

KVHS Gesundheitsbildung – unser Rezept gegen Stress und Burnout



Viele Menschen erleben ihren Alltag und Beruf als immer anstrengender. Häufig macht der Stress sie krank bis hin zum "Burnout". Sich entspannt fit zu halten ist ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge - und eine zentrale Aufgabe der Kreisvolkshochschule.

Das Recht auf Gesundheit hat die Weltgesundheitsorganisation als fundamentales Menschenrecht bezeichnet.

Körperliche, psychische und soziale Aspekte sind dabei gemeinsam zu betrachten und zu behandeln. In diesem Sinne verstehen auch wir unser Angebot der Gesundheitsbildung: Wir stellen Ihnen Wissen und praktische Anleitung zur Verfügung und geben Ihnen so die Möglichkeit, eigenverantwortlich im Dienste Ihrer Gesundheit zu handeln.

Damit entsprechen wir zum einen dem wachsenden Gesundheitsbewusstsein vieler Menschen, übernehmen aber zugleich Verantwortung für eine weitere Verbreitung des Präventionsgedankens.

Flächendeckend und wohnortnah wollen wir Ihnen unsere Gesundheitskurse anbieten, damit Sie Ihr persönlich passendes Angebot finden und nutzen können. Übungskurse zu Entspannung und Fitness in den unterschiedlichsten Formen stehen neben informativen Vorträgen über Krankheiten und Vorbeugemöglichkeiten, etwa im KVHS-Gesundheitsforum.

Bleiben Sie körperlich, geistig und sozial aktiv und gesund – wir leisten gerne unseren Beitrag dazu und freuen uns über Ihre Wünsche und Anregungen.

Entspannung / Körpererfahrung

Bitte bringen Sie zu den folgenden Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

Autogenes Training - Grundkurs

Es war wohl eine seiner größten wissenschaftlichen Leistungen: Im Jahr 1932 stellte der deutsche Neurologe und Nervenarzt Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) in Berlin das von ihm entwickelte „Autogene Training“ vor. Auf seinen Spuren wandeln wir in diesem Kurs und befassen uns mit den Grundlagen seiner "Konzentrativen Selbstentspannung". Mit ihrer Hilfe lernen Sie, Stress zu bewältigen, Ihre körperliche und seelische Entspannung zu fördern und nervöse Störungen zu beeinflussen – und zwar wann immer es Ihnen hilft!

1191305 Holzminden

Frauke Meier

ab 06.02.2012, montags, 19:30-21:00 Uhr (6x)

KVHS, Neue Str. 7, Raum 102

46,00 EUR (12 UStd.)

Progressive Muskelentspannung

Entspannen Sie sich

Abends können Sie nur ganz schwer einschlafen? Wälzen sich dann nachts umher? Und wachen morgens mit Migräne auf? Machen Sie dem ein Ende - und zwar mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen! Sie kann Beschwerden wie Nervosität und Kopfschmerzen lindern. In diesem Kurs lernen Sie, gezielt einzelne Muskelpartien anzuspannen und zu entspannen. Dadurch nehmen Sie

Verspannungen bewusster wahr und unterstützen Ihre körperliche und seelische Ausgeglichenheit.

1191306 Holzminden

Frauke Meier

ab 07.02.2012, dienstags, 19:30-21:00 Uhr (6x)

KVHS, Neue Str. 7, Raum 102

46,00 EUR (12 UStd.)

Achtsamkeit im Alltag

Wie oft ertappen wir uns dabei, in einer Situation nicht anwesend zu sein, sondern uns in unseren Gedanken mit etwas völlig anderem zu beschäftigen? Selbst wenn wir das merken, fällt es uns oft schwer, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Woran liegt das? Wie können wir das verändern? Das Schlüsselwort dazu heißt „Achtsamkeit“. Wenn wir achtsam sind, können wir unsere Gefühle und Gedanken bewusst als Impulse wahrnehmen, die in uns aufsteigen. Indem wir üben, dies zu beobachten, lernen wir uns selbst besser kennen und finden Antworten auf Fragen wie „wieso verspannt sich immer wieder mein Bauch?“, „wieso macht mich mein Gegenüber wütend?“ usw. Geführte Meditationen und praktische Achtsamkeitsübungen (einzeln, in Paaren, in der Gruppe) unterstützen uns darin, in alltäglichen Situationen aufmerksamer und gelassener zu werden.

1191307 Holzminden

Heike Leupold

ab 07.02.2012, dienstags, 17:45-19:15 Uhr (4x)

VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 201

26,00 EUR (8 UStd.)

Die Seele baumeln lassen

Wohlfühlwochenende

Dieses Wochenende richtet sich an Menschen, die in unserer hektischen Zeit einmal bewusst entspannen möchten. Yoga eignet sich wunderbar, um Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Es wird mit achtsam im Atemrhythmus ausgeführten Übungen gearbeitet, die die Beweglichkeit verbessern und Verspannungen (auch Anspannungen) lösen. Gleichzeitig wird der Körper gedehnt und gekräftigt. Entspannungs- und Atemübungen laden ein, abzuschalten und den Alltag loszulassen. Eine wohlige Gesichts- und eine Hand- oder Fußmassage runden das Programm ab. Bitte bringen Sie etwas zu trinken mit.

1191308 Holzminden

Claudia Töberich

Freitag, 10.02.2012, 18:00-20:30 Uhr

Samstag, 11.02.2012, 13:00-17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 201

38,00 EUR (8 UStd.)

