafhilfe und zur Linderung von Kopf- und Rückenschmerzen.

**(MWK07/18) ab 9.10.18 Mooswaldklinik**  
Di. 17-18 Uhr, 8x, 80 €  
Kursleitung: Monika Wendl  
Kursende: 04.12.2018

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit-MBSR nach Jon-Kabat-Zinn

Stress verursacht Krankheiten – Krankheiten verursachen Stress. Ziel des achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungs-Programms ist es, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Die Teilnehmer können lernen, bewusster zu leben, ihre eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen zu aktivieren, oder auch einen veränderten Umgang mit Krankheiten erlernen. Um eine gelasseneren, zufriedeneren Lebenshaltung, mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu ermöglichen, lernen die Teilnehmer, Achtsamkeit bei vielen Tätigkeiten und Situationen im Alltag einsetzen zu können.

**(MWK08/18) ab 9.10.18 Mooswaldklinik**  
Di. 18:30-21 Uhr, 8x,  
Sa. 17.11. 10-16:30, 1x, 290 €  
Kursleitung: Monika Wendl  
Kursende: 04.12.18