



# Das tut mir gut!

Gesund und leistungsfähig in Beruf und Alltag . . . . .	59
Trommel-Workshop . . . . .	60
Gesunde Ernährung ... aber wie? . . . . .	61
Gesunde Ernährung ... im Schichtdienst. . . . .	62
Massage-Workshop . . . . .	63
Shiatsu-Workshop . . . . .	64
Wackelkissen-Workshop . . . . .	65
Das korrekte Körpertraining . . . . .	66
Dehnen und Stretchen . . . . .	67
Osteopathie . . . . .	68
Beckenbodengymnastik-Workshop . . . . .	69
Beckenbodengymnastik-Präventionskurs . . . . .	70
Rückenschule . . . . .	71
Autogenes Training . . . . .	72
Die fünf Tibeter . . . . .	73
Phantasiereisen ... . . . .	74



# D01 Gesund und leistungsfähig in Beruf und Alltag

... und abends auch mal tanzen gehen

59

Wer wünscht sich das nicht? Gesund und leistungsfähig auf die ansteigenden Belastungen des Arbeitsalltages zu reagieren und die ständig wachsenden psychischen Belastungen besser kompensieren zu können. Genau das sind die Ziele dieses Seminars. Dabei werden sowohl Methoden aus dem Zeit- und Selbstmanagement angesprochen als auch Werkzeuge des Stressmanagements und Work-Life-Balance verwendet.

Ort: Vortragssaal, NWK  
Referentin: Brigitte Teufel  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 100,00 Euro für externe Teilnehmer

Juni  
**22.**  
**Freitag**

 9.00  
bis 16.30

 Registrierung  
Seminar  
Programm  
8 Fortbildungspunkte

Das tut mir gut!



## D02 Trommel-Workshop

Jetzt hau `n wir auf die Pauke

Stressabbau der ganz besonderen Art: Afrikanisches Trommeln macht nicht nur Spaß, es kann auch die Konzentration fördern, die Motorik und das soziale Miteinander verbessern, die Gehirnhälften besser miteinander vernetzen und sogar Aggressionen abbauen!

Reicht das, um Sie vom Trommeln zu überzeugen? Dann melden Sie sich schnell an, die Plätze sind begrenzt!

Ort: Krankenpflegeschule Roffhausen  
Referentin: Carola Sackey  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 6,00 Euro für Mitarbeiter des NWK  
12,00 Euro für externe Teilnehmer





## D04 Gesunde Ernährung ... aber wie?

Wir alle wissen, wie wichtig gesunde Ernährung für uns ist. Es existieren die unterschiedlichsten Ratschläge und Hinweise zum Thema Ernährung. Nicht alles lässt sich im Alltag umsetzen und nicht alles ist wirklich sinnvoll. Die Ernährungsberaterin Antje Lüken erläutert nach den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Sie erhalten wertvolle Tipps, die sich tatsächlich umsetzen lassen und Ihnen in Sachen Gesundheit weiterhelfen! Gern beantwortet sie auch Ihre Fragen.

61

Ort: Vortragsaal  
Referentin: Antje Lüken  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 5,00 Euro für externe Teilnehmer



Das tut mir gut!



## D03 Gesunde Ernährung ... im Schichtdienst

Sich gesund zu ernähren fällt Menschen mit geregelterm Arbeitsalltag häufig schon sehr schwer. Wie ergeht es dann erst Menschen, die im Schichtdienst arbeiten? Die Ernährungsberaterin Antje Lüken erläutert nach den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie sich auch im Schichtdienst ausgewogen und gesund ernähren können. Gern beantwortet sie auch Ihre Fragen.

62

Das tut mir gut!

Ort: Vortragssaal  
Referentin: Antje Lüken  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 5,00 Euro für externe Teilnehmer





## D05 Massage-Workshop

Hatten Sie schon Gelegenheit, die wohltuende Wirkung von Massagen erfahren zu dürfen? Möchten auch Sie selbst in der Lage sein, Massagetechniken anzuwenden? Dann melden Sie sich für den Massage-Workshop an.

Lernen und erfahren Sie in diesem Workshop entlastende Griffe für die Schulter und den Nackenbereich. An einem Partner werden die Griffe erläutert und probiert, so dass sie auch zu Hause angewendet werden können. Das tut gut!

Bitte bequeme, warme Kleidung, dicke Wollsocken und evtl. ein Laken/Decke mitbringen.

63

Ort: Praxis Nordwest-Physio  
Leitung: Sandra Zuchgan  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 15,00 Euro für Mitarbeiter  
20,00 Euro für externe Teilnehmer



Das tut mir gut!