1193307 Bodenwerder

Claudia Töberich

Freitag, 16.03.2012, 18:00-20:30 Uhr

Samstag, 17.03.2012, 13:00-17:00 Uhr

Kneipp-Zentrum, Brückenstr. 5

38,00 EUR (8 UStd.)

Claudia Töberich

Als gelernte Industriekauffrau habe ich mich als Hatha-Yoga-Lehrerin an der Sebastian-Kneipp-Akademie ausbilden lassen. Ich bin verheiratet und Mutter von drei Söhnen. Was ich am Yoga so mag: Beim Yoga wird ein Prozess angestoßen, der über das körperliche Üben der Asanas (Körperhaltungen) weit hinausgeht. Ich nehme meinen Körper und meinen Geist besser wahr, merke, was ihm gut tut und was nicht und lerne die Grenzen meines Körpers zu beachten und anzunehmen. Außerdem schenkt Yoga mir die Ruhe und Kraft, die ich im Alltag brauche. Yoga bereichert mein Leben immer wieder neu!

Yoga – gesunder Volkssport

Yoga ist ein Weg, die Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden. Natürliches Atmen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung – das alles können Sie durch Yoga erreichen. Sie erleben und erfahren die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Sie haben die Möglichkeit, bisher kaum gespürte Körperregionen wahrzunehmen und die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken zu dehnen und zu kräftigen. Durch achtsam ausgeführte Körperübungen stärken Sie das Körperbewusstsein und nehmen den Atem bewusster wahr; dadurch lernen Sie, sich mehr und mehr zu entspannen.

**Yoga für Anfänger/-innen**

Hier sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

1191309 Holzminden

Anke Lange

ab 06.02.2012, montags, 17:00-18:30 Uhr (10x)

KVHS, Neue Str. 7, Raum 102

58,00 EUR (20 UStd.)

Yoga – Mittelstufe**1191310 Holzminden**

Anke Lange

ab 07.02.2012, dienstags, 17:30-19:00 Uhr (10x)

KVHS, Neue Str. 7, Raum 102

58,00 EUR (20 UStd.)

Yoga für Fortgeschrittene**1191311 Holzminden**

Anke Lange

ab 09.02.2012, donnerstags, 17:30-19:00 Uhr (10x)

KVHS, Neue Str. 7, Raum 102

58,00 EUR (20 UStd.)

Kinesiologie – Touch for Health I – IV

Info-Termin: 02.03.2012, 17.00 Uhr, Impuls

Kompaktseminar (Bildungsurlaub)

60 Zeitstunden vom 05.-12.05.2012

im Alten Amtsgericht Hessisch Oldendorf

Weitere Infos: Fred Gorkow, VHS Hameln-Pyrmont,
Tel. 05151 948224

Ferino
Sanitäre Anlagen

Heizungs u. Klimatechnik
Wärmepumpen u. Solar
Erneuerbare Energien
Bauklempnerei

Halbmondstrasse 6
37603 Holzminden
Tel.: 05531/4483 Fax.: 4472

Innere Harmonie und Zentrierung mit Yoga und Meditation

Sie suchen nach sanften Übungen, die Sie darin unterstützen, sich zu zentrieren und eine innere Balance zu finden? Der Kurs bietet eine Einführung in unsere feinstofflichen Energiezentren, die sich auch Chakras nennen. Wir werden sie mit einfachen Kundalini-Yoga-Übungen energetisieren und ausgleichen; zusätzlich gibt es geführte Meditationen und Wahrnehmungsübungen, die uns innerlich stärken und zentrieren. So können sich Energielosigkeit, Konzentrations- oder Schlafprobleme auf sanfte Weise lösen. Auf Wunsch kann der Kurs um 4 Abende verlängert werden.

1191312 Holzminden

Heike Leupold

ab 06.02.2012, montags, 17:30-19:00 Uhr (4x)

VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 201
26,00 EUR (8 UStd.)

Yoga

Hatha Yoga für jeden

Entspannungs-, Atem- und Körperübungen – Zeit für sich nehmen und das eigene einmalige Körpersystem kennenlernen, weiterentwickeln und auf sich wirken lassen.

1196305 Eschershausen

Edelgard Meyer-Brand

ab 06.02.2012, montags, 19:30-21:00 Uhr (10x)

Schulzentrum, Jahnstraße, Musikraum
53,00 EUR (20 UStd.)

1196306 Eschershausen

Edelgard Meyer-Brand

ab 07.02.2012, dienstags, 18:00-19:30 Uhr (10x)

Schulzentrum, Jahnstraße, Musikraum
53,00 EUR (20 UStd.)

Hatha Yoga und Entspannung

Eine Wohltat für den Körper

1197301 Polle

Manuela Schwarz

ab 07.02.2012, dienstags, 17:00-18:30 Uhr (10x)

Grundschule, Hintere Straße 15
49,00 EUR (20 UStd.)



Lach dich glücklich

Lachyoga: Eine vergnügliche Art der Gesundheitsvorsorge in Theorie und Praxis

Mit Lachyoga Freude, Gelassenheit und Leichtigkeit ins Leben bringen. Erleben und entdecken Sie Ihr Lachen wieder! Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu lösen, macht fit und erfolgreich im Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und daher ist es für jung und alt geeignet. Lachen ist ansteckend, Lachen macht glücklich, Lachen Sie einfach mit!

1191313 Holzminden

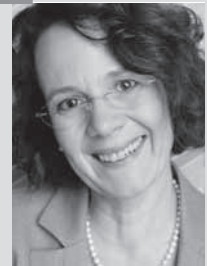
Sabine Heimes-Freesemann

Freitag, 02.03.2012, 19:00-21:15 Uhr

KVHS, Neue Str. 7, Raum 102

12,00 EUR (3 UStd.)

