



Bezuschussung
durch die Kranken-
kasse möglich



Kursübersicht

1. Halbjahr 2012

Bewegung

Aqua-Fit

(Dauer 10 x 45 Minuten)

Aqua-Fit ist eine gelenkschonende Trainingsart und für jede Altersgruppe geeignet, die mit dem Wasserwiderstand zurecht kommt und schnellem Richtungswechsel folgen kann. Ein gewisser Fitnessgrad ist erforderlich. Unter Zuhilfenahme von Trainingsgeräten wie Schwimmbretter, Wassernudeln und Aquahanteln wird die Muskulatur sehr effektiv trainiert – auch der Herzmuskel. Schwerpunkte des Kurses sind eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Herz-Kreislauf-Belastbarkeit. Auch Entspannung und Erholung kommen nicht zu kurz.

Kursgebühr:
98,00€

Andreas Mack

Termine:

I Kursort 1*

Do, 19.01.2012 bis 29.03.2012, 18:30 bis 19:15 Uhr **und** 19:15 bis 20:00 Uhr

Do, 19.04.2012 bis 05.07.2012, 18:30 bis 19:15 Uhr **und** 19:15 bis 20:00 Uhr

Anne Feller

Di, 07.02.2012 bis 24.04.2012, 16.30 bis 17.15 Uhr

Wassergymnastik für Senioren

(Dauer 8 x 45 Minuten)

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden die Gelenke, Bänder, Knochen und vor allem die Wirbelsäule entlastet. Durch ausgewogene, schonende Bewegung wird die Muskulatur gekräftigt, sowie die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems gefördert - ein altersgerechtes Training für den ganzen Körper.

Kursgebühr:
78,00 €

Barbara Hartmann

Termine:

I Kursort 1*

Do, 12.01.2012 bis 08.03.2012, 09:30 bis 10:15 Uhr **und** 10:15 bis 11.00 Uhr

Do, 15.03.2012 bis 17.05.2012, 09:30 bis 10:15 Uhr **und** 10:15 bis 11.00 Uhr

Do, 24.05.2012 bis 26.07.2012, 09:30 bis 10:15 Uhr **und** 10:15 bis 11.00 Uhr

Kerstin Wild

Di, 10.01.2012 bis 06.03.2012, 11:45 bis 12:30 Uhr

Di, 13.03.2012 bis 15.05.2012, 11:45 bis 12:30 Uhr

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, wird außerdem die Haltung verbessert und ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut. Bitte warme Socken, Decke oder Handtuch mitbringen!

Termine: (Dauer 10 x 60 Minuten)

| Kursort 3*

Di, 28.02.2012 bis 22.05.2012, 19:00 bis 20:00 Uhr **und** 20:00 bis 21:00 Uhr

Kursgebühr:
98,00 €

Daniela Straub

(Dauer 12 x 60 Minuten)

| Kursort 3*

Mo, 09.01.2012 bis 16.04.2012, 19:15 bis 20:15 Uhr **und** 20:15 bis 21:15 Uhr

Mo, 23.04.2012 bis 23.07.2012, 19:15 bis 20:15 Uhr **und** 20:15 bis 21:15 Uhr

Kursgebühr:
120,00 €

Sandra Kelke

Wirbelsäulengymnastik

Effektives Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, zur Aufrechterhaltung einer gesunden Körperhaltung, sowie zur Förderung der Beweglichkeit durch gezielte Dehnübungen. Mit diesem ausgewogenen Gymnastikprogramm lassen sich Rückenbeschwerden vorbeugen und entgegenwirken.

Alter 20 bis 65 Jahre.

Termine: (Dauer: 10 x 45 Minuten)

| Kursort 3*

Do, 23.02.2012 bis 03.05.2012, 16:00 bis 16:45 Uhr **und** 17:00 bis 17:45 Uhr

Kursgebühr:
89,00 €

Julia Becker

Kerstin Wild

Kursgebühr:
75,00 €

Nackenfit

(Dauer 8 x 45 Minuten)

Das Thema Nacken ist immer noch ein Randthema in der allgemeinen Rückenschule und der Wirbelsäulengymnastik. Im Kurs werden Ihnen Inhalte vermittelt zu den Themen: Körperwahrnehmung, Entspannung und mentale Arbeit, Dehnung, Mobilisation und gezielte Kräftigung der stabilisierenden Nackenmuskulatur.

