

Prävention und Gesundheitsförderung Jahresprogramm 2020



Wir für Ihre Gesundheit – Sie für Ihre Gesundheit
Für ein gesundes Dornhan



Bild: Klaus Kretschmann

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Unterstützer und Unterstützerinnen des gemeinnützigen Vereins
Gesundheitsnetz Dornhan e.V.,

Gesundheit ist unser größtes Gut!

In der heutigen Zeit ist eine qualitativ hochwertige, nachhaltige und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Gesundheitsversorgung keine Selbstverständlichkeit mehr. Durch die Gründung vom Gesundheitsnetz Dornhan e.V. und das in diesem Jahr eröffnete Gesundheitszentrum, konnten die ersten wichtigen Schritte gemeinsam gegangen werden. Die feierliche Eröffnung hat uns allen gezeigt, wieviel Potential und Expertise in Dornhan vorhanden ist. Unser Ziel ist es, die Sozial- und Gesundheitsversorgung in Dornhan und Umgebung zu fördern, weiter zu entwickeln und somit gemeinsam gestärkt in die Zukunft zu blicken. Uns ist es wichtig, Angebote zu schaffen, mit denen die geistige und körperliche, sowie die soziale Gesundheit der Einwohner*innen gestärkt und erhalten werden kann. Auf diesem Konzept baut auch das von uns entwickelte Angebot auf, welches wir durch die engagierten Mitglieder des Gesundheitsnetz Dornhan e.V. und weitere externe Fachleute zu einem Jahresprogramm zusammenfassen konnten. Wir haben in intensiver Zusammenarbeit ein Programm zur Präventions- und Gesundheitsförderung für das Jahr 2020 entwickelt und sind stolz auf das Ergebnis. Unsere Vision ist eine ganzheitliche und einwohnerorientierte Versorgungsstruktur zu schaffen und wir sind uns sicher, dass durch das Angebot für das nächste Jahr, der erste wichtige Schritt in Richtung einer gesundheitsbewussten Zukunft gegangen wird. Ein Dank geht insbesondere an die Robert Bosch Stiftung für die Unterstützung und natürlich auch an alle Mitwirkenden, die es ermöglicht haben, dieses Programmheft für das Jahr 2020 zu realisieren.

Freuen wir uns auf ein gesundes und erfolgreiches Jahr!



Christina Braun
1. Vorsitzende



Markus Huber
2. Vorsitzender

Grußwort der Robert Bosch Stiftung

Sehr geehrte Interessentinnen und Interessenten,

mit dem vorliegenden Programm ist es dem Gesundheitsnetz Dornhan e.V. gelungen, für das Jahr 2020 ein umfassendes Angebot zur Gesundheitsförderung und Prävention vorzulegen. Seminare, Vorträge und therapeutische Maßnahmen ergänzen sich dabei zu einem bunten Programm für Jung und Alt.

Die Robert Bosch Stiftung strebt mit ihrer Förderung an, konkrete Beiträge zu einer Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung in Deutschland zu leisten. Ein Baustein dazu sind unsere „Patientenorientierten Zentren der Primär- und Langzeitversorgung“, kurz PORT sowie unser Begleitprogramm supPORT, mit dem wir vielversprechende Gesundheitszentren in ihrer Weiterentwicklung zur PORTs unterstützen. Unsere Förderung richtet sich an Pioniere, die auch künftig eine gute Gesundheitsversorgung bieten wollen. Und die sich auf dem Weg dorthin auch nicht von Herausforderungen abschrecken lassen, sondern neue Wege suchen und finden.

Seit einigen Jahren konzentrieren wir uns auf eine gute Versorgung von Menschen mit chronischen Erkrankungen. Das Wissen über eine angemessene Versorgung von Menschen mit chronischen Erkrankungen ist in den letzten Jahren stark angewachsen. Da insbesondere chronische Erkrankungen sehr vom Lebensstil der Patienten beeinflusst werden, ist eine erfolgreiche Therapie stark abhängig vom individuellen Verhalten.

Gerade bei chronischen Erkrankungen brauchen wir eine Versorgung, die langfristig angelegt ist, kontinuierlich stattfindet und an den Bedarfen des Patienten ausgerichtet ist. In einem System, das stark auf die Heilung von Krankheiten fixiert ist und in dem die Gesunderhaltung nicht immer im Vordergrund steht, ist das häufig leichter gesagt als umgesetzt.

supPORT-Standorte wie jener des Gesundheitsnetzes Dornhan e.V. unterstützen einerseits Patienten im Umgang mit ihrer Erkrankung. Gleichzeitig richten sie sich auch an alle Bürgerinnen und Bürger, die sich für Möglichkeiten einer rundum gesunden Lebensführung interessieren. Als eine Art Hafen sind die PORT-Zentren Anlaufstelle für alle Menschen in einer Region und sollen mit einem umfassenden Angebot immer auch Orte eines lebendigen Gemeinwesens sein.

In diesem Sinne wünschen wir allen Interessierten spannende Erfahrungen, viel Freude und gute Gesundheit sowie dem Gesundheitsnetz Dornhan e.V. für das vorliegende Programm zahlreiche Nutzerinnen und Nutzer.

Dr. Bernadette Klapper

Bereichsleiterin Gesundheit

Robert Bosch Stiftung

In der heutigen Zeit ist eine qualitative hochwertige, nachhaltige und auf den Patienten abgestimmte Gesundheitsversorgung keine Selbstverständlichkeit mehr. Der gemeinnützige Verein Gesundheitsnetz Dornhan e.V. möchte genau dort ansetzen und die Gesundheitsversorgung in Dornhan und Umgebung weiterentwickeln und für die Zukunft sichern.

Ziele des Gesundheitsnetz Dornhan e.V. sind insbesondere:

- Die Vernetzung der regionalen Akteure im Gesundheits- und Pflegebereich
- Unterstützung der interdisziplinären Zusammenarbeit im Gesundheits- und Pflegebereich und bei der Bildung von multiprofessionellen Teams
- Förderung einer am Kunden ausgerichteten, sehr gut koordinierten und kontinuierlichen Versorgung
- Unterstützung von Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung
- Förderung einer guten kommunalen Einbindung der Gesundheitsversorgung

Unterstützen auch Sie als neues Mitglied unsere Ziele und leisten somit einen persönlichen Beitrag für die Gesundheitsversorgung in Dornhan und Umgebung.

Schreiben Sie uns unter der E-Mail-Adresse info@gesundheitsnetz-dornhan.de oder besuchen Sie uns auf unserer Internetseite unter www.gesundheitsnetz-dornhan.de.



Scan mich!

Internetseite Gesundheitsnetz Dornhan e. V.

Christina Braun



Inhaberin: Christina Braun e.K. • Telefon 0 74 55 / 13 55 • Obere Torstraße 27-29 • 72175 Dornhan
 info@apotheke-dornhan.de • www.apotheke-dornhan.de



Apothekerin und Inhaberin der Stadt-Apotheke Dornhan

Ich biete Ihnen zusammen mit meinem Team eine Beratung zu sämtlichen Medikamenten, zu homöopathischen und pflanzlichen Präparaten sowie zu verschiedenen Fragen rund um Ihre Gesundheit. Wir beraten Sie außerdem gerne zur passenden Hautpflege sowie zu Kompressionsstrümpfen und weiteren Hilfsmitteln, wie z. B. Blutdruckmessgeräten, Milchpumpen, etc. Ob klein oder groß, ob jung oder alt, wir nehmen uns für jeden Zeit und stellen uns auf die jeweiligen Bedürfnisse ein.