Sabine Heimes-Freesemann



Ich bin Sozialpädagogin, Burnout-Lotsin und Lachyoga-Trainerin und leite seit über zwei Jahren leidenschaftlich und gerne Lachyoga-Gruppen. Ich biete interaktive Workshops, Seminare und Impulsvorträge rund ums Thema Lachyoga und Lachen in Firmen, Unternehmen und Schulen an. Auch private Lachyoga-Events in Betrieben und bei Familienfesten gehören zu meinen Angeboten. Durch Lachyoga das Lachen wieder erwecken um die eigene Lebensfreude wieder zu spüren – dies ist mir ein großes Bedürfnis, damit man den Alltag wieder leichter und mit einem Augenzwinkern angehen kann. Lachen ist auch eine vergnügliche Art, Stress und Burnout entgegenzuwirken.

Asiatische Heilgymnastik

Bitte bringen Sie zu den folgenden Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

Qi Gong

Ein Weg der sich lohnt

Körper, Geist und Seele gehören zusammen und stehen in einer engen Wechselwirkung. Sie können in ruhigen Übungen den zweiten Teil der 15 Ausdrucksformen nach Prof. Guorui kennen lernen. Sie helfen durch langsame, fließende Bewegungen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie unterstützen, auszutreten aus der Hektik des Alltags, zur Ruhe zu kommen, die eigene Mitte zu stärken und so Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Phantasie- und Ruheübungen runden die Kursabende ab.

1191315 Holzminden

Petra Schmitz

ab 06.03.2012, dienstags, 19:30-21:00 Uhr (8x)

VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 201
45,00 EUR (16 UStd.)



Qi Gong

Als wertvolles Erbe der chinesischen Medizin wird im Qi Gong mit der eigenen Lebensenergie Chi gearbeitet. Durch das harmonische Zusammenspiel von langsamen Bewegungen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit dient Qi Gong der ganzheitlichen, individuellen Gesundheitspflege.

1193301 Bodenwerder

Birgit Steffens-Herhaus
ab 07.02.2012, dienstags, 18:00-19:30 Uhr (5x)
Schulzentrum Nord (ehem. OS), Eingang Schulstr.,
Musikraum
32,00 EUR (10 UStd.)

Qi Gong

Die Übungen des Qi Gong helfen durch langsame, fließende Bewegungen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Haltungsmuskulatur wird gekräftigt, Bänder und Sehnen werden geschmeidiger, Konzentration und Gedächtnis verbessert.

1195301 Delligsen

Birgit Steffens-Herhaus
ab 08.02.2012, mittwochs, 17:30-18:30 Uhr (10x)
Realschule, Schulstr. 14 a, Musikraum
42,00 EUR (13 UStd.)

Ein Nachmittag mit Qi Gong

Workshop

Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Vielfalt des Qi Gong! Von der Partnerübung bis zur Selbstmassage lernen Sie an diesem Nachmittag zahlreiche unterschiedliche Übungsformen anzuwenden.

1198304 Staddoldendorf

Birgit Steffens-Herhaus
Samstag, 03.03.2012, 15:00-18:15 Uhr
Jahnturnhalle, Schulstr.
14,00 EUR (4 UStd.)

Gymnastik / Fitness / Rückenschule

Bitte bringen Sie zu den folgenden Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und ein Handtuch mit.

Gymnastik am Vormittag

Verspannungen lösen, Muskeln kräftigen

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Stärkung der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur. Sie wird durch Überlastung im Beruf, Sport und der Hausarbeit stark beansprucht. Nach einem Erwärmungsteil mit Musik folgen gezielte Übungen. Natürlich werden auch die Rumpfmuskeln nicht vernachlässigt. So können Sie Rückenbeschwerden vorbeugen, Rückenschmerzen lindern und Ihre Bewegungsfreude steigern. Die Stunde klingt mit einem Stretchingteil aus.

1191320 Holzminden

Reingard Kemmler
ab 01.02.2012, mittwochs, 09:00-09:45 Uhr (10x)
VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 201
43,00 EUR (10 UStd.)

Reingard Kemmler

Als ausgebildete Gymnastiklehrerin habe ich viele Jahre im Schuldienst gearbeitet, dann den Beruf wegen Familiengründung aufgegeben. Auf der Suche nach neuen Tätigkeiten vor 20 Jahren, wagte ich mich mit einem Kursangebot „Fitnessgymnastik“ in die Erwachsenenbildung. Es folgten viele Kurse rund um dieses Thema. In meinen Kursen möchte ich Spaß an der Bewegung, Freude über Fortschritte, Durchhaltewillen vermitteln – und die Botschaft: „Fitnessgymnastik kennt kein Alter und es ist selten zu spät!“



Fitmacher

Fit in den Frühling

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags suchen. Nach einer Erwärmungsphase bewegen wir uns nach fetziger Musik. Anschließend dehnen und trainieren wir die Muskulatur mit Terrabändern und Gewichtsmanschetten. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Beweglichkeit gefördert und der ganze Körper durch ein rückengerechtes Kräftigungstraining gestärkt. Durch Erklären der einzelnen Übungen und Schwierigkeitsgrade kann jeder Teilnehmende seinen eigenen Level festlegen. Nicht lange überlegen, rein in die Turnschuh und ab zum Fitmacher !!!

