

# Veranstaltungsprogramm September 2010 bis Juni 2011

Mitglieder des Vereins erhalten auf alle Kurse 30% Ermäßigung, sowie freien Eintritt bei allen Vorträgen (ausschließlich der Veranstaltungen, die in Kooperation angeboten werden.)

## September 2010

**Montag, 20.09.-22.11.10, 9:00-9:45 Uhr, Kurs**

**1000**

### **Pilates für Einsteiger**

10x45 Min.

Beim Pilates handelt es sich um ein ganzheitliches Training. Sanfte Kräftigung, Dehnung und Entspannung bestimmter Muskelpartien bringt den Körper in Form und fördert die innere Harmonie. Die Übungen konzentrieren sich auf den Rücken-, Bauch-, Po- und Beckenbereich.

Ort: RückenVital-Zentrum, Grüner Weg 5, 49196 Bad Laer

Gebühr: 90,- €

Bitte fragen Sie bei Ihrer Anmeldung nach einer Erstattung durch Krankenkassen nach.

**Anmeldung bei RückenVital unter Tel. 05424-225922**

**Montag, 20.09.10, Gruppe I 18:10-18:55 Uhr, Gruppe II 19:00-19:45 Uhr**

**1001**

### **Wirbelsäulengymnastik**

**Fortlaufende Kurse**

Durch gezielte Übungen sollen Wirbelsäulenerkrankungen verhindert bzw. gelindert werden. Zurzeit sind zwei Gruppen eingerichtet, die sich wöchentlich zur Gymnastik treffen. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

**Heike Müller, Physiotherapeutin, Bad Laer**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 11,- € monatl.

**Dienstag, 21.09.-23.11.10, 20:05-20:50 Uhr, Kurs**

**1002**

### **Entspannung nach Jacobsen**

10x45 Min.

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um einen Kurs, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

### **Bettina Ahlemeyer, Physiotherapeutin**

Ort: RückenVital-Zentrum, Grüner Weg 5, 49196 Bad Laer

Gebühr: 90,- €

Bitte fragen Sie bei Ihrer Anmeldung nach einer Erstattung durch Krankenkassen nach.

**Anmeldung bei RückenVital unter Tel. 05424-225922**

**Mittwoch, 22.09.10, 19:30 Uhr, Vortrag**

**1003**

## **Schluss mit Reizdarm und Reizmagen**

Jeder 10. von uns leidet unter Symptomen wie Sodbrennen, Druck im Oberbauch, Magenschmerzen, Blähgefühl, Bauchkrämpfen und/oder Durchfall. Davon wird die Lebensqualität Betroffener häufig stark eingeschränkt.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche möglichen Ursachen eine Rolle spielen, wie Sie individuelle Faktoren herausfinden und damit umgehen können. Sie erhalten viele praktische Tipps für eine reizarme Ernährung und eine geeignete Lebensweise.

### **Insa Raabe-Jost, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberatung und Ernährungstherapie**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,- €

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine gründen möchten.

**Donnerstag, 23.09.-25.11.10, 20:05-20:50 Uhr, Kurs**

**1004**

## **Pilates für Einsteiger**

10x45 Min.

Beim Pilates handelt es sich um ein ganzheitliches Training. Sanfte Kräftigung, Dehnung und Entspannung bestimmter Muskelpartien bringt den Körper in Form und fördert die innere Harmonie. Die Übungen konzentrieren sich auf den Rücken-, Bauch-, Po- und Beckenbereich.

### **Natalie Blumkin, Physiotherapeutin**

Ort: RückenVital-Zentrum, Grüner Weg 5, 49196 Bad Laer

Gebühr: 90,- €

Bitte fragen Sie bei Ihrer Anmeldung nach einer Erstattung durch Krankenkassen nach.

**Anmeldung bei RückenVital unter Tel. 05424-225922.**

**Montag, 27.09.10, 15:00-16:30 Uhr, Kurs**

**1005**

## **„Mobil mit Geist und Körper“**

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

8x90 Min., wöchentlich

### **Kooperationsveranstaltung**

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining spricht Körper, Geist und Seele an. Es ist ein Zusammenspiel von Gehirnaktivitäten, An- und Entspannung, sowie Bewegung. Koordinationsübungen sprechen wichtige Gehirnfunktionen an und steigern so die geistige Leistungsfähigkeit. Ganzheitliches Gedächtnistraining erlebt der Einzelne in der Gemeinschaft ohne Leistungsdruck aber mit viel Spaß und Freude.

