



Das tut mir gut!

Lachyoga, denn Lachen ist gesund! . . .	43
Burnout Prophylaxe	44
Nordic Walking	45
Wirbelsäulengymnastik.	46
Muskuläres Aufbautraining	47
Beckenboden Training	48
Trommel-Workshop	49
Ausgewogene Ernährung - aber wie? . . .	50



Lachyoga, denn Lachen ist gesund!

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann beschreiten Sie doch mal neue Wege: Lachyoga verbindet das alte traditionelle Yogawissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Denn durch Lachen werden Stress abgebaut, Schmerzen gelindert, das Immunsystem gestärkt und vieles mehr.

In diesem einmaligen Workshop haben Sie die Gelegenheit, Lachyoga kennenzulernen. Nach einem kurzem Vortrag über Lachyoga, gibt es verschiedene Aufwärm-, Atem- und Lachübungen sowie kleine Übungen aus dem Hatha-Yoga. Also ein guter Mix aus Entspannung, Yoga und Lachen!

Bitte bringen Sie mit:

Bequeme Kleidung, dicke Socken, 1-2 Decken, evtl. eine Gymnastikmatte, Trinkwasser

Termin:	22. April
Ort:	Krankenpflegeschule Roffhausen
Referent:	Marita Nowak
Zeit:	17.30 bis 20.30 Uhr
Kosten:	5,00 Euro für interne Teilnehmer 15,00 Euro für externe Teilnehmer
Zielgruppe:	Alle Mitarbeiter





Burnout Prophylaxe

Und plötzlich geht gar nichts mehr ...

44

Die Anforderungen im Alltag steigen stetig an. Wie meistert man diese Anforderungen ohne selbst dabei auf der Strecke zu bleiben? „Burnout“ - ein großes Schlagwort - jeder hat schon mal davon gehört. Doch was genau versteht man eigentlich unter einem „Burnout-Syndrom“. Oder die noch wichtigere Frage: Bin ich selbst schon auf dem Weg dorthin?

Mit welchen Strategien Sie vorbeugen und effektiv gegensteuern können, erfahren Mitarbeiter aller Berufsgruppen in diesem Seminar!

Termin: 7. Juni
Ort: Vortragssaal, NWK
Referent: Michael Blum
Zeit: 9.00 bis 16.30 Uhr
Kosten: 10,00 Euro für externe Teilnehmer
Zielgruppe: Alle Mitarbeiter
Max. 10 Teilnehmer





Nordic Walking

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie Spaß an der Bewegung im Freien haben und die Lauftechnik mit den Stöcken erlernen möchten.

45

An sechs Terminen erlernen und trainieren Sie den korrekten Umgang mit den Stöcken und die Bewegungsabläufe.

Nach Abschluss des Kurses sind Sie dann in der Lage, das erlernte Konzept selbstständig weiterzuführen.

Sobald eine Gruppe von vier Personen zustande kommt, beginnen wir mit dem Kurs.

- Termin: Samstags 10.00 bis 11.30 Uhr
Anmeldung: Direkt in der Praxis Nord West Physio,
Tel. 04422 80-1910
Leitung: Sandra Zuchgan, Nordwest-Physio
Kosten: 6 Termine à 90 Min.: 75,00 Euro
Zahlung vor Ort
Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Das tut mir gut!



© Sulinger Werbeteam

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik wird bei uns als Gruppengymnastik über 8 Termine angeboten. Diese beinhaltet neben klassischen Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken auch ein Beweglichkeitstraining und die Mobilisation. Die Gruppe beginnt mit der Lendenwirbelsäule und beschließt den achten Termin mit dem Thema Halswirbelsäule.

Der Kurs ist bei einigen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. Bitte erfragen Sie Genaueres bei Ihrer Krankenkasse.

Sobald eine Gruppe von vier Personen zustande kommt, beginnen wir mit dem Kurs.

- Termin:** Dienstags 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Praxis Nordwest-Physio
Leitung: Sandra Zuchgan
Anmeldung: Direkt in der Praxis Nordwest-Physio,
Tel. 04422 80-1910
Kosten: 8 Termine à 60 Min.: 50,00 Euro
Zahlung vor Ort
Zielgruppe: Alle Mitarbeiter



Muskuläres Aufbautraining

Das Muskuläre Aufbau Training besteht aus den Anteilen Ausdauertraining, Muskelkräftigung und Verbesserung der Mobilität. Zu Beginn erfolgt eine Aufnahme des Körperstatus, die auf Wunsch nach jeweils zehn Terminen wiederholt werden kann.

Die Erhebung des Körperstatus ist die Beurteilung von Kraft und Beweglichkeit und erfolgt in einem separaten Termin.

47

Trainingszeiten:	auf Anfrage
Ort:	Praxis Nordwest-Physio
Anmeldung:	Direkt in der Praxis Nordwest-Physio, Tel. 04422 80-1910
Kosten:	10er Karte 36,00 Euro Zahlung vor Ort
Zielgruppe:	Alle Mitarbeiter

Das tut mir gut!



© Sulinger Werbeteam

Beckenboden Training

Das Beckenbodentraining „BM-Balance“ ist ein ganzheitliches Konzept, welches nicht nur den Beckenboden, sondern auch die umliegende Muskulatur einbezieht. Ein kurzer theoretischer Einblick ist Beginn des Kurses. Dann folgen Kräftigung und Dehnung des Beckenbodens. 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.

Sobald eine Gruppe von vier Personen zustande kommt, beginnen wir mit dem Kurs.

- Termin:** Donnerstags 10.00 bis 11.00 Uhr
Donnerstags 16.30 bis 17.30 Uhr
- Ort:** Praxis Nordwest-Physio
- Leitung:** Sandra Zuchgan
- Anmeldung:** Direkt in der Praxis Nordwest-Physio,
Tel. 04422 80-1910
- Kosten:** 10 Termine à 60 Min.: 60,00 Euro
Zahlung vor Ort
- Zielgruppe:** Alle Mitarbeiter



Jetzt hau´n wir auf die Pauke

Trommel-Workshop

Lassen Sie sich ein auf ein Erlebnis der ganz besonderen Art: Ein Trommelworkshop, der begleitet wird von einem ghanaischen Musiker. Musikalische Grundkenntnisse sind dabei nicht notwendig! Trommeln macht nicht nur Spaß, es kann:

- die Konzentration fördern,
- die Motorik und das soziale Miteinander verbessern,
- die Gehirnhälften besser miteinander vernetzen
- Aggressionen abbauen

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

Termin: 20. Mai
Ort: Vortragssaal, NWK
Referent: Carola Sackey
Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr
Kosten: 5,00 Euro für Mitarbeiter des NWK
10,00 Euro für externe Teilnehmer
Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

49

Das tut mir gut!



Ausgewogene Ernährung - aber wie?

50 Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die haben wir uns doch alle schon mal zum Ziel gesetzt. Aber wie sieht gesunde Ernährung eigentlich aus? Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe - all diese Stoffe sind in unserer Ernährung zu finden. Aber wie viel sollten wir wovon zu uns nehmen und was sollten wir lieber meiden?

In diesem Seminar erfahren Sie, warum es so wichtig ist, auf gesunde Ernährung zu achten und was diese tatsächlich ausmacht.

Termin: 23. November
Ort: Vortragssaal, NWK
Referentin: Maria Claußnitzer
Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr
Kosten: 10,00 Euro für externe Teilnehmer
Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