1191321 Holzminden

Reingard Kemmler
ab 06.02.2012, montags, 19:15-20:15 Uhr (8x)
VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 201
49,00 EUR (11 UStd.)

Fit durch Gymnastik

1195302 Kaierde

Helga Schlimme

ab 16.01.2012, montags, 19:30-20:30 Uhr (15x)

Turnhalle

49,00 EUR (20 UStd.)

Rückenfitness

Bewegung ohne Schmerzen

Fühlen Sie sich manchmal auch steif und unbeweglich? Unschön, denn ein steifer Rücken führt häufig zu unphysiologischen Bewegungsabläufen, die Folgeschmerzen verursachen. Die gute Nachricht: Es gibt Hilfe! In diesem Kurs wird nach einem ganzheitlichen Konzept die Beweglichkeit des Rückens trainiert und mit vorsichtigen Bewegungen Flexibilität und Rückenstärkung erreicht. Dieser Kurs dient der Kräftigung und Entspannung. Die Übungen werden langsam und behutsam durchgeführt. Dieser Rückenfitnesskurs ist insbesondere für Personen mit leichten Einschränkungen geeignet.

1191322 Holzminden

Therese Koczuba

ab 20.02.2012, montags, 08:00-09:00 Uhr (6x)

VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 201

39,00 EUR (8 UStd.)

Wirbelsäulengymnastik

Schmerzen vermindern und verhindern

Sieben Hals-, zwölf Brust-, fünf Lenden-, fünf Kreuz- und fünf Steißwirbel: Schon diese Aufzählung macht deutlich, was für ein kompliziertes Konstrukt die menschliche Wirbelsäule ist. Ihre Aufgaben kann sie nur zufriedenstellend und ökonomisch erfüllen, wenn sie durch die sie umgebende Muskulatur unterstützt wird. Diese Muskulatur trainieren wir in diesem Kurs durch gezielte und aufeinander aufbauende Übungen. So lassen sich Schmerzen vermindern und neue Beschwerden verhindern.

1191323 Holzminden

Therese Koczuba

ab 22.02.2012, mittwochs, 19:00-20:00 Uhr (6x)

VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 201

39,00 EUR (8 UStd.)



Wirbelsäulengymnastik ab 65

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein Bedürfnis nach Bewegung, Fitness und Spiel haben. Wirbelsäulengerechtes Herz-Kreislauf-Training zur Erwärmung und gezielte Wirbelsäulengymnastik bilden die perfekte Kombination für einen gesunden Körper.

1196301 Eschershausen

Ute Kroll

ab 07.02.2012, dienstags, 17:30-19:00 Uhr (6x)

Grundschule Eschershausen, Aula

50,00 EUR (12 UStd.)

Wirbelsäulengymnastik

1196302 Eschershausen

Ute Kroll

ab 07.02.2012, dienstags, 19:30-21:00 Uhr (6x)

Grundschule Eschershausen, Aula

50,00 EUR (12 UStd.)



Einführung in das sanfte Laufen für (absolute) Anfänger

4 Wochen-Schnupperkurs

Im Gegensatz zum herkömmlichen Jogging lernen Sie hier, locker und ohne Druck Ihre körperliche Fitness zu steigern. Zuverlässig verbessert der langsame Dauerlauf Ihre psychische Verfassung, indem er die Ausschüttung von Endorphinen ankurbelt. Sie sind ausgeglichener und fröhlicher. Laufen ist gut geeignet bei Stress, Übergewicht, Schlafstörungen, Rückenschmerzen und vielem mehr. Wir laufen zweimal pro Woche gemeinsam in der Gruppe, die dritte Einheit laufen Sie unter Anleitung selbstständig. Sie erhalten umfangreiches Textmaterial in Form eines Kursheftes. Der Kurs läuft auch während der Ferien.

1191324 Holzminden

Sonja Knop-Volacek

ab 06.03.2012, dienstags und donnerstags,

17:30-18:15 Uhr (8x)

Treffpunkt: Weserradweg, Freibadparkplatz

28,00 EUR (8 UStd.)

1191325 Holzminden

Sonja Knop-Volacek

ab 16.04.2012, montags und mittwochs,

17:30-18:15 Uhr (8x)

Treffpunkt: Weserradweg, Freibadparkplatz

28,00 EUR (8 UStd.)

Einführung in das sanfte Laufen – Aufbaukurs

30 Minuten ohne Gehpausen

Dieser Kurs gilt als Aufbaukurs des Anfängerkurses. Hier lernen Sie in acht Wochen 30 Minuten zu laufen ohne Gehpausen. Im Gegensatz zum herkömmlichen Jogging lernen Sie hier, locker und ohne Druck ihre körperliche Fitness zu steigern. Zuverlässig verbessert der langsame Dauerlauf Ihre psychische Verfassung, in dem er die Ausschüttung von Endorphinen ankurbelt. Sie sind ausgeglichener und fröhlicher. Laufen ist gut geeignet bei Stress, Übergewicht, Schlafstörungen, Rückenschmerzen und vielem mehr. Wir laufen zweimal pro Woche gemeinsam in der Gruppe, die dritte Einheit laufen Sie unter Anleitung selbstständig. Sie bekommen umfangreiches Textmaterial in Form eines Kursheftes. Auch Quereinsteiger, die schonmal einmal gelaufen sind, sind herzlich willkommen. Trauen Sie sich!