**Ursula Kück-Wessel, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin, Mitglied im Bundesverband**

Ort: SoleVital, Remseder Straße 5, Raum der Selbsthilfegruppen

Gebühr: 36,- €

Teilnehmerzahl: 6-10

**Eine schriftliche Anmeldung bis zum 23.09.10 ist erforderlich.**

**Montag, 27.09.10, 20:00 Uhr, Workshop**

**1006**

**Do-In – ein Übungsprogramm zum Stressabbau  
für Energie und Lebensfreude  
Ein Abend zum kennen lernen**

**Kooperationsveranstaltung**

Stress und alltägliche Belastungen zeigen sich im Körper in Form von Verspannungen Schmerzen oder sonstigen Störungen, die unsere Lebensqualität stark beeinträchtigen können. Mit gezielten Übungen, basierend auf der alten, chinesischen Gesundheitsvorsorge, können wir im Körper wieder Voraussetzungen schaffen und zu Gelassenheit und Wohlbefinden zurückfinden.

Im Mittelpunkt des Abends steht eine Serie von Übungen aus dem Shiatsu, mit der wir die Meridiane (Energieleitbahnen unsers Körpers) dehnen und blockierte Energie wieder zum Fließen bringen. In Form von einem 10-Minuten-Programm können wir sie leicht in denn Alltag integrieren. Die Übungen sprechen alle Seiten in uns an, sie bringen Entspannung, erfrischen und führen zu neuer Lebendigkeit.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke mit.

**Martina Hafner, Shiatsu-Praktikerin, Physiotherapeutin, TCM-Zentrum Bad Laer**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 8,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Eine schriftliche Anmeldung bis zum 23.09.10 ist erforderlich.**

**Dienstag, 28.09.-23.11.10, 19:44-20:44 Uhr, Kurs**

**1007**

**myline Ernährungskurs**

9 Abende

In nur 8 Wochen werden die Teilnehmer zwischen 3 und 8 kg abnehmen. Kinderleicht und sehr verständlich lernen sie die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung, richtigem Gesundheitssport und einer positiven Lebenseinstellung kennen. Der Kurs beinhaltet auch den Gesundheitssport im RückenVital-Zentrum.

### **Natalie Blumkin, Physiotherapeutin**

Ort: RückenVital-Zentrum, Grüner Weg 5, 49196 Bad Laer

Gebühr: 269,- €, inkl. Arbeitsordner und Sportprogramm

**Anmeldung bei RückenVital unter Tel. 05424-225922**

**Donnerstag, 30.09.10, 18:00-19:30 Uhr, Kurs**

**1008**

### **„Mobil mit Geist und Körper“**

#### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

5x90 Min., 14-tägig

#### **Kooperationsveranstaltung**

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining spricht Körper, Geist und Seele an. Es ist ein Zusammenspiel von Gehirnaktivitäten, An- und Entspannung, sowie Bewegung. Koordinationsübungen sprechen wichtige Gehirnfunktionen an und steigern so die geistige Leistungsfähigkeit. Ganzheitliches Gedächtnistraining erlebt der Einzelne in der Gemeinschaft ohne Leistungsdruck aber mit viel Spaß und Freude.

### **Ursula Kück-Wessel, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin, Mitglied im Bundesverband**

Ort: SoleVital, Remseder Straße 5, Raum der Selbsthilfegruppen

Gebühr: 22, 50 €

Teilnehmerzahl: 6-10

**Um eine schriftliche Anmeldung bis zum 27.09.10 wird gebeten.**

## **Oktober 2010**

**Donnerstag, 07.10.10, 18:00-19:00 Uhr, Kurs**

**1009**

### **Aufbauendes Beckenbodentraining für Frauen**

#### **Kooperationsveranstaltung**

8x60 Min.

Bei leichten bis mittelgradigen Beckenbodenproblemen (teilweise mit Inkontinenzproblemen), erreicht ein gezieltes Training, die Beckenbodenmuskulatur so zu stärken, dass die Stützfunktion wieder erfüllt wird.

