



2. Gesundheitstage Vorderhunsrück ,Bewegtes Leben - Bewegung leben' 26. + 27. April 2008

Veranstaltungsort: Praxis Lieser, Hunsrückhöhenstraße 1, 56281 Emmelshausen

Samstag 26.04.2008

- 10.00 Uhr **V** Integrative Imagination - Bewegung im Selbst durch die Kraft innerer Bilder
Referentin: Nina Höffling, Soziologin und psychologische Beraterin
-
- 11.00 Uhr **A** Zirkeltraining an Geräten
Anleitung: Christian Lieser, Praxis für Gesundheit und Prävention Lieser
-
- 12.00 Uhr **V** Bewegt Leben im Alter - ein Wohnprojekt in Halsenbach
Referentin: Illu Leukert, WG- Gründerin und Seniorensicherheitsberaterin
-
- 13.00 Uhr **V** Gesunde Ernährung für ein bewegtes Leben
Referentin: Silvia Zöbel, Gesundheitsberaterin GGB
-
- 14.00 Uhr **A** Qigong- Einfache Bewegungen und bewusstes Atmen führen zu Ruhe und Entspannung
Anleitung: Romy Gipp, Übungsleiterin zur Stressbewältigung und Entspannung des
TV Bad Salzig
-
- 15.00 Uhr **V** Klassische Homöopathie - Unterstützung im Sport und in der Freizeit
Referentin: Kristina Mallmann, Heilpraktikerin
-
- 16.00 Uhr **A** Bewegung (er)leben - Eine praktische Einführung in das Nordic Walking
Stöcke können zur Verfügung gestellt werden
Anleitung: Carola Notter, Abteilungsleiterin Gymnastik 1.FC Karbach

Sonntag, 27.04.2008

- 11.00 Uhr **A** Schnupperstunde Flamenco für Jedermann
Anleitung: Sabine Schmeling, Ergotherapeutin
-
- 12.00 Uhr **V** Beweglich bleiben durch Information - Informationen zu Säuglingsimpfungen
Referent: Jürgen Fridrich, Vater, Buchautor und technischer Wissenschaftler
-
- 13.00 Uhr **A** Callanetics - Kleine Bewegungen, großer Erfolg
Anleitung: Frau Schielke
-
- 14.00 Uhr **V** Psychokinesiologie - Die Seele in Bewegung bringen
Referentin: Erika Theisges, Mutter und ganzheitliche Lebensberaterin
-
- 15.00 Uhr **A** Schnupperkurs Fit 50plus - Bewegung, Austausch, Spaß
Anleitung: Angelika Lieser, Praxis für Gesundheit und Prävention Lieser
-
- 16.00 Uhr **A** Mit Klangschalen in die Entspannung
Anleitung: Erika Theisges, Mutter und ganzheitliche Lebensberaterin

A= aktiver Anteil. Bequeme Alltagskleidung ist zu empfehlen
V= Vortrag

Nach jeder Veranstaltung ist Zeit für Fragen und Diskussion, die Referenten stehen Ihnen gerne auch für persönliche Fragen zur Verfügung. Kurzfristige Änderungen des Programms vorbehalten

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt; je nach Tageszeit mit Brot und Aufstrichen, Teilchen und Kuchen, Kaffee, Tee und Kaltgetränken.