## D06 Shiatsu-Workshop

Shiatsu ist eine alte asiatische Massage-Technik, die sich mit der Harmonisierung von Meridianflüssen beschäftigt. Durch wohldosierten Druck wird der Energiefluss in unserem Körper sanft angeregt. Es entsteht ein tiefer Entspannungszustand. Shiatsu ist eine Massagetechnik, welche die Aktivierung der natürlichen Selbstheilungskräfte fördert.

In diesem Workshop lernen und erfahren Sie an einem Partner die wohltuende Wirkung der Massagegriffe.

Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, Übungen im Kniestand auszuführen.

Bitte bequeme, warme Kleidung, dicke Wollsocken und evtl. ein Laken/Decke mitbringen.

Ort: Praxis Nordwest-Physio  
Leitung: Sandra Zuchgan  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 15,00 Euro für Mitarbeiter  
20,00 Euro für externe Teilnehmer





## D07 Wackelkissen- Workshop

Sie kennen das luftgefüllte Ballkissen und möchten wissen, was Sie damit machen können? In diesem Workshop werden Sie nach einer kurzen Einführung von Kopf bis Fuß bewegt und trainiert. Wir zeigen Ihnen viele Nutzungsmöglichkeiten und geben Ihnen zum Ende des Workshops einen Übungsplan, anhand dessen Sie die gezeigten Möglichkeiten zu Hause durchführen können.

Wenn Sie noch nicht im Besitz eines Ballkissens sind, können Sie dieses bei uns erwerben.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, dicke Socken (ideal wären Stoppersocken) und ein Handtuch mit.

65

Ort: Praxis Nordwest-Physio  
Leitung: Britta Keithahn  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 10,00 Euro für Mitarbeiter  
15,00 Euro für externe Teilnehmer

März

**17.**

**Samstag**

🕒 10.00  
bis 12.00

September

**08.**

**Samstag**

🕒 10.00  
bis 12.00

Das tut mir gut!



## D08 Das korrekte Körpertraining

Sie machen Muskelaufbautraining, die gezeigten Geräte bringen aber nicht den richtigen Erfolg? In diesem Workshop zeigen wir Ihnen häufige Fehler auf und räumen Missverständnisse aus. Wir zeigen Ihnen, was Krafttraining, Ausdauertraining und Koordinations- und Reaktionstraining ausmacht, wo die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede sind.

Da der Workshop zum größten Teil aus praktischen Anteilen besteht, bringen Sie bitte ein großes Handtuch für die Geräte, ein Handtuch für sich und ein Getränk mit. Bitte ziehen Sie Sportkleidung an.

Ort: Praxis Nordwest-Physio  
Leitung: Sandra Zuchgan  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 15,00 Euro für Mitarbeiter  
20,00 Euro für externe Teilnehmer

Januar

**21.**  
**Samstag**

🕒 9.00  
bis 12.00

November

**17.**  
**Samstag**

🕒 9.00  
bis 12.00



## D09 Entspannende Dehnlagerungen und Stretching

Kennen Sie das auch: Es war ein anstrengender Tag und Sie spüren, wie sich Ihre Muskeln immer mehr verspannen? Durch die Anspannungen leidet nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern auch Ihre Atmung. In diesem Workshop erfahren Sie etwas über einfach anzuwendende Techniken, mit denen Sie Ihre Atmung intensivieren und gleichzeitig beweglich bleiben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken und bringen ein großes Handtuch mit.

67

Ort: Praxis Nordwest-Physio  
Leitung: Sandra Zuchgan  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 15,00 Euro für Mitarbeiter  
20,00 Euro für externe Teilnehmer

März

**3.**

**Samstag**

🕒 9.00  
bis 12.00

**Das tut mir gut!**



## D10 Osteopathie ... was ist das?

Probier 's doch mal mit Osteopathie!

68

Haben Sie das auch schon gehört? Osteopathie kann bei vielen Menschen mit den unterschiedlichsten Beschwerdebildern sehr von Vorteil sein.

Doch was versteht man eigentlich unter Osteopathie? Genau das erfahren Sie in diesem Vortrag und erhalten einen Einblick in die osteopathischen Behandlungsmöglichkeiten.

Ort: Praxis Nordwest-Physio  
Referentin: Daniela Biefel  
Zielgruppe: Alle Interessierten





## D11 Beckenbodengymnastik Workshop

In diesem Workshop können die Teilnehmer die Beckenbodengymnastik kennen lernen. In etwa zwei Stunden werden wichtige Grundzüge zum beckenbodenfreundlichen Verhalten gemeinsam erarbeitet. Bei weiter gehendem Interesse empfiehlt sich die Buchung eines Präventionskurses Beckenbodengymnastik.

**Übrigens:** Beckenbodengymnastik ist auch für Männer sinnvoll.

69

Ort: Praxis Nordwest-Physio  
Leitung: Britta Keithahn  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 10,00 Euro für Mitarbeiter  
15,00 Euro für externe Teilnehmer



Das tut mir gut!



