



Gesundheitspark
Herz-Jesu Wien

Weil
Gesundheit
so nahe liegt



Mein persönliches Gesundheitsprogramm

Frühjahr 2022

"Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein."

Voltaire



Sandra Schiesbühl, MSc MPH
Gesundheitspark-Managerin

Der Gesundheitspark Herz-Jesu Wien ist dein Begleiter für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Unser Netzwerk aus Expert*innen unterstützt dich dabei, in Bewegung zu kommen und zu bleiben – denn unsere Angebote bringen Bewegung in dein Leben.

Wir bieten dir im Frühjahr dein persönliches Gesundheitsprogramm an:

Lauftraining Plus

Der Gesundheitspark Herz-Jesu Wien veranstaltet im Frühjahr ein 8-wöchiges Lauftraining für alle, die Freude am Laufen haben oder diese in sich noch wecken möchten! Mit unserem Laufcoach Ronald Smetacek werden dabei die schönsten Laufstrecken Wiens erkundet und mit Aufwärm-, Kräftigungs- und Fitnessübungen abgerundet. Als „Plus“ bieten unsere Gesundheitspark-Expert*innen unterstützende und regenerierende Leistungen. Inklusive: Laufshirt, kostenloses Gesundheitsangebot zur Wahl, Goodie-Bag der Aeskulap Apotheke und Salzdom-Gutschein vom Aeskulap Vitalzentrum.

Anmeldung: herzjesu@gesundheitspark.at

Trainingsstart: Mo, 25. April bis 20. Juni (ausgenommen Pfingstmontag), 8 Einheiten, jeweils montags 17:00-18:30 Uhr

Details: siehe Programm auf www.gesundheitspark.at/herzjesu

Kosten: € 200,- für die gesamte Laufserie

Vertiefendes Laufscreening

Laufen ist ein Kinderspiel, oder nicht?! Laufsport zählt zu den beliebtesten körperlichen Aktivitäten, dennoch erleiden viele Läufer*innen überlastungsbedingte Verletzungen. Umso wichtiger ist eine gute Vorbereitung auf die neue Laufsaison. Top-Physio Drei begleitet sich und bietet beim vertiefenden Laufscreening unter anderem einen Beinachsencheck sowie eine Kräftigungstrainingsbesprechung.

Anmeldung: herzjesu@gesundheitspark.at

Ort: Top-Physio Drei, Landstraßer Hauptstraße 106/7, 1030 Wien

Kosten: € 105,- pro Einheit

Sporttherapie, Massage bei TheraWell

In der Praxis für Therapie und Wellness erhältst du manuelle Behandlungen unterschiedlichster Art – wie etwa Massagen, Lymphdrainagen, Energetik sowie verschiedenste Techniken aus Physiotherapie, Osteopathie, Sport und Entspannung.

Kontakt: TheraWell, www.thera-well.at

Ort: Landstraßer Hauptstraße 139/1, 1030 Wien

Anmeldung: office@thera-well.at, T: 01 7105958

Pilates bei TheraWell

Der Pilateskurs findet in einer kleinen Trainingsgruppe statt. Bei Pilates werden Wirbelsäule, Rücken, Beckenboden und Bauchmuskeln trainiert. Ziel ist ein schmerzfreier, genussvoller Bewegungsalltag. Folgende Pilateskurse mit je 5 Einheiten werden angeboten, Dauer ca. 45 Minuten.

Kurs I: 24. März bzw. 28. April (ausgenommen Osterferien)

Kurs II: 5. Mai bis 9. Juni (ausgenommen Feiertag)

Ort: Landstraßer Hauptstraße 139/1, 1030 Wien

Kosten: € 75,- pro Kurs (5 Termine)

Anmeldung: herzjesu@gesundheitspark.at

Yoga bei TheraWell

Yoga hat viele Facetten – von Kräftigung bis Entspannung. TheraWell bietet verschiedene Drop-in Yogakurse an. Die Anmeldung erfolgt für 5 Einheiten eines Kurses. Alle Kurse sind auch online möglich, Dauer 60 Minuten.

Mo 19:00 Uhr: Kräftigen und Entspannen mit Vinyasa Yoga

Mi 16:30 Uhr: Yoga Basics für Anfänger*innen

Do 18:00 Uhr: Kräftigen mit Vinyasa Yoga

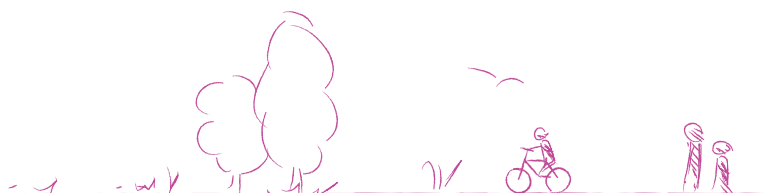
Do 19:30: Entspannen mit Yin Yoga (nur online)

Ort: Landstraßer Hauptstraße 139/1, 1030 Wien bzw. online via Zoom

Kosten: € 75,- pro Kurs (5 Termine)

Anmeldung: herzjesu@gesundheitspark.at

Anmeldung und
weitere Informationen
unter
www.gesundheitspark.at/herzjesu
oder
herzjesu@gesundheitspark.at



Shiatsu für Entspannung und Ausgleich

Shiatsu ist eine japanische Gesundheitsmethodik mit Ursprüngen in der traditionellen chinesischen Medizin und der taoistischen Philosophie von Yin & Yang und den 5 Elementen. Schwerpunkte von Shiatsu sind u.a. Entspannung, Regeneration, Resilienz-Stärkung und Ressourcen-Aufbau. Genieße die lösende und belebende Kraft von Shiatsu!

Kontakt und Anmeldung: Arno Siegl, welcome@free-flow-shiatsu.at, T: 0678 1258125

Ort: Miesbachgasse 1/2, 1020 Wien

Kosten: € 70,- pro Einheit

Cranio-Sacrale Behandlung

Bei Cranio-Sacral werden Muskeln im Nacken, Rücken und Schulterbereich entspannt. Die Behandlung erfolgt in bequemer Bekleidung. Behandlungsdauer ca. 60 min.

Kontakt: Maria Waltner

Anmeldung: office@cranio-moedling.at, T: 0676 1022561

Ort: Therapie- und Beratungsraum Hainburger Straße 66, 1030 Wien

Kosten: € 110,- pro Einheit

Akupunktur

Möchtest du mit dem Rauchen aufhören oder Gewicht abnehmen? Wähle begleitend zur Raucherentwöhnung oder Abnehmen ein Akupunktur-Paket über 5-6 Wochen:

- ▶ 1 ausführliche Ordination mit therapeutischem Gespräch, Aufklärung, Körperakupunktur (evtl. alternativ Laser) und Ohrakupunktur mit Dauernadeln (in der Ordination in der Keinergasse 20/2/1, 1030 Wien, Dauer ca. 1 Stunde)
- ▶ 4 Folgesitzungen in ungefähr wöchentlichem Abstand zur Ohrakupunktur mit Dauernadeln (primär im Herz-Jesu Krankenhaus, Baumgasse 20A, Dauer jeweils ca. 15 Minuten)

Kontakt: Prim. Dr. Manfred Greher, MBA

Anmeldung: herzjesu@gesundheitspark.at

Ort: Ordination in der Keinergasse 20/2/1, 1030 Wien

Kosten: Gesamtpreis für Paket inkl. Gesundheitspark-Rabatt (-20%): € 240,-

