



Tag für die Gesundheit

am
Samstag, 04. Mai 2024

In den Räumen des PSV Grün-Weiss Lu.
Saarlandstr. 50, 67061 Ludwigshafen

für
Mitglieder: 25 €
Gäste: 45 €
für Inhaber der RHEINPFALZ-Card 5,-- € Rabatt

Programm

Erläuterung s. Rückseite

Erläuterung s. unten

Uhrzeit	ÜL	Thema**	Raum 1*	Raum 2*
9:00	Sabine Drechsler	Anmeldung/Begrüßung	X	
9:30	Waltraud Körner	Gymnastik mit kl. Ringen	X	
	Sabine Drechsler	Gymnastik auf und mit dem Stuhl		X
10:30	Inessa Bencun-Enz	Rehasport mit Stab/Bällen	X	
	Wolfgang Bossert	Vortrag zu Inkontinenz/Beckenb.		X
11:30	Dagmar Kalusche	Feldenkrais	X	
	Frank Schmitt	Vortrag ü. S.Kneipp und Wasser		X
12:30	Carmela Konietzko	Yoga	X	
	Frank Schmitt	Vortrag zu Heilkräutern		X
13:30	Mittagspause (Möglichkeit zum Essen in der Gaststätte des PSV Grün-Weiss Lu.)			
14:30	Ulrike Reimann	Orientalischer Tanz	X	
	Regina Jäger	Therapie n. Dorn/Preuss-Massage		X
15:30	Doris Preuninger	Qi Gong	X	
	Sabine Drechsler	Prog.Muskelentsp. n. Jacobson		X
16:30	Maria Wettstein	Autogenes Training	X	
	Doris Preuninger	Phonophorese		X
17:30	Sabine Drechsler	Abschluss/Auswertung	X	

*Raum 1= großer Raum, ausgelegt mit Mattenboden (Karate-Dojo), darf nicht mit Schuhen betreten werden!!

*Raum 2= kleiner Raum mit Stühlen

** Erläuterung der Inhalte siehe nächste Seite

Beratungsstand mit der Möglichkeit zur Körperfettmessung von der

BARMER

Rheinallee 5
67059 Ludwigshafen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Anti-Rutschsocken, großes Handtuch oder Decke, Kopfunterlage, Getränk!

Anmeldebestätigung folgt nach Eingang der Anmeldung.

Sollten Veranstaltungen bereits belegt sein, behalten wir uns Änderungen der gewünschten Veranstaltung vor!

Inhalte:

Gymnastik mit kleinen Ringen

fit mit kleinem Sportgerät. Die vielen Möglichkeiten zur Fitness mit dem Tennising (auch auf dem Boden)

Übungsleiterin: Waltraud Körner

Gymnastik auf und mit dem Stuhl

Übungen für alt und jung, sportlich oder weniger beweglich; jeder wie er kann

Übungsleiterin: Sabine Drechsler

Rehasport mit Stab und Bällen

für alle mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat oder inneren Erkrankungen, oder für die, die davon bedroht sind. Ziel ist die Vitalität und Mobilität zu verbessern durch Hilfe zur Selbsthilfe

Übungsleiterin: Inessa Bencun-Enz

Inkontinenz und Beckenboden

"Oben klar und unten dicht, mehr wünscht man sich im Alter nicht"

Ursachen der Inkontinenz, praktische Beckenboden-Übungen zur Vorbeugung bzw. zur Linderung

Übungsleiter: Wolfgang Bossert

Feldenkrais

Bewegungslehre nach Mosché Feldenkrais. Sanfte Mobilisierung.

Jede Bewegung wird Stück für Stück langsam aufgebaut. Geeignet für Jung bis zu Senioren, vom Sportler bis Bewegungsmuffel.

Kursleiterin: Dagmar Kalusche

Vortrag über Sebastian-Kneipp und seine Wasseranwendungen

Gesund und fit durchs Jahr mit Kneipp. Wer war Kneipp? Wie kann Wasser das Immunsystem stärken? Was kann ich im Alltag machen?

Redner: Frank Schmitt

Vortrag über Heilkräuter

Medizin am Wegesrand - vom Wesen der Heilkräuter. Wie erkenn ich Kräuter?

Wie wende ich Kräuter an? Wie finde ich das richtige Kraut?

Redner: Frank Schmitt

Yoga

körperliche Übungen und Positionen, Atemübungen - Balance für Körper und Seele

Übungsleiterin: Carmela Konietzko

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz, umgangssprachlich als Bauchtanz bekannt, ist ein besonders vielseitiger Tanzstil, bei dem kein Tanzpartner nötig ist.

Durch seine muskuläre Basistechnik wird deine Becken-, Bauch-, und Beinmuskulatur trainiert.

Körperhaltung, Isolation und Gleichgewichtssinn werden geschult.

Übungsleiterin: Ulrike Reimann

Vortrag zu Wirbeläulen- u. Gelenktherapie nach Dorn und Rückenmassage nach Preuss

Dorn = sanfte Art der Wirbelsäulenbehandlung durch leichten Druck des Therapeuten und gleichzeitiger Bewegung des Patienten

Preuss = energetische Massage des Rückens entlang der Wirbelsäule, sanft, langsam und mit wenig Druck

Übungsleiterin: Regina Jäger

Qi Gong

Übungen aus der Wandlungsphase Holz harmonisieren den Lebergallen-, Blasenmeridian. Atemtechnik - Aufwärmübung - Klangschalenmeditation.

Übungsleiterin: Doris Preuninger

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Muskelpartien anspannen und entspannen, verringert die Aktivität der Nerven und dadurch nimmt die psychische Anspannung ab. Gilt als Therapie zur Stressbewältigung und zur Behandlung psychosomatischer Erkrankungen. Verbessert z.B. die Körperwahrnehmung, verringert Schmerzen, verbessert die Durchblutung der Muskeln, begünstigt ruhige entspannte Atmung

Übungsleiterin: Sabine Drechsler

Autogenes Training

Entspannung von innen her, ohne äußeres Zutun, nur mit Hilfe der anleitenden Stimme der Kursleiterin, mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft. Erleben der Ruhe - Schwere - Wärme

Übungsleiterin: Maria Wettstein

Phonophorese

Die Körperarbeit mit Stimmgabeln. Incl. Kennenlernen der Stimmgabeln und deren Einsatz

Übungsleiterin: Doris Preuninger