

KursleiterInnen

Michael Brickmann	M. A. Sportwissenschaftler
Katharina Hofmann	B. A. Sportwissenschaftlerin
Verena Jungkind	M. A. Sportwissenschaftlerin, Pilates Trainerin
Annette Schreiber	Sport- und Gymnastiklehrerin, QiGong-Lehrerin
Olivier Thomassin	Dipl. 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
Internet: www.mooswaldklinik.de
www.gesundheitsresort-freiburg.de

Stand: Juli 2019
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.



3./4. Quartal 2019



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.

(MWK08/19) ab 10.10.19 Mooswaldklinik
Do. 18:00–19:00 Uhr, 10x, 100 €
Kursleitung: Janina Wehrle
Kursende: 12.12.2019

(HC05/19) ab 17.09.19 Gesundheitszentrum Hölderle-Carré
Di. 18:00–19:00 Uhr, 10x, 100 €
Kursleitung: Verena Jungkind
Kursende: 03.12.2019

(HC06/19) ab 17.09.19 Gesundheitszentrum Hölderle-Carré
Di. 19:00–20:00 Uhr, 10x, 100 €
Kursleitung: Verena Jungkind
Kursende: 03.12.2019

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.

(MWK06/19) ab 09.10.19 Mooswaldklinik
Mi. 17:45 –19:00 Uhr, 10x, 125 €
Kursleitung: Annette Schreiber
Kursende: 11.12.2019

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.

(MWK07/19) ab 10.10.19 Mooswaldklinik
Do. 16:00 –17:00 Uhr, 8x, 80 €
Kursleitung: Olivier Thomassin
Kursende: 28.11.2019



Functional Fitness

Functional Fitness ist eine moderne inspirierende Trainingsform in der Gruppe, bei der mit dem eigenen Körpergewicht und modernen Kleingeräten gearbeitet wird. Erleben Sie, wie Sie mit Ihrem Körpergewicht ein intensives und abwechslungsreiches Krafttraining gestalten können. Steigern Sie dadurch Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und entwickeln Sie spürbar mehr Muskelkraft und auch Belastungsfähigkeit für den Alltag. Erleben Sie, wie Sie die Motivation in der Gruppe voranbringt.

(HC07/19) ab 07.10.19 Gesundheitszentrum Hölderle-Carré
Mo. 19:00 –20:00 Uhr, 10x, 100 €
Kursleitung: Michael Brickmann
Kursende: 16.12.2019

RückenAktiv

Durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihre Kraft, Mobilität und Koordination, vor allem die tiefliegenden rumpfstabilisierenden Muskeln werden gestärkt. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert Flexibilität und koordinative Fähigkeiten und sorgt für ein erhöhtes Körperbewusstsein. Die erlernten Übungen können Sie selbständig in Beruf und Freizeit einsetzen.

(MWK05/19) ab 08.10.19 Mooswaldklinik
Di. 18:00–19:00 Uhr, 10x, 100 €
Kursleitung: Katharina Hofmann
Kursende: 10.12.2019

Stressbewältigung durch Achtsamkeit-Achtsamkeit trainieren*

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.

(MWK09/19) ab 15.10.19 Mooswaldklinik
Di. 18:30–21:00 Uhr, 8x, 290 €
Kursleitung: Monika Wendl
Kursende: 10.12.2019

* Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention nicht anerkannt. Bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse an, ob sie den Kurs bezuschusst.