Das Gesundheitsnetz Dornhan e. V. ist für mich ...

„... die Möglichkeit, sich mit anderen im Gesundheitswesen Tätigen zu vernetzen und auszutauschen. Es bietet die Chance, gemeinsam die Gesundheitsversorgung in Dornhan zu sichern und gegebenenfalls auszubauen.“

Bianca Wöhr

Psychologische Beraterin, Supervisorin, Coach, Seminarleiterin, Stressberaterin

Ich biete Ihnen in verschiedenen Lebensbereichen meine professionelle psychologische Beratung an. Ich begleite Sie in Lebenskrisen, denn jede Krise hat die Chance für Wachstum. Ich biete Ihnen fundierte Supervision und Teamentwicklung für Ihre Teams an. Ich arbeite ressourcen- und lösungsorientiert, damit Sie ans Ziel kommen.



Das Gesundheitsnetz Dornhan e. V. ist für mich ...

„...eine optimale Lösung, um Antworten zur Prävention von psychischer und körperlicher Gesundheit zu bekommen. Viele Angebote hier vor Ort zu haben ist ein großes Privileg. Ich bin begeistert hier mitarbeiten zu dürfen.“

Sozialstation Dornhan

Susanne Miller Geschäftsführerin
Tabea Scholderer Pflegedienstleitung



Diakonieverein Dornhan e.V.
Stark für andere

Wir tragen dazu bei, dass Menschen länger in ihrer eigenen Wohnung und in ihren vertrauten Umgebungen leben können. Unsere Leistungen sind: medizinische, pflegerische und hauswirtschaftliche Versorgungen, Verhinderungspflege, Beratungen nach § 37,3 SGB XI, Betreuungsleistungen, Betreuungsgruppe „Sonnenschein“, Hausnotruf.

Das Gesundheitsnetz Dornhan e. V. ...

„... ermöglicht eine noch bessere Zusammenarbeit der Anbieter des Gesundheitswesens sowie kürzere Wege und eine gezielte Kommunikation. Durch die Vernetzung der verschiedenen Anbieter werden Erleichterungen für Patienten und Dienstleister entstehen. Ein Netz, das trägt war das Motto des Diakonieverein Dornhan e. V. bei seinem 100 jährigen Jubiläum 2019, und dieses Netz wollen wir jetzt noch vergrößern.“



Susanne Miller



Tabea Scholderer

Manuela Wurster

Das Gesundheitshaus
mit Rat und Tat

wurster

Prokuristin des Sanitätshaus Wurster GmbH in Sulz und Freudenstadt

Wir sind Ihr kompetentes Fachgeschäft für Kompressionsstrümpfe, Bandagen, Orthesen, Einlagen, Gehhilfen, Krankenpflegeartikel und Alltagshilfen, jetzt auch in Sulz a. N.. Reha-Zentrum, Orthopädie-Technik, Sanitätshaus und HomeCare - alles, was Sie brauchen, bieten wir Ihnen aus einer Hand.



Das Gesundheitsnetz Dornhan e. V. ...

„... ist für uns eine gemeinsame Basis für die beste Versorgung der Kunden“.

Joachim Walz

**Gesellschafter der Firma
ATA-LISA UG in Dornhan**



ALGASTA



Wir sind ein Team aus 3 Personen, die sich zusammengefunden haben, um den Menschen verfügbare gesundheitsfördernde Nahrungsergänzungsmittel auf Grundlage von Mikroalgen anzubieten. Mikroalgen, als Einzeller, sind der Ursprung des Lebens und enthalten den Bauplan unserer Existenz. Die daraus gewonnenen Substanzen helfen uns auf natürliche Weise ohne Zusatz von Chemie unsere Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Wir kombinieren unsere Produkte mit dem Wissen der Ordensfrau Hildegard von Bingen.

Über das Gesundheitsnetz Dornhan e. V.:

„Wir haben uns zum Ziel gesetzt vorhandene Ressourcen für das Wohl unserer Mitmenschen zu kombinieren und es jedem zugänglich zu machen. Durch das Gesundheitsnetz Dornhan e. V. wird gewährleistet, dass der Kunde aus der Region hiervon teilhaben kann“.

Carmen Ruthardt

Diplom-Ergotherapeutin

Mit meiner Arbeit in der Ergotherapie bewirke ich größtmögliche Eigenständigkeit von Erkrankten in Beruf, sozialem Umfeld, der Schule und im Alltag durch Wiederherstellung, Entwicklung, Verbesserung oder Erhaltung von motorischen, nervalen, psychischen und kognitiven Funktionen und Fähigkeiten. Ergotherapie hat einen ganzheitlichen Ansatz und schult das ganze menschliche System: Bewegung, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Koordination. Je nach Krankheitsbild stelle ich mit Ihnen Maßnahmen individuell zusammen, passe sie an und führe sie durch.



Das Gesundheitsnetz Dornhan e. V. ist für mich...

„... eine tolle Möglichkeit einer Interdisziplinären Zusammenarbeit.“

Frank Bühler

AOK-Betriebswirt Leiter der AOK-KundenCenter Dornhan/Oberndorf/Sulz



Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen, ein Hausarztprogramm mit vielen Vorteilen, umfassender Gesundheitsschutz im Ausland, innovative Leistungen zur Rehabilitation, regionale Gesundheitskurse - die AOK berät im Kundencenter Dornhan die Menschen umfassend zu allen Fragen des Gesundheitsschutzes.

Das Gesundheitsnetz Dornhan e. V. ...

„... ist für mich eine ausgezeichnete Plattform, um gemeinsam Gesundheitsangebote vor Ort zu entwickeln.“

Julia Dölker

Physiotherapeutin



Als Physiotherapeutin liegt es mir am Herzen dem Menschen auf seinem Weg zur Gesundheit zur Seite zu stehen und gemeinsame Wege zu finden, die zu einem lebenswerten Leben führen. Die ganzheitliche Therapie auf allen Ebenen ist für mich hier ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg. In meiner Praxis stehen Sie als Mensch im Vordergrund. Wir helfen Ihnen Schwächen zu erkennen und Stärken gezielt zu fördern. Alles im Hinblick auf die großen Ziele: Erhalt der Selbstständigkeit, Wiederherstellen von Fähigkeiten und das Erlangen von lebenswertem & gesundem Leben.

Über das Gesundheitsnetz Dornhan e. V.:

„Als Gründungsmitglied des Gesundheitsnetz Dornhan e. V. liegt mir die interdisziplinäre Arbeit sehr am Herzen. Große Schritte in einem wichtigen Thema wie Gesundheitsförderung und optimale Patientenversorgung sind nur gemeinsam machbar. Ich freue mich auf weitere Akteure in unserer Region, so dass wir irgendwann sagen können: In Dornhan wird Gesundheit großgeschrieben und gelebt.“

Sylvia Minton

Gesundheits-Coach, Emory Universität Atlanta, USA

Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Gesundheit zu verbessern. Zusammen identifizieren wir schädliche Gesundheitseinflüsse und aktivieren auf Sie zugeschnittene Gegenmaßnahmen. Indikationen, bei denen das Gesundheits-Coaching erfolgreich eingesetzt wird, reichen von Stress, Burnout, Schlafstörungen und depressiven Stimmungen über Fehlernährung, Bewegungsmangel bis hin zu den chronischen Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht und Herzkrankheiten.