### **Andrea Brockmeyer, Hebamme**

Ort: Hebammenpraxis im Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 40,- €

Maximal 10 Teilnehmer

**Um eine schriftliche Anmeldung bis zum 01.10.10 wird gebeten.**

## **Kosmetik für Teenager im Alter von 12-16 Jahren**

Schminken soll das Gesicht zum Strahlen bringen und typgerecht sein. Wenn ihr Tipps braucht, auch bei Hautproblemen, seid ihr auf dieser Veranstaltung genau richtig, denn mit Unterstützung einer erfahrenen Kosmetikerin könnt ihr Verschiedenes ausprobieren. Eigene Schminkutensilien können, falls vorhanden, mitgebracht werden. Bitte Hals ferne Kleidung anziehen.

**Daniela Menke, Visagistin, Farb-Stil-Beraterin, Gesundheitszentrum Bad Laer**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,-€

Maximal 10 Teilnehmer

**Um schriftliche Anmeldung bis zum 22.10.10 wird gebeten.**

## **November 2010**

### **„Krebszellen mögen keine Himbeeren“ Ernährungsanregungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin bei verschiedenen Krebserkrankungen**

Das Interesse an ganzheitlichen Methoden für Gesunderhaltung und Therapien hat in den letzten Jahren zum Glück auch für schwere Krankheiten wie. z.B. Krebserkrankungen deutlich zugenommen. Dabei steht die Erleichterung von Nebenwirkungen klinischer Behandlung wie Chemo-, Hormon- oder Strahlentherapie im Vordergrund.

Aus dem reichen Erfahrungsschatz der TCM kann hervorgeholt werden, wie die chinesische Ernährungslehre als Ergänzung klinischer Tumortherapie vorteilhaft genutzt, aber auch zur Prävention ausgesprochen wirksam einsetzen kann. Es soll deutlich werden, wie bestimmte Akzentsetzungen in der eigenen Ernährung die Entwicklung verschiedener Tumore beeinflussen und hemmen können. Und das ohne schädliche Nebenwirkungen! Es gibt gute Möglichkeiten, die derzeit verfügbaren Therapien wesentlich zu ergänzen – zum Nutzen aller, die betroffen werden könnten oder es schon sind.

**Dr. theol. Hans-Josef Neufeld, TCM-Therapeut, Heilpraktiker, TCM-Zentrum Bad Laer**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,-€

## Shiatsu – drei Abende zum Genießen und Entspannen

3x2 Std.

Zu diesen 3 Abenden können Sie sich zu zweit anmelden: Mit Freund, Freundin, einem Familienmitglied, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.

Sie lernen einfache Shiatsu-Behandlungsfolgen kennen, die wunderbar dazu geeignet sind, sich gegenseitig etwas Gutes zu tun, gemeinsam zu entspannen, für einander da zu sein.

Erfahren Sie den Genuss und die Wirkung gegenseitiger kurzer Behandlungen, die am bekleideten Körper ausgeführt werden.

Sie lernen

- Entspannendes für den Rücken kennen
- mit einer Fußmassage zurück auf den Boden kommen
- Kopf und Geist durch eine Schulter- und Nackenbehandlung zur Ruhe zu bringen

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

### **Martina Hafner, Shiatsu-Praktikerin, Physiotherapeutin, TCM-Zentrum Bad Laer**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 30,- € pro Person

Begrenzte Teilnehmerzahl, Ermäßigung nicht möglich!

Mindestteilnehmerzahl:10

**Weitere Termine sind der 15.11. und 22.11.2010.**

**Eine schriftliche Anmeldung ist bis zum 01.11.10 erforderlich.**

## Gibt es eine Hoffnung für Tinnitus Betroffene?

### Was ist Neurostimulation und wie wird Tinnitus erträglich?

Menschen mit chronischem Tinnitus leiden an anhaltenden oder wiederkehrenden Phantom-Tönen. Ein Neurostimulator, der präzise berechnete Tonfolgen abspielt, verspricht nun Abhilfe gegen das quälende Leiden. Das Forschungszentrum Jülich entwickelt mit ANM Therapien für Patienten mit neurologischen Erkrankungen wie z.B. Tinnitus.

Was ist Neurostimulation? Wie geht das? Wie wirkt der Neurostimulator? Vie Fragen und Hoffnungen bei allen Betroffenen. Herr Dr. med. Walter wird in seinem Fachvortrag über diese neue Therapie berichten und die offenen Fragen beantworten.

### **Dr. med. Detlef Walter, Facharzt für HNO-Heilkunde**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,- €

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine gründen möchten.

## **Im Pflegefall brauchen Sie die richtige Beratung!**

Wussten Sie schon, dass Sie einen gesetzlichen Anspruch auf eine kostenlose, neutrale und individuelle Pflegeberatung haben?