Termine: Di, 10.01.2012 bis 06.03.2012, 18:30 bis 19:15 Uhr

| Kursort 4*

Di, 13.03.2012 bis 15.05.2012, 18:30 bis 19:15 Uhr

Kerstin Wild

Kursgebühr:
75,00 €

Rückenfit

(Dauer 8 x 45 Minuten)

Lernen Sie mit Freude und Spaß den eigenen Rücken kennen. Mit vielen Anregungen für Beruf und Freizeit. Komplettiert wird jede Kursstunde mit Übungen für Beweglichkeit und Kräftigung der Wirbelsäule.

Termine: Di, 10.01.2012 bis 06.03.2012, 19:15 bis 20:00 Uhr

| Kursort 4*

Di, 13.03.2012 bis 15.05.2012, 19:15 bis 20:00 Uhr

Lauftreff Nordic Walking

(Dauer ca. 75 Minuten)

Treffpunkt: Wertachbrücke am Ortsausgang von Göggingen Richtung Bergheim

Termin: auf Anfrage

Kosten: je 3,50 Euro

Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

(Dauer: 8 x 90 Minuten)

„Nur wenn du weißt was du tust, kannst du tun was du willst“ (Moshe Feldenkrais)

Durch Achtsamkeit und Stressabbau schulen Sie mit der Feldenkrais-Methode Ihre Eigenwahrnehmung. Dabei werden Bewegungen in leichter Weise in verschiedenen Bewegungsvariationen durchgeführt. Somit können sie lernen Überlastungen vorzubeugen, Schmerzen zu lindern und z.B. Wirbelsäule, Knie, Hüften und Schulter-Nackenregion besser in die Bewegungsabläufe im Alltag einzugliedern.

Bitte warme Socken und Decke mitbringen.

Termine: Mi, 25.01.2012 bis 14.03.2012, 19:30 bis 21:00 Uhr

| Kursort 3*

Kursgebühr:
98,00 €

Franziska Reichhold-Wiegele

Entspannung durch Yoga

(Dauer: 10 x 75 Minuten)

Lassen Sie den Alltag hinter sich! Durch Übungen aus dem Yoga und Ayurveda lässt sich ein sinnvolles Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung erleben. Steigert Kraft, Ausdauer und Vitalität. Atem- und Entspannungsübungen runden jede Trainingseinheit ab.

Bitte warme Socken und Decke mitbringen.

Termine: Do, 12.01.2012 bis 22.03.2012, 18:00 bis 19:15 Uhr **und** 19:30 bis 20:45 Uhr | Kursort 2*

Do, 19.04.2012 bis 12.07.2012, 18:00 bis 19:15 Uhr **und** 19:30 bis 20:45 Uhr

Kursgebühr:
125,00 €

Susana Frank

Dr. Britta Freitag

Yoga - inspirierend und entspannend

(Dauer: 8 x 75 Minuten, **Vormittagstermine**)

Lassen Sie sich durch Yoga verwöhnen! Yoga als ganzheitliche Lebensführung ist eine Bereicherung des Lebens und leistet einen Beitrag zu unserem körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Das Wechselspiel von praktischen Körperübungen, das sich inspirierend und regulierend auf die Funktionen unseres Körpers auswirkt kombiniert mit harmonisierenden Atem- und Entspannungstechniken, ermöglicht die Einheit von Körper und Geist. Eine gesteigerte Lebensfreude und Gesundheit sind das Resultat dieses Zusammenspiels.

Bitte warme Socken und Decke mitbringen.