Das Gesundheitsnetz Dornhan e. V. ist für mich ...

„... eine grandiose Chance für die Menschen in Dornhan und Umgebung direkten Zugriff auf relevante Gesundheitsthemen zu erhalten. Meine Vision ist eine messbare Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes – und damit der Lebensqualität aller.“

Katharina Schon

Dipl.- Physiotherapeutin (FH), BEMER-Partner

Als Dipl.-Physiotherapeutin und BEMER-Partner habe ich mich unter anderem auf die Behandlung mittels der Physikalischen Gefäßtherapie BEMER spezialisiert. Durch diese Therapieform wird die Mikrozirkulation in den kleinsten Blutgefäßen verbessert. Ergänzend zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise kann die Physikalische Gefäßtherapie zur Verbesserung der aktiven Gesundheit beitragen und damit Ihre körpereigene Selbstheilungs- und Regenerationsprozess unterstützen.



Das Gesundheitsnetz Dornhan e. V. ist für mich ...

„... eine einmalige Möglichkeit, sich zu vernetzen. So haben wir die Chance, gemeinsam die Gesundheitsversorgung in und um Dornhan zu verbessern.“

Marie Christine Bader

Logopädin

Die Prävention, Diagnostik, Beratung und Behandlung von Menschen jeden Alters bei Sprech-, Sprach-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen beinhaltet die Logopädie.

Als Logopädin umfasst meine Arbeit sowohl die Behandlung von frühen Spracherwerbsstörungen, also Kinder, die den Weg in die Sprache nicht von selbst finden können, über Artikulationsstörungen und Sprachentwicklungsstörungen, auch bei Autismusspektrumsstörungen, bis hin zur Verbesserung der auditiven Verarbeitung und Wahrnehmung.

Mit zunehmender Anzahl der Lebensjahre sind eine erfolgreiche Kommunikation, Teilhabe und Lebensqualität durch beispielsweise das Essen und Trinken ebenso bedeutend. Erworbene Sprach-, Sprech- oder Stimmstörungen sowie Schluckstörungen nach Erkrankungen, auch neurologisch bedingt, zählen zu meinem Fachbereich.

Das Gesundheitsnetz Dornhan e. V. ist für mich ...

„... eine spannende Gelegenheit gemeinsam mit anderen das Gesundheitssystem und die -versorgung auf nun anderen Wegen neu zu erleben, zu gestalten und gemeinsam zu verbessern“.



Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Alle Vorträge, Seminare und Präventionskurse werden auch auf unserer Homepage www.gesundheitsnetz-dornhan.de veröffentlicht.

Neben den schon bestehenden Veranstaltungen können im Jahr 2020 weitere Kurse und Vorträge stattfinden. Diese werden natürlich ebenfalls über unsere Homepage und andere Medien publik gemacht.

JANUAR 2020

Vorträge/Seminare

07. Januar

Wer kennt ihn nicht: den Abnehm-Blues

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Sylvia Minton**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Abnehmen ist angesagt und nie ist der Druck stärker als im neuen Jahr. Doch wie soll es diesmal klappen, wenn alle Versuche in den Jahren davor nichts Nachhaltiges gebracht haben? Finden Sie heraus was Sie beim alljährlichen Frühjahres-Diäten-Sprint bislang übersehen haben und wie aus dem leidigen Abnehm-Blues doch noch ein toller Song für Sie werden kann.

18. Januar

Achtsamkeit – mein Begleiter im neuen Jahr!

09:15 Uhr bis 10:15 Uhr

Kostenlos / Seminarleitung: **Sylvia Minton und Nicole Böhl**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Durchbrechen Sie Ihren hektischen Alltag. Lernen Sie Augenblicke wieder bewusst wahrzunehmen. Erleben Sie die Fähigkeit im Alltag gelassener, stressfreier und im Einklang mit sich zu sein. Starten Sie achtsam in das neue Jahr, finden und genießen Sie Ihre innere Balance.

20. Januar

Alarmstufe Bandscheibe

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kostenlos / Kursleitung: **Julia Dölker und Daniel Schreiber**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,

Physiotherapiepraxis Lebenswert

Wagnerplatz. 10, 72175 Dornhan

Wie ein Tornado überfällt die Diagnose Bandscheibenvorfall oft unsere Patienten. Leider fehlt meistens sehr viel Hintergrundinformation und die Betroffenen werden sich zunächst selbst überlassen. Wir möchten Ihnen die Angst nehmen und Ihnen in verständlichen Worten das dahintersteckende Wissen vermitteln. Wie sieht das ganze eigentlich aus, was bedeutet ein Bandscheibenvorfall akut für mich, welche Möglichkeiten bietet die aktuelle Therapie für mich, was steht mir sonst noch zur Verfügung oder bleibt mir nur der Schritt zur OP? Und wie geht's dann weiter? Lassen Sie sich einladen und verbannen Sie den Tornado aus Ihrem Leben.

23. Januar

Osteoporose - Vorbeugen und Behandeln

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kostenlos / Kursleitung: **Julia Dölker und**

Dr. med. Hermann Schwarz

(Praxis Orthopädie und Schmerztherapie, Osteologisches

Schwerpunktzentrum DVO am Krankenhaus Freudenstadt)

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Die Osteoporose ist eine Erkrankung des gesamten Skelettsystems, bei der die Knochendichte abnimmt. Betroffene sind anfälliger für Knochenbrüche und leiden häufig unter Schmerzen. Erfahren Sie an diesem Infoabend mehr über die Ursachen, Krankheitsverlauf, Behandlungsmöglichkeiten und den Umgang mit der Erkrankung.

24. Januar

Mikroalgen -mikroskopische kleine Multitalente zur Immunstärkung-

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kostenlos / Referent: **Joachim Walz**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Der Vortrag durchleuchtet die Anfänge der Erforschung von Mikroalgen bis zur Anwendung deren natürlichen Substanzen, sowie die positiven Auswirkungen auf unseren Organismus. Dabei wird das Hauptaugenmerk auf die Diva unter den Algen, die Haematococcus Pluvialis gelegt.

Kurse

07. Januar

Rückenaktiv – die neue Rückenschule

14. Januar

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

21. Januar

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

28. Januar

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert
Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

09. Januar

P!nk Power – Stark nach Brustkrebs

16. Januar

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

23. Januar

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

30. Januar

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen
Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert
Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.

Vorträge/Seminare

04. Februar

Wann lohnt sich der Gang zum Gesundheits-Coach?

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Sylvia Minton**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Es gibt viele Gründe sich einen Gesundheits-Coach an Bord zu holen. Vor allem auch dann, wenn man selbst weiß, dass man so nicht weitermachen kann, ohne dafür seine Gesundheit einzubüßen. Stress - zu viel und zu lange. Sorgen, die einem auf den Magen schlagen oder an die Nieren (oder sonst wohin) gehen. Der Bedarf sich endlich mehr zu bewegen, besser zu ernähren, mehr für sich selbst zu tun, aber „einfach keine Lust, keine Zeit, keine Ahnung wie“.

Erfahren Sie wie ein Gesundheits-Coach Sie ganz gezielt und nachhaltig dabei unterstützt, Ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.

