



KURSBEGINN MEHRMALS JÄHRLICH

GESUNDHEITSKURSE DES ACTIVUM

FÜR MEHR FITNESS UND WOHLBEFINDEN

VINZENZ
VON PAUL
KLINIKEN
gGMBH



MARIENHOSPITAL
STUTTGART

SIE HABEN LUST, ETWAS FÜR IHRE GESUNDHEIT UND IHR WOHLBEFINDEN ZU TUN?

Dann sind die Gesundheitskurse des activum das Richtige für Sie! Wir bieten mehrmals jährlich neue Kurse in Aquafitness, Qigong, autogenem Training sowie den Kurs Rückenschule an.

Allgemeine Informationen zu unseren Gesundheitskursen

Neue Kurse starten immer im Januar, April und September. Die genauen Kurstermine entnehmen Sie bitte beiliegendem Informationsblatt. Sämtliche Kurse sind für Personen jedes Alters geeignet. Um alle Teilnehmer optimal betreuen zu können, bestehen die Kursgruppen jeweils aus maximal zehn Personen.

Kosten der Kurse

Die Gebühr pro Kurs beträgt 80 Euro. Viele Krankenkassen übernehmen die Kurskosten ganz oder teilweise. Klären Sie die Kostenübernahme am besten vor der Anmeldung telefonisch mit Ihrer Krankenkasse ab.

So melden Sie sich an

Die Anmeldung erfolgt über das Sekretariat des activum (Kontakt umseitig). Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor Kursbeginn.

Wir freuen uns, Sie bald als Teilnehmer begrüßen zu dürfen!

Ihr Team des activum

QIGONG

Qigong ist eine über 3000 Jahre alte chinesische Heilgymnastik, die bis heute Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin ist. Die sanften, leicht erlernbaren Bewegungsabläufe fördern Koordination und Gleichgewichtssinn sowie die Beweglichkeit der Gelenke. Qigong steigert das Wohlbefinden und kann die Selbstheilungskräfte und die Immunabwehr des Menschen unterstützen. Zudem schult es die Konzentrationsfähigkeit.

Kursdaten

- Termine der nächsten Kurse siehe Beiblatt
- Kursdauer: acht Termine zu je 45 Minuten
- Ort: Gymnastikraum Physiotherapie, Gebäude St. Paul, Ebene Po
- Leitung: Hans-Peter Wanner, Qigong-Lehrer, Masseur und medizinischer Bademeister



ANMELDUNG und INFORMATION

activum

Ambulante Physiotherapie am Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 46
70199 Stuttgart

Kontakt

Telefon: (07 11) 64 89-25 98
Fax: (07 11) 64 89-25 89
E-Mail: physiotherapie@vinzenz.de

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.marienhospital-stuttgart.de

AQUAFITNESS

Bewegung im Wasser ist gelenkschonend, kräftigt die Muskulatur und ist gut für Herz und Kreislauf. Aquafitness ist geeignet für Teilnehmer in jedem Alter. Auch Menschen mit Übergewicht, Rückenschmerzen oder Gelenkverschleiß können an den Kursen teilnehmen. Nicht sinnvoll ist Aquafitness für Personen mit akuten Bandscheibenvorfällen. Die Übungen erfolgen sowohl im flachen als auch im tiefen Wasser des Schwimmbadbeckens.

Kursdaten

- Termine der nächsten Kurse siehe Beiblatt
- Kursdauer: acht Termine zu je 45 Minuten
- Ort: Hallenbad des Marienhospitals, Eierstraße 55, S-Heslach
- Leitung: Timm Grauer, Physiotherapeut und Aquafitnesstrainer; Julia Reinicke, Physiotherapeutin und Aquafitnesstrainerin



RÜCKENSCHULE

Physiotherapeutische Übungen, wie sie in der Rückenschule vorgestellt werden, helfen, den Rücken gesund zu halten und Schmerzen zu lindern.

In der ersten Stunde des Kurses führen die Teilnehmer verschiedene Tests zu Kraft, Beweglichkeit und Koordination durch. So lässt sich feststellen, wo die Defizite des einzelnen Kursbesuchers liegen.

Die weiteren Stunden des Kurses bestehen jeweils aus einem Theorie- sowie einem praktischen Teil. Im Theorie teil erhalten die Teilnehmer interessante und wichtige Fakten zum Thema „Mein Rücken“. So erfahren die Kursbesucher beispielsweise, welche Funktionen die Bandscheiben haben oder in welche Abschnitte – Brustwirbel, Halswirbel usw. – die Wirbelsäule unterteilt wird. Im praktischen Teil erlernen die Teilnehmer spezielle Rückenübungen, die dabei helfen, die individuellen Defizite zu beheben.

Kursdaten

- Termine des nächsten Kurses siehe Beiblatt
- Kursdauer: acht Termine zu je 60 Minuten
- Ort: Gymnastikraum Physiotherapie, Gebäude St. Paul, Ebene Po
- Leitung: Inna Kindlieb, Physiotherapeutin mit Zusatzqualifikation Rückenschulleitung



AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die zu mehr Ausgeglichenheit führen und Schmerzen, Spannungszustände und Schlaflosigkeit lindern soll. Sie lernen in diesem Kurs, wie durch bestimmte Übungen eine vorbeugende gesundheitsfördernde Entspannung entsteht.

Kursdaten

- Termine des nächsten Kurses siehe Beiblatt
- Kursdauer: acht Termine zu je 60 Minuten
- Ort: Gymnastikraum Physiotherapie, Gebäude St. Paul, Ebene Po
- Leitung: Hans-Peter Wanner, Qigong-Lehrer, Masseur und medizinischer Bademeister



ANFAHRT



MIT BUS UND BAHN



MIT DEM AUTO