



Die Initiative von BILD am SONNTAG, BARMER und ZDF

Machen Sie mit!

„Deutschland bewegt sich!“ ist die Bewegungs- und Präventionsinitiative von BARMER, BILD am SONNTAG und dem ZDF. Ganzjährig beteiligen sich viele Partner mit attraktiven Mitmachangeboten für Jedermann. Denn langfristige Prävention beugt Krankheiten vor und sorgt für längere und bessere Lebensqualität. Auch die Volkshochschulen machen mit. In den Kursen der VHS zu Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung lernen Sie Ihre persönliche Gesundheitsstrategie und erfahren, wie Sie das Gelernte in den Alltag integrieren können. BARMER-Versicherte profitieren doppelt mit dem Prämien-Bonusprogramm aktiv plus. Die BARMER belohnt die Teilnahme an Gesundheitskursen. Ihr Walking- oder Ernährungskurs oder Ihr Besuch in der Wirbelsäulengymnastik zählen bereits bare Punkte. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.barmer.de

01/2012

Zielgruppe

Termin

Ort

Referent

Kostenbeitrag

Anmeldung bis

Inhalt

Rückenpower I

Sportinteressierte!

Dienstag, 07.02.2012,

18:00 – 19:00 Uhr, 12 Abende

Sporthalle Hinter Burg, Mayen

Hedwig Wagner

42,00 €

Schnellstmöglich!

Ganzkörperorientiertes Programm zur Verbesserung der Kraft und Stabilität mit dem Schwerpunkt „Stärkung des Rückens“. Aus den effektivsten Übungen aus Pilates, Yoga und der funktionellen Gymnastik entstehen Workout-Sequenzen die auch zu Hause wiederholt werden können. Den Ausgleich bildet eine Entspannungsphase die zur Ruhe und Gelassenheit führt.

02/2012

Zielgruppe

Termin

Ort

Referent

Kostenbeitrag

Anmeldung bis

Inhalt

Rückenpower II

Sportinteressierte!

Dienstag, 07.02.2012,

19:00 – 20:00 Uhr, 12 Abende

Sporthalle Hinter Burg, Mayen

Hedwig Wagner

42,00 €

Schnellstmöglich!

Ganzkörperorientiertes Programm zur Verbesserung der Kraft und Stabilität mit dem Schwerpunkt „Stärkung des Rückens“. Aus den effektivsten Übungen aus Pilates, Yoga und der funktionellen Gymnastik entstehen Workout-Sequenzen die auch zu Hause wiederholt werden können. Den Ausgleich bildet eine Entspannungsphase die zur Ruhe und Gelassenheit führt.

I 40/2012	Trainingspläne selbst erstellen und gestalten
Zielgruppe	Interessierte Hobbysportler
Termin	Mittwoch, 21.03.2012, 18:00 Uhr – 21:00 Uhr, 1 Abend
Ort	Albert-Schweitzer Realschule plus, Eingang Genovevastraße
Referent	Bernd Stumpp – Physiotherapeut und Personal-Trainer
Kostenbeitrag	3,00 €
Anmeldung bis	Schnellstmöglich!

Inhalt

Vermittlung von grundlegenden Kenntnissen zur Erstellung wirksamer Trainingspläne für ein zielgerichtetes und erfolgreiches Ausdauer-Training im Hobbysport.

Themenübersicht:

- Warum ist Sport gesund und welchen positiven Einfluss hat Ausdauersport auf uns?
- Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining. Wie viele Herzfrequenzbereiche gibt es und welche Bereiche sind wofür?
- Mythos Fettverbrennung – hartnäckige Behauptungen und die wissenschaftlich erwiesene Wahrheit.
- Mein Leistungsstand – wie gut trainiert bin ich und was kann/darf ich mir zumuten?
- Der eigene Trainingsplan, selbst erstellt und zugeschnitten auf die eigenen, persönlichen Ziele.
- Gesundheitliche Risiken durch falsches Training.

