

## KURSLEITER\*INNEN

**Katharina Hofmann** B. A. Sportwissenschaftlerin,  
Rückenschullehrerin

**Annette Schreiber** Sport- und Gymnastiklehrerin,  
QiGong-Lehrerin

**Janina Wehrle** B.A. Sportwissenschaftlerin,  
Pilates Trainerin

**Monika Wendl** Dipl. Psychologin,  
MBSR-Kursleiterin

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.

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)

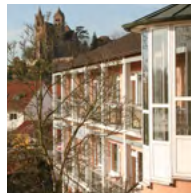
## WIR SIND IMMER FÜR SIE DA!



**Mooswaldklinik**  
**Gesundheitsresort Freiburg**  
An den Heilquellen 8  
79111 Freiburg  
Telefon: 0761 4789-0  
[info@mooswaldklinik.de](mailto:info@mooswaldklinik.de)



**Mooswaldklinik**  
**Gesundheitszentrum Hölderle-Carré**  
Heinrich-von-Stephan-Straße 5  
79100 Freiburg  
Telefon: 0761 7678-200  
[gzhc@mooswaldklinik.de](mailto:gzhc@mooswaldklinik.de)



**Mooswaldklinik**  
**MH PhysioAktiv Breisach**  
Zeppelinstraße 37  
79206 Breisach  
Telefon: 07667 3797-859  
[mhphysio.breisach@mooswaldklinik.de](mailto:mhphysio.breisach@mooswaldklinik.de)



**Mooswaldklinik**  
**Gesundheitszentrum Markgräflerland**  
Am Schafstein 2  
79379 Müllheim  
Telefon: 07631 9362-650  
[gzm@mooswaldklinik.de](mailto:gzm@mooswaldklinik.de)



[www.mooswaldklinik.de](http://www.mooswaldklinik.de)



# PRÄVENTION



UNSERE AKTUELLEN  
PRÄVENTIONSKURSE

3./4. QUARTAL 2020

## 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 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.

(MWK 09/20) Mooswaldklinik

ab 17.09.20 Do. 18:00-19:00 Uhr, 12x, 120 €

Kursleitung: Janina Wehrle

Kursende: 03.12.20

## 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.

(MWK 10/20) Mooswaldklinik

ab 14.09.20 Mo. 16:00 -17:00 Uhr, 8x, 80 €

Kursleitung: Katharina Hofmann

Kursende: 01.11.20



## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

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.

(MWK 11/20) Mooswaldklinik

ab 06.10.20 Di. 18:30-21:00 Uhr, 9x, 290 €

21.11.20 10:00-16:00 Uhr

Tag der Achtsamkeit

Kursleitung: Monika Wendl

Kursende: 01.12.20

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

## 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.

(HC 07/20)

Gesundheitszentrum Hölderle-Carré

ab 15.09.20 Di. 18:00-19:00 Uhr, 10x, 100 €

Kursleitung: Katharina Hofmann

Kursende: 24.11.2020

Bereits  
ausgebucht!

(HC 08/20)

Gesundheitszentrum Hölderle-Carré

ab 15.09.20 Di. 19:00-20:00 Uhr, 10x, 100 €

Kursleitung: Katharina Hofmann

Kursende: 24.11.2020

Bereits  
ausgebucht!

## 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, Vitalität und Lebensfreude werden gefördert.

(HC 09/20)

Gesundheitszentrum Hölderle-Carré

ab 30.09.20 Mi. 18:30-19:45 Uhr, 10x, 125 €

Kursleitung: Annette Schreiber

Kursende: 02.12.20