10. Februar

Sucht und Ihre Folgen

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Bianca Wöhr**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Alles zum Thema rund um die Sucht wird an diesem Abend erläutert:

Medikamentenabhängigkeit, Rauchen, Cannabis und Alkoholkonsum. Wann beginnt z.B. eine Alkoholsucht und wie erkenne ich die ersten Symptome?

Wie viel Alkohol wird in meinem Körper abgebaut und wann darf ich wieder Autofahren?

Kurse

04. Februar**Rückenaktiv – die neue Rückenschule****11. Februar**

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

18. Februar

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

25. Februar

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

06. Februar**P!nk Power – Stark nach Brustkrebs****13. Februar**

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

20. Februar

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

30. Januar

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.

Vorträge/Seminare

07. März

Ein gesundes Leben führen – leichter gesagt als getan?

09:15 Uhr bis 10:15 Uhr

Kostenlos / Referentinnen: **Sylvia Minton und Nicole Böhl**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Tipps und Tricks für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil. Ein unterhaltsames Aktiv-Seminar mit vielen wertvollen Informationen. Es heißt nicht umsonst „Wissen ist Macht!“ Zusammen greifen wir in die Trickkiste, erhalten wichtige Denkanstöße und erfahren wie man schon mit kleinen Veränderungen Großes bewirken kann.

09. März

Stress und Burnout

19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Bianca Wöhr**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Wie entsteht Stress und wie kann ich meine Zeit besser einteilen? Was ist Burnout und welche Symptome zeigen sich? Bin ich gefährdet und was kann ich tun, um es zu verhindern?

Ein umfangreiches Thema, dass zum Nachdenken anregt.

24. März

Neurofeedback in der Ergotherapie

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Carmen Ruthardt**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Neurofeedback ist eine weltweit eingesetzte, wissenschaftlich fundierte Methode zur Messung und Verbesserung der Gehirnaktivität. Sie basiert auf neusten Erkenntnissen der Gehirnforschung, dass sich bestimmte Verhaltensmuster immer auf dieselben Gehirnwellenmuster zurückführen lassen. Das computergestützte Neurofeedback trainiert verschiedene Leistungen des menschlichen Gehirns auf der Basis der im EEG (Elektroenzephalogramm) messbaren elektrischen Hirnaktivität. Ziel ist es durch eine Optimierung der Hirnströme die Wahrnehmung, das Denken, die Aufmerksamkeit, das Verhalten und das Wohlbefinden nachhaltig positiv zu beeinflussen.

26. März

Kindliche Sprachentwicklung – Von den Lauten zu einer erfolgreichen Kommunikation?

20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Marie Christine Bader**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Es erfolgt eine Erklärung der frühkindlichen und der parallel ablaufenden sprachlichen Entwicklung. Mögliche Störungsbereiche werden aufgezeigt und über die sprachliche Förderung wird informiert und praktikable Anwendungsbeispiele aufgeführt. Auch das Erkennen der Notwendigkeit oder des Bedarfs einer logopädischen Behandlung wird erläutert und durch Fallbeispiele veranschaulicht.

31. März

Verständnisvoller Umgang mit demenzbetroffenen Menschen

1. Teil: Demenz und Menschen mit Demenz verstehen

(Herr Dr. Rademacher)

2. Teil: Umgang mit herausforderndem Verhalten

(Herr Menges)

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Kostenlos / Referenten des Krankenhaus Freudenstadt:

Dr. Klaus Rademacher,

Leiter des Geriatriischen Schwerpunktes

Alexander Menges, MBA,

Itd. Oberarzt der Klinik für Psychiatrie

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

„Leidet unser Vater an Alzheimer oder ist es noch normale Altersvergesslichkeit?“

Von der Demenz sind zunehmend mehr Menschen betroffen, sei es als Patient oder als Angehörige. Aufgrund von Angst- und Schamgefühlen wird die Krankheit tabuisiert, obwohl dringend Aussprache und Hilfe nötig wären. Über Ursachen, Krankheitsverlauf, Behandlungsmöglichkeiten und Umgang mit „schwierigem“, herausforderndem Verhalten wird in gut verständlicher Form informiert. Für einen unterstützenden Umgang mit demenzbetroffenen Menschen und deren Angehörige müssen zunächst Sensibilität und Verständnis für deren Bedürfnisse und deren Gefühlswelt entwickelt werden. „Auch Angehörige brauchen Hilfe!“

Kurse

03. März

Rückenaktiv – die neue Rückenschule

10. März

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

17. März

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

24. März

31. März

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

05. März

P!nk Power – Stark nach Brustkrebs

12. März

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

19. März

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

29. März

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.

07. März

Start Nordic Walking – Einführungskurs

14. März

Treffen 10:00 Uhr

21. März

Ort: Stadt-Apotheke Dornhan,

28. März

Obere Torstraße 27-29, 72175 Dornhan

Kosten: 25 € für alle vier Termine.

Dauer: Ca. 2 Stunden

Kursleitung: **Linda Würz** (PTA und NW-Instructor) und

Manuela Vetterkind (PKA und NW-Instructor)

Der Nordic-Walking-Einführungskurs besteht aus 4 Einheiten à 2 Stunden, in denen die Grundtechniken des Nordic-Walking vermittelt und eingeübt werden. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

31. März

Nordic Walking – Lauftreff

Treffen 18:00 Uhr

Ort: Stadt-Apotheke Dornhan,

Obere Torstraße 27-29, 72175 Dornhan

Kosten: 10er Karte = 50 €.

Dauer: Ca. 1,5 Stunden

Kursleitung: **Linda Würz** (PTA und NW-Instructor) und

Manuela Vetterkind (PKA und NW-Instructor)

Beim 14-tägig stattfindenden Lauftreff kann das Erlernte aus dem Nordic-Walking-Einführungskurs umgesetzt und verfestigt werden. Diese Trainingseinheit erstreckt sich über ca. 1,5 Stunden und es sind neue NW-Läufer jederzeit herzlich willkommen (für die Teilnahme am Lauftreff sind Vorkenntnisse erforderlich).

Vorträge/Seminare

03. April

Pflegende Angehörige unterstützen:

Welche Hilfsmittel erleichtern meinen Pflege-Alltag?

15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kostenlos / Referent: **Sanitätshaus Wurster und Diakonieverein Dornhan e. V.**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Wir zeigen Ihnen, mit welchen Hilfsmitteln und Tricks Ihnen die Pflege Ihrer Angehörigen zu Hause erleichtert wird.

07. April

Die Antreiber in unserem Leben

19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Bianca Wöhr**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

In der Welt werden wir oft gehetzt und angetrieben, sei es im Beruf und auch privat. Wie sieht es mit unseren „inneren Antreibern“ aus? Sätze und Überzeugungen, die wir uns schon lange angeeignet haben und die unser Innenleben bestimmen. Dadurch machen wir uns oft selbst zum Sklaven. Den inneren Antreibern auf die Spur zu kommen und was man dagegen tun kann, werden wir an diesem Abend kennen lernen.

28. April

Selbstbestimmung durch Vorsorge – Vollmacht und Patientenverfügung

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kostenlos / Referent: **Engelbert Leib,**

Geschäftsführer Betreuungsverein im Landkreis Rottweil e. V.