I 14 + 15/2012	Natürlich fit! Kondition & Meditation
Zielgruppe	Interessierte!
Termin	Kurs 1: 16.01.2012 18:30 – 19:45 Uhr Kurs 2: 16.04.2012 19:15 – 20:30 Uhr Je 10 Abende
Ort	Albert-Schweitzer Realschule plus, Eingang Genovevastraße
Referent	Monika Esten
Kostenbeitrag	50,00 €
Anmeldung bis	Schnellstmöglich!

Inhalt

Dieses Fitnessprogramm ist eine Kombination von konditioneller und meditativer Unterstützung zur Gesundheitspflege und Gesunderhaltung. Es unterstützt Ihre seelische, geistige und körperliche Beweglichkeit.

Die einzelnen Übungen sind darauf abgestimmt alle möglichen Schwachstellen anzusprechen: Konditionelle Schwächen, Verspannungen, Gelenk- und Rückenbeschwerden usw.

Die speziell für „Natürlich fit!“ komponierte Musik wirkt positiv und entspannend auf die gesamte Muskulatur. Der sonst übliche „Muskelkater“ wird schon dadurch abgeschwächt oder tritt gar nicht mehr auf. Das Urelement Luft, das in die Musik integriert ist, wirkt befreiend auf den Geist und eröffnet somit dem Menschen die Möglichkeit auf neue Sichtweisen. Alte Denkmuster können leichter abgelegt und neue leichter zugelassen werden.

I 12/2012 Musik & Bewegung

Zielgruppe Interessierte
Termin Montag, 30.04.2012,
 18:30 – 20:30 Uhr, 1 Abend
Ort Albert-Schweitzer Realschule plus, Ein-
 gang Genovevastraße
Referent Anke Fergen
Kostenbeitrag 10,00 €
Anmeldung bis Schnellstmöglich!

Inhalt

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie Musik und Bewegung sinn-
 voll eingesetzt werden können. Welche Fähigkeiten können durch
 Musik entwickelt werden? Eine Übersicht wird auch für die Anwen-
 dung bei aktiven oder chronischen Beschwerden wie Nervosität,
 Demenz und Depressionen an die Hand gegeben. Der Vortrag ist
 für alle Altersstufen geeignet.

I 30/2012 Tanz & Spiritualität

Zielgruppe Interessierte!
Termin Freitag, 16.03.2012 (18:00 – 20:30 Uhr)
 und Samstag 17.03.2012 (10:00 – 12:30
 Uhr + 15:00 – 17:00 Uhr)
Ort Räume der Evangelischen Freikirchlichen
 Gemeinde in der Siegfriedstraße 86a
Referent Ulrike Reichelt
Kostenbeitrag Je 30,00 €
Anmeldung bis Schnellstmöglich!

Inhalt

Was bringt die Seele zum klingen?
 Durch Bewegung, Musik, Meditation, Fantasieren, Austausch,
 Zeichnen und unserer Kreativität der keine Grenzen gesetzt sind,
 wollen wir uns selbst näher kommen, unseren Träumen, Wün-
 schen, Zielen sowie unserer Seele. Der Alltag lässt häufig kaum
 Raum und Zeit sich selbst zu begegnen. Dafür soll hier Platz und
 Raum sein. Bitte Isomatte, Kissen, Wolldecke und 1-2 Lieblings-
 Cd's mitbringen.

I 44/2012 Zeit – Ein guter und gesunder Umgang mit der wichtigsten Ressource!

Zielgruppe Interessierte
Termin Dienstag, 06.03.2012,
 19:30 – 21:00 Uhr, 1 Abend
Ort Albert-Schweitzer Realschule plus, Ein-
 gang Genovevastraße
Referent Marion Jünger, Dr. Dr. Lieberum
Kostenbeitrag 7,50 €
Anmeldung bis Schnellstmöglich!

Inhalt

Viele Menschen leben unter ständigem Zeitdruck und Erschöpfung.
 Mann muss immer mehr leisten in weniger Zeit. In dem Vortrag der
 Supervisorin Ulrike Reichelt, geht es um die inneren Antreiber, um
 die Symptome der Erschöpfung die zum BurnOut führen und darum
 die eigenen Grenzen kennen zu lernen. Wie gehe ich mit meiner
 Zeit, die ja meine Lebenszeit ist, um und setze gute Prioritäten?
 Der Vortrag soll aufklären aber auch Zeit zum Atem holen bieten.