1191326 Holzminden

Sonja Knop-Volacek

ab 14.05.2012, montags und mittwochs,
17:30-18:30 Uhr (16x)Treffpunkt: Weserradweg, Freibadparkplatz
60,00 EUR (22 UStd.)**Aquajogging / Wassergymnastik****Aquajogging**

(Deep-Water Running)

Ist Aquasport eine andere Bezeichnung für Schwimmen? Nein, es gibt einige wichtige Unterschiede. Durch die Verwendung spezieller Hilfsmittel wie dem Aquagurt nimmt der Übende bei einigen Aquasport-Übungen eine senkrechte Körperhaltung ein. Dadurch kann man problemlos atmen und sich gut orientieren. Man kann sich aber auch miteinander unterhalten. Das Wichtigste ist, dass Aquajogging eine körperliche Aktivität ist, die Spaß, Geselligkeit und Entspannung bietet. Die Teilnehmenden sollten schwimmen können.

1191332 Holzminden – Für Anfängende

Ilona Nessau

ab 08.02.2012, mittwochs, 15:00-15:45 Uhr (10x)

Hallenbad, Stahler Ufer

59,00 EUR (10 UStd.)

Zusatzkosten: Hallenbadeintritt

Der Aqua-Gurt kann für 7,50 EUR geliehen werden.

1191330 Holzminden – Für Fortgeschrittene

Ilona Nessau

ab 08.02.2012, mittwochs, 16:00-17:00 Uhr (10x)

Hallenbad, Stahler Ufer

61,00 EUR (13 UStd.)

Zusatzkosten: Hallenbadeintritt

Der Aqua-Gurt kann für 7,50 EUR geliehen werden.

Durch Ihre rechtzeitige Anmeldung tragen Sie mit dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt.

Aquafitness für Anfängende und Fortgeschrittene

Mehr als Wassergymnastik

Um den Begriff Aquafitness zu definieren, muss man sich dem Element widmen, in dem man dieses gesundheitsorientierte Fitnessstraining ausübt. Das Wasser bietet durch seine einzigartigen Eigenschaften einen Platz, um Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Kein anderes Fitnessangebot spricht derartig viele motorische Grundeigenschaften auf ausgewogene Weise an.

1198303 Stadtdendorf

Ilona Nessau

ab 07.02.2012, dienstags, 19:00-19:45 Uhr (10x)

Krankenhaus Charlottenstift, Krankenhausweg 2,

Bewegungsbad

109,00 EUR (10 UStd.)

Aquafitness für Fortgeschrittene**1198302 Stadtdendorf**

Ilona Nessau

ab 07.02.2012, dienstags, 18:00-18:45 Uhr (10x)

Krankenhaus Charlottenstift, Krankenhausweg 2,

Bewegungsbad

109,00 EUR (10 UStd.)

**Wassergymnastik**

Gymnastik im Wasser ist besonders gesundheitsfördernd. Neben den guten Einflüssen körperlicher Bewegung kommen bei der Wassergymnastik noch ganz nebenbei weitere positive Wirkungen des Mediums Wasser zum Tragen: Die Atmung wird angeregt, die Durchblutung (vor allem der Haut) gesteigert, bedingt durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Muskulatur gekräftigt bei gleichzeitiger Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparates. So ist das Wasser ein ideales Übungsmedium für Teilnehmende jeden Alters, da Leistungsunterschiede ausgeglichen werden. Vielfältige Anregungen zum Bewegungstraining fügen sich zu einem abwechslungsreichen Programm zusammen.

1191331 Neuhaus

Heidi Heiseke

Voraussichtlich ab März 2012

donnerstags, 08:15-09:15 Uhr (10x)

Hotel Schatte, Am Wildenkiel 15, Schwimmbad

89,00 EUR (13 UStd.)

Massage/Homöopathie/Heilmethoden/ Kuren/besondere Veranstaltungen



Kinesiologie: Gesund durch Berühren

Angst – Erschöpfung – Entspannung

An diesem Abend erlernen Sie kinesiologische Übungen, die Sie unterstützen können, mit den Themen Angst, Erschöpfung und Nackenverspannungen besser umzugehen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und praktisch anzuwenden. Nach einer kurzen Einführung in die kinesiologische Arbeit unterstützt die Kursleiterin Sie bei der Anwendung der Techniken in der Praxis. Die Mitmachübungen dieses Kurses sind unabhängig vom ersten Kurs. Der kinesiologische Muskeltest ist nicht Bestandteil des Kurses.

1196303 Eschershausen

Petra Müller

Mittwoch, 18.04.2012, 19:00 Uhr

Schulzentrum, Jahnstraße, Musikraum
9,00 EUR

Kinesiologie: Gesund durch Berühren

Rückenbeschwerden

Die Kinesiologie bietet einfache Techniken, Rückenprobleme zu lindern und mit ihnen auf eine ganz andere Art und Weise umzugehen und sie positiv zu beeinflussen. Wenn man davon ausgeht, dass Rückenleiden auch eine psychische Komponente hat, bietet dieser Abend die Möglichkeit, Techniken zu erlernen, die es ermöglichen, mit Rückenbeschwerden auf eine neue Art und Weise umzugehen. Stress ist häufig eine Ursache von Rückenbeschwerden und die Kinesiologie bietet die Möglichkeit, mit einfachen Übungen z.B. einen Schutzwall zu errichten, der vor emotionalen Angriffen schützt und den Stress aus belastenden Situationen auflöst. Der kinesiologische Muskeltest ist nicht Bestandteil des Abends.