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Versorgung für den Fall der eigenen Hilfsbedürftigkeit – um dieses Thema geht es in diesem Expertenvortrag. Sie erfahren, wie sie über eine Vorsorgevollmacht bewerkstelligen, dass Menschen ihres Vertrauens alle rechtlichen Angelegenheiten in Ihrem Sinne regeln. Zudem erhalten Sie wertvolle Informationen zum Thema Patientenverfügung, die sicherstellt, dass die ärztliche Behandlung und Pflege gemäß den eigenen Wünschen und Wertvorstellungen erfolgt.

Kurse

07. April**Rückenaktiv – die neue Rückenschule****14. April**

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

21. April

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

28. April

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

02. April**P!nk Power – Stark nach Brustkrebs****09. April**

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

16. April

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

23. April**30. April**

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.

14. April
28. April

Nordic Walking – Lauftreff

Treffen 18:00 Uhr
Ort: Stadt-Apotheke Dornhan,
Obere Torstraße 27-29, 72175 Dornhan
Kosten: 10er Karte = 50 €.
Dauer: Ca. 1,5 Stunden
Kursleitung: **Linda Würz** (PTA und NW-Instructor) und
Manuela Vetterkind (PKA und NW-Instructor)

Beim 14-tägig stattfindenden Lauftreff kann das Erlernte aus dem Nordic-Walking-Einführungskurs umgesetzt und verfestigt werden. Diese Trainingseinheit erstreckt sich über ca. 1,5 Stunden und es sind neue NW-Läufer jederzeit herzlich willkommen (für die Teilnahme am Lauftreff sind Vorkenntnisse erforderlich).

MAI 2020

Vorträge/Seminare

12. Mai

Allgemeiner Umgang mit Arzneimitteln

19:30 Uhr bis 20:30 Uhr
Kostenlos / Referentin: **Christina Braun, Apothekerin**
Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Wie und wo lagere ich meine Arzneimittel am besten? Gibt es ein paar grundlegende Einnahmehinweise? Und wie entsorge ich meine nicht mehr benötigten oder abgelaufenen Medikamente? Auf diese Fragen gebe ich Ihnen in diesem Vortrag gerne eine Antwort.

26. Mai

Entspannt durch die Wechseljahre

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Kostenlos / Referentin: **Sylvia Minton**
Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Schwitzen ohne auch nur einen Finger zu krümmen? Eine fiese Waage, die stetig mehr an Gewicht zulegt als wegzunehmen? Durchschlafen geht sowieso nicht mehr? Und überhaupt lässt Lust und Laune zu wünschen übrig? Drohen die Wechseljahre, dann fühlt sich so manche betroffene Frau allein gelassen mit jener Laune der Natur. Dass es auch anders geht und was uns die Wechseljahre als Geschenk mitbringen, das erfahren Sie in diesem informativen, unterhaltsamen Vortrag.

28. Mai**Neurologische bedingte Schluckstörungen**

20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Marie Christine Bader**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Der physiologische Schluckakt wird dargestellt und mögliche Störungen des Ablaufs durch neurologische Erkrankungen und deren Auswirkungen erläutert.

Es erfolgt eine allgemeine Beratung und Anleitung für den Umgang mit Schluckstörungen und Maßnahmen, die im Alltag angewandt werden können.

Kurse**05. Mai****Rückenaktiv – die neue Rückenschule****12. Mai**

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

19. Mai

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

26. Mai

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

07. Mai

P!nk Power – Stark nach Brustkrebs

14. Mai

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

28. Mai

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.

04. Mai

Yoga in der Praxis Lebenswert

11. Mai

19:00 Uhr - 20:00 Uhr / Leitung: **Yogalehrerin Daniela Kaluza**

18. Mai

85 € für 6 Termine / Mindestteilnehmeranzahl 4,
Maximalanzahl 6

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Zu sich finden. Achtsamkeit und das Ganze im Fluss mit dem Körper. Yoga ist mehr als Verbiegen und Dehnen. Erleben Sie Yoga, das in die Tiefe geht.

12. Mai

Nordic Walking – Lauftreff

26. Mai

Treffen 18:00 Uhr

Ort: Stadt-Apotheke Dornhan,

Obere Torstraße 27-29, 72175 Dornhan

Kosten: 10er Karte = 50 €.

Dauer: Ca. 1,5 Stunden

Kursleitung: **Linda Würz** (PTA und NW-Instructor) und**Manuela Vetterkind** (PKA und NW-Instructor)

Beim 14-tägigen stattfindenden Lauftreff kann das Erlernte aus dem Nordic-Walking-Einführungskurs umgesetzt und verfestigt werden. Diese Trainingseinheit erstreckt sich über ca. 1,5 Stunden und es sind neue NW-Läufer jederzeit herzlich willkommen (für die Teilnahme am Lauftreff sind Vorkenntnisse erforderlich).

Vorträge/Seminare

23. Juni

Ernährungsmythen

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Babara Wilhelm (Diätassistentin),**

AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Was ist dran an diesen Behauptungen. Erforscht, erfunden, treffen Sie zu? Und falls nicht was kann ich tun, um meine Gesundheit und mein Wohlbefinden zu steigern. Nimm fünf am Tag – wie geht das, was versteht man darunter? Wir zeigen es Ihnen, in einem interessanten Vortrag – gesund Essen und Trinken.

27. Juni

Das Gedankenkarussell

09:15 Uhr bis 10:15 Uhr

Kostenlos / Referentinnen: **Sylvia Minton und Nicole Böhl**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Wir alle kennen ihn, den ständigen, inneren Dialog. Aber wer spricht da eigentlich mit uns? Begleiten Sie uns auf einer unterhaltsamen Expedition ins Innere. Denn dort erwarten unsere wissensbegierigen Gemüter spannende Antworten: Woher kommen diese Dialogpartner? Wer sind sie? Gut oder böse? Reden wir etwa vom „Inneren Schweinehund“? Und wenn ja, gibt es etwa noch andere Tiere, die in uns wohnen? Erfahren Sie mehr über dieses Mysterium und lernen Sie jene Dialoge zu Ihrem Vorteil zu nutzen.

29. Juni

Trauma und posttraumatisches Belastungssyndrom

19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Bianca Wöhr**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Manch einen treffen erschütternde und traumatische Ereignisse. Wie wirken sich Trauma und das daraus oft resultierende Belastungssyndrom aus? Wo kann man sich Hilfe holen und was kann man mit guten Methoden dagegen tun?

Kurse

01. Juni

Yoga in der Praxis Lebenswert

08. Juni

19:00 Uhr - 20:00 Uhr / Leitung: **Yogalehrerin Daniela Kaluza**

15. Juni

85 € für 6 Termine / Mindestteilnehmeranzahl 4,

22. Juni

Maximalanzahl 6

29. Juni

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Zu sich finden. Achtsamkeit und das Ganze im Fluss mit dem Körper. Yoga ist mehr als Verbiegen und Dehnen. Erleben Sie Yoga, das in die Tiefe geht.

02. Juni

Rückenaktiv – die neue Rückenschule

09. Juni

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

16. Juni

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

23. Juni

30. Juni

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

04. Juni

P!nk Power – Stark nach Brustkrebs

18. Juni

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

25. Juni

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.