I 13/2012	Energiearbeit - Den ganzen Menschen und sein Umfeld begreifen
Zielgruppe	Interessierte
Termin	Montag, 16.04.2012 19.00 – 20.30 Uhr
Ort	Albert-Schweitzer Realschule plus, Eingang Genovevastraße
Referent	Anke Fergen
Kostenbeitrag	10,00 €
Anmeldung bis	Schnellstmöglich!

Inhalt

Dieser Vortrag gibt den Teilnehmern eine kurze Einführung zur energetischen Praxis.

I 24/2012	Burnout – Phänomen ausgebrannt
Zielgruppe	Interessierte!
Termin	Donnerstag, 05.03.2012, 18:30 Uhr – 20:30 Uhr, 1 Abend
Ort	Albert-Schweitzer Realschule plus, Ein- gang Genovevastraße
Referent	Grace Käthler - Heilpraktikerin für Psycho- therapie
Kostenbeitrag	10,00 €
Anmeldung bis	Schnellstmöglich!

Inhalt

Das Leben, unser Umfeld oder gar der eigene Anspruch fordern uns täglich heraus, Höchstleistungen zu bringen. Nicht selten werden wir gezwungen, dauerhaft über unsere Grenzen zu gehen. Diesen Herausforderungen ist kaum jemand gewachsen und schließlich zeigt die überforderte Person gefährliche Symptome. Sie brennt aus, verzweifelt, wird krank.

Was sind die Ursachen? An welchem Punkt befinde ich mich und wie komme ich da heraus?

In diesem Vortrag möchte die Referentin in anschaulicher Weise informieren. Sowohl über Wesen und Verlauf der Erkrankung, als auch über die Möglichkeiten psychologischer Behandlung und klare Alltagsregeln, mit denen sich jeder schützen kann. Handouts werden an jeden Kursteilnehmer gegen eine Materialkostengebühr in Höhe von 3 € verteilt.

I 11/2012	Tao Yoga = Qi Gong
Zielgruppe	Interessierte
Termin	Donnerstag, 01.03.2012, 19:00 – 20:30 Uhr, 10 Abende
Ort	Albert-Schweitzer Realschule plus, Ein- gang Genovevastraße oder St. Veit Schule
Referent	Helga Kaul
Kostenbeitrag	70,00 €
Anmeldung bis	Schnellstmöglich! Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt!

Inhalt

Durch die sanften Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen kommen Körper und Geist zur Tiefenentspannung. Die intensive Arbeit mit der Lebensenergie unterstützt die Selbstheilung.

Ein Unkostenbeitrag für Kursmaterial in Höhe von 5,00 € ist direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, etwas zu trinken

I 23/2012	Stressbewältigungstraining
Zielgruppe	Interessierte!
Termin	Mittwoch, 23.02.2012, 18:30 Uhr – 20:30 Uhr, 5 Abende
Ort	Albert-Schweitzer Realschule plus, Ein- gang Genovevastraße
Referent	Grace Käthler - Heilpraktikerin für Psycho- therapie
Kostenbeitrag	70,00 €
Anmeldung bis	Schnellstmöglich!
Inhalt	Wir leben unter dem Zeitgeist: Immer mehr leisten in immer kürze- rer Zeit. Das Ergebnis sind oft stressbedingte Krankheiten sowohl körperlich, als auch seelisch. In diesem Stressbewältigungstraining wollen wir lernen, Stress zu erkennen, zu verstehen und ihm aktiv zu begegnen. Mit Hilfe von anschaulichen Impulsreferaten, praktische Aufgaben und Übungen sowie Austauschmöglichkeiten und Analysen in angenehmer und entspannter Atmosphäre. Handouts werden an jeden Kursteilnehmer gegen eine Materialkos- tengebühr in Höhe von 5 € verteilt.