## D12

# Beckenbodengymnastik Präventionskurs

70

Das Beckenbodentraining „BM-Balance“ ist ein ganzheitliches Konzept. Es bezieht auch die umliegende Muskulatur mit ein.

Einbezogen werden auch Beine, Bauch, Rücken und Atmung. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, das erlernte Konzept selbstständig zu Hause weiter durchzuführen.

Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach der Erstattung der Kursgebühren.

Ort: Praxis Nordwest-Physio  
Leitung: Britta Keithahn  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 60,00 Euro, erstattungsfähig

April  
ab 17.  
10 x  
dienstags  
🕒 10.00  
bis 11.00

September  
ab 14.  
10 x  
freitags  
🕒 16.00  
bis 17.00

Das tut mir gut!



## D13 Rückenschule Präventionskurs

Ziele dieser Maßnahme sind die langfristige Motivation der Kursteilnehmer zur Anwendung von effizienten Maßnahmen zur Stärkung des Bewegungsapparates sowie die Vermeidung von Rückenschmerzen. Zu den Kursinhalten zählen neben der Kräftigung des Bewegungsapparates auch die Wahrnehmung und Beweglichkeit sowie Alltagsstrategien zur Bewältigung von Rückenschmerzen.

Teilnehmer, die im Schichtdienst arbeiten, haben die Möglichkeit, nach Absprache die Kursreihen zu wechseln.

Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach der Erstattung der Kursgebühren.

Ort: Praxis Nordwest-Physio  
Leitung: Silke Hinrichs  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 60,00 Euro, erstattungsfähig

Februar  
ab 6.  
10 x  
montags

🕒 9.00  
bis 10.00

Februar  
ab 9.  
10 x  
donnerstags

🕒 19.00  
bis 20.00

September  
ab 17.  
10 x  
montags

🕒 9.00  
bis 10.00

September  
ab 20.  
10 x  
donnerstags

🕒 19.00  
bis 20.00



## D14 Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine wissenschaftliche Methode zur Selbstentspannung. Wenn Anwender sich mit Hilfe bestimmter Formeln z. B. Gefühle der Schwere, Wärme und ruhigen Atem vorstellen, dann kommt es zu einem tiefen Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit. Beides führt zur Harmonisierung des vegetativen Nervensystems.

Erfolgreich eingesetzt wird das Autogene Training häufig bei Nacken-Schulter-Schmerzen, Nervosität, Stresssymptomen wie Herzklopfen, Rückenschmerzen, Konzentrationsstörungen, Magenschleimhautreizung und „nervöser Magen“, Ein- und Durchschlafstörungen, Angsterkrankungen u. v. m.

Bei schwerem Asthma und Herzerkrankungen sollte das Autogene Training nur unter Aufsicht eines Arztes erlernt werden.

Ort: Vortragssaal  
Leitung: Sabine Stahl-Eilers  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 8,00 Euro für Mitarbeiter,  
12,00 Euro für externe Teilnehmer





## D15 Die fünf Tibeter

Die fünf Tibeter haben zum Ziel, Atmung und Bewegung zu harmonisieren. Richtig durchgeführt, können Muskelverspannungen oder Muskelschwächen verbessert werden. Die bewusste Atmung während der Durchführung der Figuren unterstützt den Prozess.

An sechs Terminen erlernen Sie die fünf Tibeter, die Sie zu Hause dann auch allein durchführen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtücher und evtl. eine Decke mit!

73

Ort: Praxis Nordwest-Physio  
Leitung: Anke Warmuth  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 39,00 Euro

Januar  
ab 19.  
6 x  
donnerstags  
🕒 11.30  
bis 12.30

November  
ab 1.  
6 x  
donnerstags  
🕒 17.00  
bis 18.00

Das tut mir gut!



## D16 Phantasiereisen ...

... dienen vor allem der Entspannung und Erholung.

74

Während einer Phantasiereise sind wir in einem entspannten Zustand. Wir gehen in eine leichte Trance und dann auf eine wunderschöne Reise oder auch an einen märchenhaften Ort, um uns dort zu entspannen und einfach mal loszulassen. Wenn wir dort angekommen sind und uns so richtig wohlfühlen, erscheint es uns wie die Realität. Unser Körper nimmt in diesem Augenblick nicht wahr, ob wir tatsächlich an diesem Ort sind.

Das heißt, wir entspannen und erholen uns, als wären wir tatsächlich am Strand, in einem Wald oder im Elfenland ...

Ort: Vortragssaal  
Leitung: Sabine Stahl-Eilers  
Zielgruppe: Alle Interessierten  
Kosten: 8,00 Euro für Mitarbeiter,  
12,00 Euro für externe Teilnehmer

Februar

**17.**

**Freitag**

🕒 19.30  
bis 21.30