Kursgebühr:
98,00 €

Termine: Mo, 09.01.2012 bis 05.03.2012, 10:00 bis 11:15 Uhr

| Kursort 3*

Mo, 12.03.2012 bis 21.05.2012, 10:00 bis 11:15 Uhr

Mo, 04.06.2012 bis 23.07.2012, 10:00 bis 11:15 Uhr

Hatha-Yoga

Ziel in unserem Yoga-Kurs ist es, Körper und Geist zur Einheit zu bringen. Mit den Asanas (Yogahaltungen) können wir die Verbindung zum eigenen Körper wiederherstellen, lösen Verspannungen und erlangen tiefes Wohlbefinden. Durch das achtsame Üben bewirken wir geistige Klarheit, Gelassenheit und innere Ruhe.

Bitte warme Socken und Decke mitbringen.

Kursgebühr:
78,00 €

Termine: (Dauer: 8 x 60 Minuten)

| Kursort 4*

Mo, 27.02.2012 bis 30.04.2012, 18:30 bis 19:30 Uhr

Silvia Dreßl

Kursgebühr:
92,00 €

Termine: (Dauer: 8 x 90 Minuten)

| Kursort 2*

Mi, 18.01.2012 bis 14.03.2012, 18:00 bis 19:30 Uhr

Mi, 18.04.2012 bis 20.06.2012, 18:00 bis 19:30 Uhr

Gertrud Harter

Autogenes Training

(Dauer: 8 x 60 Minuten)

Durch die Konzentrationsübungen des Autogenen Trainings versetzen Sie sich selbst in einen Zustand tiefer Entspannung. Ihr Körper und Geist kann sich regenerieren. Sie bewältigen leichter Belastungssituationen und fördern Ihre geistige, seelische und körperliche Gesundheit.

Bitte warme Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Termine: Do, 12.01.2012 bis 08.03.2012, 18:30 bis 19:30 Uhr

Do, 19.04.2012 bis 05.07.2012, 18:30 bis 19:30 Uhr

| Kursort 4*

Kursgebühr:
90,00 €

Bernhard Liebl

Progressive Muskelentspannung

(Dauer: 8 x 60 Minuten)

Mit dieser wirksamen und leicht erlernbaren Methode fördern Sie die persönliche Stresskompetenz. Durch den Spannungswechsel der Muskeln verbessern Sie die eigene Körperwahrnehmung und bewirken tiefe körperliche Entspannung. Sie beugen typischen stressbedingten Krankheiten vor und stärken Ihre mentale Gelassenheit. Bitte warme Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Termine: Do, 12.01.2012 bis 08.03.2012, 20:00 bis 21:00 Uhr

Do, 19.04.2012 bis 05.07.2012, 20:00 bis 21:00 Uhr

| Kursort 4*

Kursgebühr:
90,00 €

Bernhard Liebl

Weitere Leistungen des hessing forums

Hessingpark-Clinic Therapie und Training/Funktionsdiagnostik | Alternative Heilmethoden | Beauty | Medical Wellness | Coaching & Beratung | Individueller Stressabbau | Technische Orthopädie/orthoshop | MBT | Fußpflege | Therapieangebote | Memory Klinik | Gesundheitsvorträge | Medizinische Präventivpackages

Kursanmeldungen bitte über :

hessing forum medical wellness, Hessingstr. 17, 86199 Augsburg
Tel.: 0821/909-365 oder forum@hessing-stiftung.de
(Zufahrt und Eingang über Butzstrasse)

Unser Tipp:
Alle Kurse können auch
als Gutschein
verschenkt werden!



* Kursorte

1. Orthopädische Kliniken der Hessing Stiftung, Bewegungsbad, Hessingstr. 17, 86199 Augsburg
2. Hessing Stiftung Förderzentrum für Kinder, Mehrzweckraum 2, K 23, Mühlstr. 55, 86199 Augsburg
3. Orthopädische Kliniken der Hessing Stiftung, Gymnastikraum Nachbehandlung, Hessingstr. 17, 86199 Augsburg
4. Rheuma-Reha-Zentrum der Hessing Stiftung (rechter Flügel), Gymnastikraum Reha, Hessingstr. 17, 86199 Augsburg

Viele unserer Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.
Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach!

Falls Sie einen Kurstermin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie,
uns telefonisch zu benachrichtigen - vielen Dank.