I 47/2012	Erkrankungen im Bewegungsapparat durch die Aktivierung der Selbstheil- ungskräfte erfolgreich behandeln
Zielgruppe	Interessierte
Termin	Dienstag, 20.03.2012, 17:00 – 18:30 Uhr, 1 Abend
Ort	Albert-Schweitzer Realschule plus, Ein- gang Genovevastraße
Referent	Dorothee Wansorra Dipl.-Ing. Ernährung / Heilpraktikerin Lutz Kleinlanghorst Dipl.-Ing. Chemie / Heilpraktiker
Kostenbeitrag	5,00 €
Anmeldung bis	Schnellstmöglich!
Inhalt	Bei diesem Vortrag werden wir anhand von Fallbeispielen, die un- ten aufgeführten Themengebiete besprechen, Lösungsansätze aufzeigen und anschließend einen offenen Gesprächskreis bilden. Problematiken im Bereich: - Rücken, -Hüfte, - Knie, - Knöchel, - Schulter/ Nacken - Ellbogen, - Hände, - Rheuma, - Arthrose, - Arthritis

I 46/2012	Wie kommt es zu einer Allergie und wie werde ich sie wieder los!
Zielgruppe	Interessierte
Termin	Dienstag, 24.04.2012, 17:00 – 18:30 Uhr, 1 Abend
Ort	Albert-Schweitzer Realschule plus, Ein- gang Genovevastraße
Referent	Dorothee Wansorra Dipl.-Ing. Ernährung / Heilpraktikerin Lutz Kleinlanghorst Dipl.-Ing. Chemie / Heilpraktiker
Kostenbeitrag	5,00 €
Anmeldung bis	Schnellstmöglich!
Inhalt	Bei diesem Vortrag werden wir anhand von Fallbeispielen, die un- ten aufgeführten Themengebiete besprechen, Lösungsansätze aufzeigen und anschließend einen offenen Gesprächskreis bilden. Themengebiete: Nahrungsmittelallergie oder – unverträglichkeit; Pollenallergie Asthma; Ekzeme; Neurodermitis; Schuppenflechte

I 06/2012	Erste Hilfe am Hund
Zielgruppe	Interessierte
Termin	Samstag, 31.03.2012 oder Samstag, 30.06.2012
Ort	Jeweils 14:00 – 16:00 Uhr, 1 Tag Tierärztliche Gemeinschaftspraxis für Kleintiere, Dr. Anja Becker & Dr. Marion Hornkamp 56295 Lonning
Referent	Dr. Becker & Dr. Hornkamp
Kostenbeitrag	15,00 € je Termin
Anmeldung bis	Schnellstmöglich!
Inhalt	Der Kurs soll Hundebesitzer befähigen mit Unfallsituationen, Verletzungen, Vergiftungen, Hitzschlag und ähnlichen Erkrankungen des Hundes problemlos umzugehen. Neben einem theoretischen Teil besteht der Kurs aus praktischen Übungen, wie dem Anlegen versch. Verbände und Wiederbelebungsmaßnahmen.

I 31/2012	Man(n) kocht! Männerkochkurs
Zielgruppe	Kochbegeisterte Männer
Termin	Freitag (genauer Termin wird noch bekannt gegeben!) 18:00 – 22:00 Uhr, 1 Abend
Ort	Küche St. Veit Schule
Referent	Frau Manuela Ricken
Kostenbeitrag	15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage
Anmeldung bis	Schnellstmöglich!

Inhalt

Man(n) kocht! An diesem Abend kochen Sie, unterstützt durch die fachmännische Leitung von Frau Manuela Ricken, ein Menü bestehend aus Vor-, Haupt- und Nachspeise welches anschließend von den Teilnehmern verzehrt wird. Das Menü wird von allen Teilnehmern gemeinsam zubereitet.

Teilnehmer des Kurses können sich dem bestehenden Männer-Kochclub anschließen.

Zu besonderen Anlässen wie Ostern, Weihnachten usw. wird unter fachlicher Anleitung, mit den Teilnehmern, jeweils ein komplettes, dem Anlass entsprechendes Menü, zubereitet.