1198301 Städtoldendorf

Petra Müller

Mittwoch, 14.03.2012, 19:00 Uhr

Schulzentrum, Rumbuchsweg 17, Konferenzraum
9,00 EUR

Strahlende Augen und lebendiges Sehen

Die Seminarteilnehmenden lernen Übungen aus dem ganzheitlichen Sehtraining kennen, die entspannen, die Augenbeweglichkeit und Akkommodation fördern, das beidäugige Sehen aktivieren und die Sehzellen beleben.

Durch Sehtraining und Augenentspannung können die Augenfunktionen verbessert und einseitige Belastungen wie z.B. durch Bildschirmarbeit ausgeglichen werden. Unser Ziel ist eine dauerhafte Verbesserung, Wiedererlangung und Erhaltung der Sehfähigkeit. Das ganzheitliche Sehtraining ist für Menschen jeden Alters geeignet, ob Fehlsichtige oder Normalsichtige. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggfs. einen Container für Kontaktlinsen.

1196304 Eschershausen

Bernd Hollstein

Freitag, 16.03.2012, 15:00-18:00 Uhr

Wilhelm-Raabe-Residenz, Otto-Elster-Platz 2

19,00 EUR (4 UStd.)

Eine Seminarmappe ist für 2,00 Euro beim Dozenten erhältlich.

Gesund und fit in jedem Alter

Anti-Aging für Körper Geist und Seele

Gesund und fit sein in jedem Alter – wer möchte das nicht? Das Seminar bietet eine Vielzahl von Informationen und Anregungen für einen gesunden Körper, geistige Fitness und seelisches Wohlbefinden. Dies sind Voraussetzungen für ein Leben voller Glück und Zufriedenheit. In lockerer Gesprächsrunde werden alterstypische Lebens- und Verhaltensweisen überdacht und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Themen sind u.a.: eine positive, optimistische Denkweise fördern, die Beschäftigung mit Suggestionen, sich Ziele setzen, gesunder Schlaf und vieles mehr... Lebensmittel mit besonderer Wirkung werden vorgestellt. Eine Fantasiereise, Augenübung sowie Energieübung dienen der Entspannung.

1191362 Holzminden

Helma Hennek

Samstag, 10.03.2012, 09:30-18:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 001

42,00 EUR (10 UStd.)

Schüßler-Salze bei Erkältungskrankheiten

Für jede Funktion im menschlichen Körper sind Mineralstoffe unerlässlich. Auch unser Immunsystem ist auf Mineralstoffe angewiesen. Schüßler-Salze leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, unsere Abwehrkräfte zu stärken. Zwölf Mineralstoffe helfen gezielt, leichte Störungen zu überwinden und unseren Körper in Zeiten großer Belastung fit und gesund zu halten. Neben praktischen Tipps zur richtigen Anwendung werden in diesem Kurs die Schüßler-Salze vorgestellt, die bei Erkältungskrankheiten die Beschwerden deutlich mildern und uns schnell wieder gesund machen. **Anmeldung erwünscht.**

1191335 Holzminden

Birte Kasperzik

Dienstag, 14.02.2012, 19:00 Uhr

KVHS, Neue Str. 7, Raum 103

9,00 EUR

KVHS-Gesundheitsforum: wie man vorbeugt und zeitgemäß behandelt

Mediziner des Evangelischen Krankenhauses Holzminden sind die fachkundigen Referenten der dritten Vortragsreihe, die Informationen zu ganz unterschiedlichen Krankheitsbildern geben will. Patienten, Betroffene und Interessierte haben hier die Möglichkeit, sich ausführlich zu informieren. Neben Aspekten der Vorbeugung geht es dabei vor allem darum, den aktuellen Stand der Behandlungsverfahren vorzustellen. Die Mediziner möchten dazu beitragen, diese Themen darzustellen und sich auszutauschen.

Die Veranstaltungen finden jeweils mittwochs um 19:00 Uhr in Holzminden, Kreisverwaltung, Bürgermeister-Schrader-Str. 24 statt und sind gebührenfrei.

Risikofaktor Bluthochdruck

Bluthochdruck ist eine Erkrankung, bei der der Blutdruck des arteriellen Gefäßsystems chronisch erhöht ist. Er ist ein Risikofaktor für viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Arteriosklerose, Koronare Herzkrankheit und chronische Herzinsuffizienz. Etwa 20% der Bevölkerung bis zum 50. Lebensjahr und ca. 30 bis 40% der Menschen über dem 50. Lebensjahr sind von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen. Was sind die Ursachen? Welche Symptome zeigen sich? Was können die Folgen sein? Welche Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten gibt es?

Termin: 18.01.2012

Referenten:

Dr. med. Sabine-Susan Schulz, Cheffärztin der Kardiologie des Evangelischen Krankenhauses Holzminden

Dr. med. Jan Körfer, Oberarzt der Kardiologie des Evangelischen Krankenhauses Holzminden

Rückenschmerzen – Ursachen und Therapiemöglichkeiten

Etwa 60 bis 80% der Bevölkerung leiden unter Rückenschmerzen, die sich längst zu einer Volkskrankheit entwickelt haben. Rückenschmerzen entstehen häufig durch muskuläre und psychische Ursachen. Durch beruflichen oder privaten Stress verkrampft häufig die Rückenmuskulatur. Die Folge sind Verspannungen und Muskelverhärtungen, die zu Rückenschmerzen führen. Was sind die Ursachen? Welche Symptome zeigen sich? Welche Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten gibt es?