09. Juni
23. Juni

Nordic Walking – Lauftreff

Treffen 18:00 Uhr
Ort: Stadt-Apotheke Dornhan,
Obere Torstraße 27-29, 72175 Dornhan
Kosten: 10er Karte = 50 €.
Dauer: Ca. 1,5 Stunden
Kursleitung: **Linda Würz** (PTA und NW-Instructor) und
Manuela Vetterkind (PKA und NW-Instructor)

Beim 14-tägigen stattfindenden Lauftreff kann das Erlernte aus dem Nordic-Walking-Einführungskurs umgesetzt und verfestigt werden. Diese Trainingseinheit erstreckt sich über ca. 1,5 Stunden und es sind neue NW-Läufer jederzeit herzlich willkommen (für die Teilnahme am Lauftreff sind Vorkenntnisse erforderlich).

19. Juni
26. Juni
03. Juli

Start Nordic Walking – Einführungskurs

Treffen 17:30 Uhr
Ort: Stadt-Apotheke Dornhan,
Obere Torstraße 27-29, 72175 Dornhan
Kosten: 20 € für alle drei Termine.
Dauer: Ca. 2 Stunden
Kursleitung: **Linda Würz** (PTA und NW-Instructor) und
Manuela Vetterkind (PKA und NW-Instructor)

Der Nordic-Walking-Einführungskurs besteht aus 3 Einheiten à 2 Stunden, in denen die Grundtechniken des Nordic-Walking vermittelt und eingeübt werden. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

Vorträge/Seminare

03. Juli

Hildegard von Bingen – Ihre Kräuter und ihre Verwendung

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kostenlos / Referenten: **Joachim Walz und Caterina Cerasale**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Hildegard von Bingen war eine Äbtissin im 12. Jahrhundert. Ihre Lebensregeln und Rezepturen sind bis heute die Grundlage der natürlichen Erhaltung des Inneren Gleichgewichts des Menschen. Der Vortrag geht dabei auf einige wichtige Kräuter und ihre Anwendung ein.

Kurse

06. Juli

Yoga in der Praxis Lebenswert

13. Juli

19:00 Uhr - 20:00 Uhr / Leitung: **Yogalehrerin Daniela Kaluza**

20. Juli

85 € für 6 Termine / Mindestteilnehmeranzahl 4,
Maximalanzahl 6

27. Juli

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Zu sich finden. Achtsamkeit und das Ganze im Fluss mit dem Körper. Yoga ist mehr als Verbiegen und Dehnen. Erleben Sie Yoga, das in die Tiefe geht.

07. Juli

Rückenaktiv – die neue Rückenschule

14. Juli

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

21. Juli

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

28. Juli

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

02. Juli

P!nk Power – Stark nach Brustkrebs

09. Juli

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

16. Juli

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

23. Juli

30. Juli

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.

07. Juli

Nordic Walking – Lauftreff

21. Juli

Treffen 18:00 Uhr

Ort: Stadt-Apotheke Dornhan,

Obere Torstraße 27-29, 72175 Dornhan

Kosten: 10er Karte = 50 €.

Dauer: Ca. 1,5 Stunden

Kursleitung: **Linda Würz** (PTA und NW-Instructor) und**Manuela Vetterkind** (PKA und NW-Instructor)

Beim 14-tägigen stattfindenden Lauftreff kann das Erlernte aus dem Nordic-Walking-Einführungskurs umgesetzt und verfestigt werden. Diese Trainingseinheit erstreckt sich über ca. 1,5 Stunden und es sind neue NW-Läufer jederzeit herzlich willkommen (für die Teilnahme am Lauftreff sind Vorkenntnisse erforderlich).

Seminar

27. August

Fit für die Schule

14:00 Uhr bis 15:30 Uhr / max. 5 Kinder / Kostenlos

Anmeldung: Ergotherapiepraxis Therapolis, Carmen Ruthardt

Leitung: **Carmen Ruthardt**

Ort: Ergotherapiepraxis Therapolis im Gesundheitszentrum

Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In einer Kleingruppe erarbeiten wir Fähigkeiten, die in der Schule wichtig sind. Wir erlernen die ideale Sitzposition zum Lernen und üben mit Schwungübungen, Koordination und Kräftigung die Voraussetzungen zum erfolgreichen Schreiben. Ein kleines Übungsprogramm für Zuhause rundet den Workshop ab.

Kurse

03. August

10. August

17. August

24. August

31. August

Yoga in der Praxis Lebenswert

19:00 Uhr - 20:00 Uhr / Leitung: **Yogalehrerin Daniela Kaluza**

85 € für 6 Termine / Mindestteilnehmeranzahl 4,

Maximalanzahl 6

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Zu sich finden. Achtsamkeit und das Ganze im Fluss mit dem Körper. Yoga ist mehr als Verbiegen und Dehnen. Erleben Sie Yoga, das in die Tiefe geht.

04. August

11. August

18. August

25. August

Rückenaktiv – die neue Rückenschule

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

06. August**P!nk Power – Stark nach Brustkrebs****13. August**

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

20. August

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

27. August

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.

04. August**Nordic Walking – Lauftreff****18. August**

Treffen 18:00 Uhr

Ort: Stadt-Apotheke Dornhan,
Obere Torstraße 27-29, 72175 Dornhan

Kosten: 10er Karte = 50 €.

Dauer: Ca. 1,5 Stunden

Kursleitung: **Linda Würz** (PTA und NW-Instructor) und
Manuela Vetterkind (PKA und NW-Instructor)

Beim 14-tägigen stattfindenden Lauftreff kann das Erlernte aus dem Nordic-Walking-Einführungskurs umgesetzt und verfestigt werden. Diese Trainingseinheit erstreckt sich über ca. 1,5 Stunden und es sind neue NW-Läufer jederzeit herzlich willkommen (für die Teilnahme am Lauftreff sind Vorkenntnisse erforderlich).

Vorträge/Seminare

10. September **Kindliches Stottern – der alltägliche und professionelle Umgang mit Redeflussstörungen**

20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Marie Christine Bader**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Was ist zu tun, wenn die Kontrolle über das Sprechen plötzlich fehlt und die Kommunikation ins Stocken gerät?

Diesen Abend nutzen wir, um Ursachen des kindlichen Stotterns zu klären, die verschiedenen Stottersymptome zu unterscheiden und die therapeutischen Maßnahmen aufzuzeigen. Zusätzlich wird die Notwendigkeit der Abklärung weiterer sprachlicher Fertigkeiten des Kindes aufgezeigt. Eine Anleitung zur Früherkennung und das Kennenlernen eines sicheren und richtigen Umgangs mit stotternden Kinder werden Teil des Abends werden.

22. September **Unser täglich Gift...**

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Sylvia Minton**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Die Gefahr lauert inzwischen überall. Lernen Sie Alltagsfallen zu vermeiden, auch gerade da, wo man sie nicht vermutet. Nur wer weiß, wo die toxischen Inhaltsstoffe versteckt sind, kann sich und seine Familie gezielt schützen, noch mehr davon aufzunehmen als dies der Mensch heutzutage ohnehin schon tut. Schnappen Sie sich Ihren Notizblock und lassen Sie sich überraschen.

Kurse

01. September Rückenaktiv – die neue Rückenschule**08. September** 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr**15. September** Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten
22. September möglich.**29. September** 10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

03. September P!nk Power – Stark nach Brustkrebs**10. September** 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr**17. September** Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten
24. September möglich.

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.

- 07. September** **Yoga in der Praxis Lebenswert**
- 14. September** 19:00 Uhr - 20:00 Uhr / Leitung: **Yogalehrerin Daniela Kaluza**
- 21. September** 85 € für 6 Termine / Mindestteilnehmeranzahl 4,
- 28. September** Maximalanzahl 6
Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert
Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Zu sich finden. Achtsamkeit und das Ganze im Fluss mit dem Körper. Yoga ist mehr als Verbiegen und Dehnen. Erleben Sie Yoga das, in die Tiefe geht.

