

## Asklepios und Mirigo: Gemeinsam für Ihre Gesundheit



**ASKLEPIOS**



Die Ärzteschaft ist sich schon längst einig. Neben einer guten medizinischen Versorgung bedarf es Komplementärtherapien, um den Heilungserfolg zu erhöhen und potenzielle Rückfälle zu vermeiden.

*Gemeinsam für Ihre Gesundheit* heißt, dass Ihnen Asklepios in Kooperation mit der Fa. Mirigo ab Februar 2024 ein Kursangebot hier im Klinikum anbietet.

Die Kurse richten sich an Patient(inn)en in der Rekonvaleszenz und Nicht-Patient(inn)en, die präventiv aktiv sein wollen. Ein Mindestfitnesslevel wird nicht vorausgesetzt. Die Kursanforderungen werden auf Ihre persönlichen Belange ausgerichtet.

Die Kursleiterin:



**Miriam Paurat ist Sportwissenschaftlerin und war als Leistungssportlerin Welt- und Europameisterin auf Mittel- und Langstrecken (Laufen)**

Ein Kurs besteht aus 10 Einheiten. Sie sind von den Kassen angehalten, an mindestens 8 von 10 Einheiten teilzunehmen, um einen Zuschuss zu bekommen.

Die Kosten für die Kurse i.H. von €119,- werden i.d.R. von den Kassen i.H. von bis zu 80% übernommen. D.h. Ihr Eigenanteil beträgt somit ca. €24 für 10 Einheiten.

Die Kurse (jeweils 45min):

**Dienstags ab 6. Februar:**

9:00 Uhr: *Outdoortraining für Jedermann*

10:00 Uhr: *Ganzkörpertraining für Jedermann*

11:00 Uhr: *Stuhlgymnastik für Krebsbetroffene*

12:00 Uhr: *Beweglichkeit und Entspannung für Krebsbetroffene*

**Donnerstags ab 8. Februar:**

13:00 Uhr: *Outdoortraining für Krebsbetroffene*

14:00 Uhr: *Ganzkörpertraining für Krebsbetroffene*

15:00 Uhr: *Zirkeltraining für Jedermann*

16:00 Uhr: *Beweglichkeit und Entspannung für Jedermann*

Bitte wählen Sie die Kleidung so, dass Sie beweglich sind. Outdoortraining: bitte wählen Sie Ihre Kleidung dem Wetter angemessen. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Anmeldung über: **[www.mirigo.de](http://www.mirigo.de) (im Shop)**

oder per Tel. : **0151 40 33 9111**

oder per Mail : **[info@mirigo.de](mailto:info@mirigo.de)**