Termin: 15.02.2012

Referentin: Dr. med. Sabine Racker, Fachärztin für Neurochirurgie am Evangelischen Krankenhaus Holzminden



Schwerhörigkeit

Ein unabwendbares Schicksal

Etwa jeder Fünfte der Gesamtbevölkerung über 14 Jahren, leidet in unterschiedlicher Stärke an Schwerhörigkeit. Wenn das Gehör nachlässt, kann dies viele Ursachen haben. Was sind die Ursachen? Welche Behandlungsmöglichkeiten der Lärmprävention gibt es? Welche verschiedenen Möglichkeiten der Hörgeräteversorgung sind möglich?

Termin: 07.03.2012

Referent: Dr. med. Georg Thönnissen, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Chirotherapie, Belegarzt im Evangelischen Krankenhaus Holzminden.

Endlich wieder besser sehen

Geben Sie Ihren Augen eine echte Chance

Die Augen sind ein Wunderwerk der Natur. Ohne sie sähe es für uns im wahrsten Sinne des Wortes düster aus. Grund genug, sie gut zu pflegen und ihnen ein besonderes Maß an Aufmerksamkeit zu schenken.

Die ganzheitliche Augenschule ist ein auf die Sehanforderungen und Sehbedürfnisse unserer Zeit ausgerichtetes Gesundheitsförderungsprogramm für die menschliche Sehfähigkeit. Unsere Lebens- und Ernährungsweise sowie die unzureichende Koordination der Augen sind oft für die zunehmenden Sehstörungen und Augenerkrankungen verantwortlich. Die speziell entwickelten Übungen wirken

effektiv bei allen Sehproblemen. Sie entsprechen einer natürlichen, körperlichen, mentalen Methode, um die Augen zu trainieren, zu entspannen und zu einer neuen Sichtweise zu gelangen. Durch eigenes Erleben und praktisches Tun werden Ihre Augen zu wirklichem Scharfblick trainiert. Unser Ziel ist eine dauerhafte Verbesserung, Wiedererlangung und Erhaltung der Sehfähigkeit.

1193302 Bodenwerder

Ute Mühlbauer

Samstag, 18.02.2012, 10:00-16:30 Uhr

Schulzentrum Nord (ehem. OS), Eingang Schulstr., 28,00 EUR (7 UStd.)

Zusatzkosten: Materialkosten 5,00 EUR

Vortrag
Fit mit Fasten in den Frühling
 In Kooperation mit dem
 Kneipp-Verein Bodenwerder



Fasten, der freiwillige Verzicht auf Nahrung, ist so alt wie die Menschheit selbst. Doch ausgerechnet in unserer Überflussgesellschaft ist diese über Jahrtausende praktizierte „Aktivierung des inneren Arztes“ in Vergessenheit geraten. Dabei hat der überernährte Wohlstandsmensch das Fasten nötiger denn je. Das Auto bekommt seinen regelmäßigen Ölwechsel, und der eigene Körper? Fasten ist durch die tiefgreifende Entschlackung und Entgiftung der beste „Ölwechsel“ für den Körper, den man sich vorstellen kann. Fasten ist ein starker Impuls für alle, die alte Laster und Gewohnheiten ablegen wollen. Entschlackung, deutliche Gewichtsabnahme und sichtbare Verjüngung sind nur die äußeren Merkmale.

Fasten ist ein ganzheitliches Fitness- und Wellness-Programm für Körper, Geist und Seele. Aber wie macht man es richtig? In diesem Vortrag soll Ihnen aufgezeigt werden, welche heilende und vorbeugende Wirkung die seit Jahrtausenden bewährte Methode des Fastens auf unseren Körper hat. Gern werden auch Ihre Fragen beantwortet! Eine geführte Fasten-Woche mit einem ganzheitlichen Gesundheitsprogramm (auch für Berufstätige geeignet) kann vom 26.01.-31.01.2012 gebucht werden.

1193308 Bodenwerder

Ute Mühlbauer
 Freitag, 20.01.2012, 19:00 Uhr
 Kneipp-Zentrum, Brückenstr. 5
 5,00 EUR

Geführte Fastenwoche
 In Kooperation mit dem
 Kneipp-Verein Bodenwerder



Fasten ist ein starker Impuls für alle, die alte Laster und Gewohnheiten ablegen wollen. Entschlackung, deutliche Gewichtsabnahme und sichtbare Verjüngung sind nur die äußeren Merkmale. Wer fastet, macht faszinierende Erfahrungen, schafft neues Selbstvertrauen, reduziert die Dinge aufs Wesentliche, ist motiviert zu neuen Lebenswegen und steigert das körperliche Wohlbefinden. Der Stress des Alltags wird auf natürliche Art abgebaut. Fasten eignet sich auch zur unterstützenden Behandlung vieler Krankheiten, die durch Fehl- und Überernährung entstehen. Unter Anleitung einer ärztlich geprüften Gesundheitsberaterin und Fastenleiterin erfahren Sie mehr über Fasten, das Wohlergehen und die Gesundheit. Um das Wohlbefinden zu intensivieren, besteht die Möglichkeit, auch für Berufstätige, zur Teilnahme an leichten Fastenwanderungen. Anschließend erlernen Sie Entspannungsmethoden und Übungen aus dem ganzheitlichen Seh- und Augentraining, die sich zu jeder Zeit im Alltag anwenden lassen. Zum Austausch von Erfahrungen in der Fastenzeit findet täglich ein Gesprächskreis statt. Fastenunterlagen, Getränke, Beratung zur Ernährungsumstellung und eine Kneipp-Anwendung sind im Programm enthalten.