- 08. September** **Nordic Walking – Lauftreff**
- 22. September** Treffen 18:00 Uhr
Ort: Stadt-Apotheke Dornhan,
Obere Torstraße 27-29, 72175 Dornhan
Kosten: 10er Karte = 50 €.
Dauer: Ca. 1,5 Stunden
Kursleitung: **Linda Würz** (PTA und NW-Instructor) und
Manuela Vetterkind (PKA und NW-Instructor)

Beim 14-tägigen stattfindenden Lauftreff kann das Erlernte aus dem Nordic-Walking-Einführungskurs umgesetzt und verfestigt werden. Diese Trainingseinheit erstreckt sich über ca. 1,5 Stunden und es sind neue NW-Läufer jederzeit herzlich willkommen (für die Teilnahme am Lauftreff sind Vorkenntnisse erforderlich).

Vorträge/Seminare

06. Oktober

Was tun wenn das Immunsystem schwächelt?

19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Christina Braun, Apothekerin**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Im Herbst geht die Erkältungszeit wieder los. Um gut gerüstet in die kalte Jahreszeit zu starten, gebe ich Ihnen ein paar Tipps an die Hand, um Ihr Immunsystem zu unterstützen und zu stärken.

15. Oktober

Myofunktionelle Störungen

– Wie die Gesichtsmuskulatur Zahn- und Kieferwachstum beeinflussen

20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Marie Christine Bader**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Was die Logopädie für schöne Zähne tut? Das klären wir an diesem Abend! Hier informiere ich zunächst über den theoretischen Hintergrund des infantilen und des adulten Schluckens oder auch wie sich der Schluckakt mit den ersten Zähnen verändert. Die Funktion und Beziehung der Gesichtsmuskulatur zueinander und der Zusammenhang von Logopädie und kieferorthopädischen Maßnahmen werden beleuchtet.

16. Oktober

Couchpotatoe, Schulfrust und nervige Eltern!

Die Probleme eines Teenagers

14:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Julia Dölker**

Der Workshop für Teenager von 13-17 Jahren.

max. 10 Teilnehmer

Anmeldung über Tel.: 07455 9478008 und

lebenswert-physiotherapie@web.de

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz. 10, 72175 Dornhan

Wenn Motivation und Freude fehlt ist der Alltag wirklich nervig. Motivationscoaching, Bewegungsfreudevermittlung mit alten und neuen Sportmöglichkeiten. Und zum Schluss darf's Essen auch mal gesund und dennoch lecker sein.

20. Oktober

Wenn uns Schlafstörungen die Nacht verderben

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kostenlos / Referent: **Sylvia Minton**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Tabletten schlucken oder Schäfchen zählen? Was tun wenn das Sandmännchen streikt? Folgen Sie der Taschenlampe eines Gesundheits-Coachs, die Licht in das Dunkel eines gesunden Schlafs bringt.

21. Oktober

„Schwung und Energie“ für den Körper mit der physikalischen Gefäßtherapie BEMER

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kostenlos / Referent: **Katharina Schon**

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Informationsabend „Schwung und Energie“ für den Körper mit der physikalischen Gefäßtherapie BEMER

Gesundheit schützen, Heilung unterstützen!

27. Oktober

Herzkrankheit vermeiden

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kostenlos / Referenten:

Dr. Alina Meier (Praxis Dr. Fischer & Eberhardt, Gesundheitszentrum Dornhan)

und Sylvia Minton

Ort: Babara-Unmach-Saal, Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Herzkrankheiten entwickeln sich meist schleichend und unmerklich. Doch muss es überhaupt so weit kommen? Und mal Hand aufs Herz: Was tun wir konkret, um die unermüdliche Arbeit dieses lebenswichtigen Organs zu unterstützen und gewährleisten? Sind Herzkrankheiten mit zunehmendem Alter normal? Oder ließen sie sich gar vermeiden? So mancher wird erstaunt sein über die Antworten auf diese Fragen.

Kurse

06. Oktober**Rückenaktiv – die neue Rückenschule****13. Oktober**

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

20. Oktober

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

27. Oktober

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

01. Oktober**P!nk Power – Stark nach Brustkrebs****08. Oktober**

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

15. Oktober

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

22. Oktober**29. Oktober**

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.

05. Oktober

Yoga in der Praxis Lebenswert

12. Oktober

19:00 Uhr - 20:00 Uhr / Leitung: **Yogalehrerin Daniela Kaluza**

19. Oktober

85 € für 6 Termine / Mindestteilnehmeranzahl 4,

26. Oktober

Maximalanzahl 6

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Zu sich finden. Achtsamkeit und das Ganze im Fluss mit dem Körper. Yoga ist mehr als Verbiegen und Dehnen. Erleben Sie Yoga, das in die Tiefe geht.

13. Oktober

Nordic Walking – Lauftreff

20. Oktober

Treffen 18:00 Uhr

Ort: Stadt-Apotheke Dornhan,
Obere Torstraße 27-29, 72175 Dornhan

Kosten: 10er Karte = 50 €.

Dauer: Ca. 1,5 Stunden

Kursleitung: **Linda Würz** (PTA und NW-Instructor) und
Manuela Vetterkind (PKA und NW-Instructor)

Beim 14-tägigen stattfindenden Lauftreff kann das Erlernte aus dem Nordic-Walking-Einführungskurs umgesetzt und verfestigt werden. Diese Trainingseinheit erstreckt sich über ca. 1,5 Stunden und es sind neue NW-Läufer jederzeit herzlich willkommen (für die Teilnahme am Lauftreff sind Vorkenntnisse erforderlich).

06. November „**Sturzgefahr vermindern gibt Sicherheit im Alltag:
Welche Hilfsmittel gibt es, um Stürze zu vermeiden?**“

15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kostenlos / Referenten: **Sanitätshaus Wurster und Diakonieverein Dornhan e. V.**

Ort: Babara-Unmach-Saal Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Stolperfallen im Haus müssen nicht sein. Erfahren Sie mehr über verschiedene Möglichkeiten, Ihre Wohnung sicherer zu machen. Lernen Sie Geh- und Stützhilfen kennen, die Ihnen den Alltag erleichtern werden.

10. November **Mein Grundstein für gesundes Altern**

18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kostenlos / Referentin: **Sylvia Minton**

Ort: Babara-Unmach-Saal Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

„Besser essen, mehr Bewegung und auf den Schlaf achten“, mahnt der Doktor. Aber mit den Jahren haben die meisten Menschen Schwierigkeiten jene wichtigen Grundsätze für sich umzusetzen. Dabei sind über 70 % aller chronischen Krankheiten auf negative Verhaltensweisen oder Umwelteinflüsse zurückzuführen. Erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe eines Gesundheits-Coachs schädliche Gesundheitseinflüsse identifizieren und maßgeschneiderte Gegenmaßnahmen mit Erfolg aktivieren können.

25. November **Die Säfte der Bäume – der Nutzen für den Mensch**

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kostenlos / Referent: **Joachim Walz**

Ort: Babara-Unmach-Saal Schillerstraße 7, 72175 Dornhan

Bei der Verwendung von Bäumen denken wir zuerst an sein Holz und deren Verwendung. Dann an seine oft wohlschmeckenden Früchte. Dieser Vortrag soll den Baumsaft durchleuchten, insbesondere Xylit (Birkenzucker) und DMSO (Dimethylsulfoxid).

