

Kursleitung

Martin Schwenke

M.Sc. Sportwissenschaftler, Slow Jogging-Trainer

Olivier Thomassin

Dipl. Sportwissenschaftler, KddR-Rückenschullehrer

Sabrina Munzert

Sport- und Gymnastiklehrerin, Pilates Trainerin

Kosten

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.

KONTAKT

Sie haben Fragen oder möchten Sich für einen Kurs anmelden?

Wir beraten Sie gerne!

Telefon: 0761 4789 0
E-Mail: empfang@mooswaldklinik.de

www.mooswaldklinik.de

Stand: Juli 2024
Änderungen vorbehalten

Unsere Standorte:



Mooswaldklinik Gesundheitsresort Freiburg

An den Heilquellen 8
79111 Freiburg im Breisgau
Telefon: 0761 4789-0
Email: empfang@mooswaldklinik.de



Mooswaldklinik Gesundheitszentrum Hölderle Carré

Heinrich-von-Stephan-Straße 5
79100 Freiburg im Breisgau
Telefon: 0761 7678-200
Email: gzhc@mooswaldklinik.de



Mooswaldklinik MH PhysioAktiv Breisach

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



MOOSWALDKLINIK

www.mooswaldklinik.de



MOOSWALDKLINIK





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.

Mooswaldklinik - Gesundheitsresort Freiburg

Kursleitung: Martin Schwenke

KURS 1

Kursdauer: 10.09.2024 - 05.11.2024
Kurstage: Dienstag (8x)
Uhrzeit: 16:00-17:00 Uhr
Kurspause: 01.10.2024
Kosten: 88 €

Interesse an einer Slow Jogging Trainerausbildung?

Melden Sie sich gerne bei Martin Schwenke:
E-Mail: bgm@gesundheitsresort-freiburg.de

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, zu zentrieren und eine kraftvolle Körpermitte zu entwickeln. Dabei werden v.a. die tiefliegenden, rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt.

Gesundheitszentrum Hölderle-Carré

Kursleitung: Sabrina Munzert

KURS 1

Kursdauer: 03.09.2024 - 19.11.2024
Kurstage: Dienstag (12x)
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr
Kurspause: keine
Kosten: 132 €

KURS 2

Kursdauer: 03.09.2024 - 19.11.2024
Kurstage: Dienstag (12x)
Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr
Kurspause: keine
Kosten: 132 €

RÜCKENAKTIV

Durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihre Kraft, Mobilität und Koordination. Für einen gesunden Rücken werden vor allem die tief-liegenden, rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert Flexibilität und kann Schmerzen vorbeugen. Die erlernten Übungen können Sie außerdem selbständig in Beruf und Freizeit einsetzen.

Mooswaldklinik - Gesundheitsresort Freiburg

Kursleitung: Olivier Thomassin

KURS 1

Kursdauer: 12.09.2024 - 21.11.2024
Kurstage: Donnerstag (10x)
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr
Kurspause: 03.10.2024
Kosten: 110 €



MOOSWALDKLINIK

www.mooswaldklinik.de