1193309 Bodenwerder

Ute Mühlbauer
 Donnerstag, 26.01.2012 bis Dienstag, 31.01.2012,
 jeweils 19:00-21:00 Uhr
 Kneipp-Zentrum, Brückenstr. 5
 118,00 EUR (15 UStd.)
 Mitglieder des Kneippvereins erhalten eine
 Gebührenermäßigung



Evangelisches Krankenhaus
 Holzminden



Ihre Gesundheit
 liegt uns
 am Herzen

Leistungen unserer Kliniken

Allgemeine Innere Medizin · Hämatologie und Onkologie · Kardiologie · Gastroenterologie · Anästhesie und Intensivmedizin · Orthopädie und Unfallchirurgie · Allgemein-, Gefäß- und Viszeralchirurgie · Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Orthopädie · Urologie · Augen- und HNO-Heilkunde

Mehr für Ihre Gesundheit

- Zentrum für Ambulantes Operieren
- CuraVital, Rehabilitation und Fitness
- Medizinische Versorgungszentren verschiedenster Fachrichtungen runden unsere Leistungen ab

Evangelisches Krankenhaus Holzminden gGmbH

Forster Weg 34
 37603 Holzminden
 Tel [05531] 705-0
www.evk-holzminden.de



Kochen / Ernährung

Türkisch kochen

In diesem Kurs lernen Sie die türkische Küche kennen. Gemeinsam werden wir Suppen, Hauptgerichte, Salate und Nachspeisen zubereiten. Bitte bringen Sie Geschirrtücher und Behälter für Kostproben mit.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 23.02.2012

1191351 Holzminden

Nazife Ucar

*ab, 28.02.2012, dienstags, 18:00-21:00 Uhr (4x)
Familien- und Kulturzentrum, Sollingstr. 101, Küche
36,00 EUR (12 UStd.)*

Zusatzkosten: für Lebensmittel

1191352 Holzminden

Anmeldeschluss: Donnerstag, 03.05.2012

Nazife Ucar

*ab, 08.05.2012, dienstags, 18:00-21:00 Uhr (4x)
Familien- und Kulturzentrum, Sollingstr. 101, Küche
36,00 EUR (12 UStd.)*

Zusatzkosten: für Lebensmittel



Kalt gepresste Öle in der Frühlingsküche

An diesem Abend spielen frisches Obst und Gemüse in Kombination mit ausgewählten Kräuterölspezialitäten und weiteren kalt gepressten Ölspezialitäten die Hauptrolle in der Küche und auf dem Teller. Ein besonderes Erlebnis für Gaumen und Augen wird garantiert. Dazu gibt es ebenfalls eine gute Portion Tipps und Informationen über das weite Spektrum kalt gepresster Bio-Speiseölspezialitäten und deren Verwendung in der feinen und gesunden Küche. In kleiner, geselliger Runde wird gekocht, gegart, gebrutzelt und gewürzt. Sie werden mit vielen neuen Anregungen und aufschlussreichen Informationen über den „Ölwechsel“ in der Küche nach Hause gehen.

1194301 Boffzen

Annette Dombrowski-Blanke

Mittwoch, 23.05.2012, 17:00-19:30 Uhr

Ölmühle Solling

5,00 EUR (4 UStd.)

Zusatzkosten: Lebensmittel ca. 8,00 EUR

Messerscharfe Vorspeisen

Bevor es ans Lernen geht, begrüße ich Sie mit einem "messerscharfen" Cocktail. Danach geht es los mit: Tipps für das richtige Schneiden, Fisch filetieren, fachgerechtes Zerlegen von Geflügel. Zum Abschluss genießen wir in gemüthlicher Runde die selbst hergestellten Vorspeisen.

Anmeldeschluss: Freitag, 09.03.2012

1191353 Holzminden

Roy Rudat

Freitag, 16.03.2012, 17:00-21:30 Uhr

*Georg-von-Langen-Schule, Von-Langen-Allee 5, Küche
19,00 EUR (6 UStd.) incl. Rezeptmappe*

Zusatzkosten: 14,00 EUR für Lebensmittel und Getränke

Cowboy-Cooking

Amerikas Küche ist so vielseitig wie das Land selbst. Zu Zeiten des Viehtriebs verpflegten sich die Cowboys des Westens aus dem Chuckwagon, der rollenden Feldküche. Ein typisches Mahl bestand aus einem herzhaften Eintopf mit Brot oder Biscuits, aber auch Grandma's Kartoffelsalat, New Mexico Reis, Burger, Brownies oder ein deftiges Old Snake Steak, Rippchen und noch viel mehr standen bei den harten Männern aus dem Westen hoch im Kurs. "Cowboy Cooking" liegt voll im Trend und ist ideal für rustikale, gesellige Zusammentreffen in kleinerem oder größerem Rahmen, wie z.B. Grillfeste. Gemeinsam wollen wir in der Küche die Gerichte zunächst vorbereiten und dann traditionsgerecht unter freiem Himmel am offenen Feuer (Grillplatz) vollenden und genießen. Für Getränke ist auch gesorgt. Bitte bringen Sie wetterangepasste Bekleidung mit – wer möchte und hat – gern auch im Country- und Westernlook.

Anmeldeschluss: Freitag, 29.06.2012

1191354 Holzminden

Roy Rudat

Freitag, 06.07.2012, 17:00-22:15 Uhr

*Georg-von-Langen-Schule, Von-Langen-Allee 5, Küche
19,00 EUR (7 UStd.)*

Zusatzkosten: 18,00 EUR für Lebensmittel und Getränke