Kurse

03. November Rückenaktiv – die neue Rückenschule

10. November 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

17. November Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

24. November 10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

05. November P!nk Power – Stark nach Brustkrebs

12. November 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

19. November Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

26. November 10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.

- 02. November** **Yoga in der Praxis Lebenswert**
- 09. November** 19:00 Uhr - 20:00 Uhr / Leitung: **Yogalehrerin Daniela Kaluza**
- 16. November** 85 € für 6 Termine / Mindestteilnehmeranzahl 4,
23. November Maximalanzahl 6
- 30. November** Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert
 Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
 Physiotherapiepraxis Lebenswert
 Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Zu sich finden. Achtsamkeit und das Ganze im Fluss mit dem Körper. Yoga ist mehr als Verbiegen und Dehnen. Erleben Sie Yoga, das in die Tiefe geht.

Kurse

- 01. Dezember** **Rückenaktiv – die neue Rückenschule**
- 08. Dezember** 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- 15. Dezember** Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.
- 22. Dezember** 10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!
- Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert
 Kursleitung: **Julia Dölker & Team**
 Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
 Physiotherapiepraxis Lebenswert
 Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind diese 10 Einheiten der neuen Rückenschule aufgebaut. Mit Spaß und Freude dürfen Sie die 10 Einheiten voller Bewegung, Dehnung, Kopfarbeit und Futter für Körper, Geist und Seele erleben.

04. Dezember

P!nk Power – Stark nach Brustkrebs

11. Dezember

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

18. Dezember

Nach Gruppenfindung auch andere Termine oder Uhrzeiten möglich.

10er Karte = 139,00 € inklusive Material. (Teil-) Finanzierung nach § 20 je nach Krankenkasse möglich. Halten Sie gerne im Voraus Rücksprache oder sprechen Sie uns an!

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Anmeldung: Physiotherapiepraxis Lebenswert

Kursleitung: **Julia Dölker & Team**

Ort: Gesundheitszentrum Dornhan,
Physiotherapiepraxis Lebenswert
Wagnerplatz 10, 72175 Dornhan

In Gesprächen mit unseren Patientinnen wird oft deutlich nach einer Brustkrebs-erkrankung sieht die Welt anders aus. Wir möchten Frauen, die diese Erkrankung bezwungen haben, die Möglichkeit geben eine speziell auf Sie ausgerichtete Form der neuen Rückenschule zu erleben.



Bild: Klaus Kretschmann

WIR MÖCHTEN DANKE SAGEN!

Zunächst möchten wir der Robert Bosch Stiftung (www.bosch-stiftung.de) herzlich danken, die es mit ihren Fördergeldern erst ermöglicht, dass solche Projekte auch umgesetzt werden können. Mit dem Präventionsprogramm 2020 ist uns ein weiterer Meilenstein in Richtung Förderung und Stärkung der Gesundheit in und um Dornhan gelungen.



Ein weiterer Dank geht an die Stadt Dornhan, die uns den Barbara-Unmach-Saal für Vorträge und Seminare kostenfrei zur Verfügung stellt, damit Sie sich über ganz unterschiedliche Themen rund um Ihre Gesundheit informieren können.



Auch unserem Projektpartner DIOMEDES GmbH möchten wir Danke sagen. Durch die tatkräftige Unterstützung rund um die Organisation und Planung aller Aktivitäten des Gesundheitsnetz Dornhan e. V. sind solche Aktionen, wie der Gesundheitstag und das Präventionsprogramm 2020 erfolgreich umgesetzt worden.



Die Bäckerei Saur leistet ihren ganz persönlichen Beitrag. Dank der Unterstützung konnten wir Sie bereits am Weihnachtsmarkt über das Präventionsprogramm informieren und dieses auch verteilen.



WILLKOMMEN IN DER
HANDWIRKLICHKEIT

Ein ganz besonderer Dank geht an alle Mitwirkenden, die sich aktiv an der Erfüllung der Vereinsziele beteiligen und dieses Präventionsprogramm auf die Beine gestellt haben. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und informieren Sie sich bei unserem bunten Programm über die verschiedenen Themen oder nehmen Sie teil an den vielseitigen Präventionskursen.

Wir freuen uns auf ein gesundes Jahr 2020
Ihr Gesundheitsnetz Dornhan e. V.



WIR FÜR IHRE GESUNDHEIT – SIE FÜR IHRE GESUNDHEIT FÜR EIN GESUNDES DORNHAN

Wir freuen uns sehr darüber, wenn Sie Mitglied im Gesundheitsnetz Dornhan e. V. werden oder uns eine Spende zukommen lassen.

Diese können einmalig oder gelegentlich, allgemein oder zweckgebunden gegeben werden. Spenden sind steuerbegünstigt. Für Spenden bis 200 Euro gelten der Einzahlungsbeleg und Kontoauszug als Bescheinigung. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne unabhängig von der Höhe eine Spendenbescheinigung zu. Bitte geben Sie hierzu auf der Überweisung Ihre vollständige Adresse an.

Einen Überblick über unsere Vorhaben und Ziele finden Sie auf unserer Internetseite:

www.gesundheitsnetz-dornhan.de

Spendenkonto

Empfänger: Gesundheitsnetz Dornhan e.V.

IBAN: DE86 6425 0040 0009 3048 17

Bank: Kreissparkasse Rottweil

Wir danken für Ihre Unterstützung



Das supPORT-Projekt „Gesundheitszentrum Dornhan und Gesundheitsnetz Dornhan e. V.“ wird von der Robert Bosch Stiftung gefördert.



Datenschutz :

Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt ausschließlich auf Grundlage Ihrer Einwilligung im Sinne der DSGVO und wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der Homepage.

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Gesundheitsnetz Dornhan e. V. und erkenne gleichzeitig die Satzung des Vereins an. (Download: www.gesundheitsnetz-dornhan.de)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefonnummer, E-Mail-Adresse

Bitte kreuzen Sie zutreffendes an:

- Ich unterstütze den Verein als **förderndes Mitglied** und möchte per Mail über Projekte und Einladungen informiert werden.
Der Jahresbeitrag von z. Zt. **20,00 EUR** wird jährlich erhoben.
- Ich möchte als **aktives Mitglied** dem Verein beitreten.
Der Jahresbeitrag von z. Zt. **30,00 EUR** wird jährlich erhoben.

Ich bin als _____

bei/in _____ tätig.

Ort, Datum, Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich das Gesundheitsnetz Dornhan e.V., jederzeit widerruflich, den Beitrag zum 15. Januar eines Jahres von meinem Konto abzubuchen:

Kontoinhaber _____

Bank _____

IBAN DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | __

Ort, Datum, Unterschrift

Der Verein arbeitet gemeinnützig. Mitgliedsbeiträge und Spenden sind daher von der Steuer abzugsfähig.

Ort, Datum, Unterschrift





c/o Braun, Stadt-Apotheke Dornhan
Obere Torstraße 27
72175 Dornhan

Telefon:
Stadt-Apotheke Dornhan: 07455 1355
Stadtverwaltung Dornhan: 07455 938112

E-Mail: info@gesundheitsnetz-dornhan.de
www.gesundheitsnetz-dornhan.de