Der Referent gibt Informationen zur Pflegeversicherung, insbesondere zu den gesetzlichen Ansprüchen für Pflegebedürftige und deren Angehörige. Individuelle Fragen werden gerne im Rahmen des Vortrages beantwortet.

**Carsten Schaap, Pflegeberater vor Ort, Compass Private Pflegeberatung/ die Pflegeberatung der privaten Krankenkassen**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine gründen möchten.

## **Kinder backen gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern**

Wir backen traditionelles und neues Weihnachtsgebäck und verzieren unsere Köstlichkeiten in weihnachtlicher Atmosphäre bei Kinderpunsch und Kerzenschein.

Der Kurs richtet sich an Jungen und Mädchen im Alter von 7 bis 10 Jahren. Bringt bitte eine Schürze und Behälter für Reste mit.

**Andrea Riesopp, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin**

Ort: Süderbergschule, Natruper Str. 7, 49176 Hilter

Gebühr: 10,00 € pro Kind, Erwachsene frei

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Kinder + 8 Erwachsene

## **Dezember 2010**

## **Der Umgang mit verwirrten Angehörigen und Freunden „Das schleichende Vergessen“**

Was heißt es an Demenz zu erkranken? Welche Fähigkeiten gehen verloren? Diese und andere Fragen werden an diesem Nachmittag beantwortet und Hilfestellung für einen möglichst stressarmen Umgang gegeben.

**Hiltrud Hillebrand, Dipl. Sozialwirtin, Gesundheitszentrum Bad Laer**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,-€

### Entspannung nach Jacobsen

10x45 Min.

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um einen Kurs, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

#### **Bettina Ahlemeyer, Physiotherapeutin**

Ort: RückenVital-Zentrum, Grüner Weg 5, 49196 Bad Laer

Gebühr: 90,- €

Bitte fragen Sie bei Ihrer Anmeldung nach einer Erstattung durch Krankenkassen nach.

**Anmeldung bei RückenVital unter Tel. 05424-225922**

### Pilates für Einsteiger

10x45 Min.

Beim Pilates handelt es sich um ein ganzheitliches Training. Sanfte Kräftigung, Dehnung und Entspannung bestimmter Muskelpartien bringt den Körper in Form und fördert die innere Harmonie. Die Übungen konzentrieren sich auf den Rücken-, Bauch-, Po- und Beckenbereich.

#### **Konne Waeller, Physiotherapeutin**

Ort: RückenVital-Zentrum, Grüner Weg 5, 49196 Bad Laer

Gebühr: 90,- €

Bitte fragen Sie bei Ihrer Anmeldung nach einer Erstattung durch Krankenkassen nach.

**Anmeldung bei RückenVital unter Tel. 05424-225922**

## Mein Kind kommt in die Schule

**Mittwoch, 26. Januar 2011, 19:30 Uhr, kostenloser Infoabend**  
**Kooperationsveranstaltung mit der Grundschule am Salzbach und den**  
**Kindergärten Bad Laer**

Wir geben Eltern und Großeltern Gelegenheit, sich auf den Schulbesuch  
ihres Kindes/Enkelkindes vorzubereiten.

Verschiedene Referenten informieren über folgende Themen:

- Was bedeutet Schulreife?

Die Grundschule und die Kindertagesstätten aus Bad Laer stellen ihre Zusammenarbeit im Modellprojekt „Brückenjahr“ vor. Anhand eines gemeinsam entwickelten Kompetenzkatalogs wird erläutert, welche Fähigkeiten ein Kind bis zur Einschulung entwickelt haben sollte.

**Lehrer-Team der Grundschule am Salzbach**

- Mit welchen Methoden können Kinder Stress bewältigen und abbauen? Wie kann Autogenes Training oder Meditation Kinder positiv beeinflussen und unterstützen?  
**Ute Diekhans, Atemtherapeutin**

- Schulranzen und Lernhilfen

Es werden aktuelle Schulranzen und Lernhilfen für Erst-Klässler vorgestellt.

**Spiel & Freizeit KG Nagel, Georgsmarienhütte**

- Informationen zum kindgerechten Schulranzen

**Dr. med. Knut Freudenberg, Facharzt für Orthopädie, Gesundheitszentrum Bad Laer**

- Wie kann man die sprachliche Entwicklung unterstützen und fördern?

**Gabriele Rölker, staatl. anerkannte Sprachtherapeutin, Gesundheitszentrum Bad Laer**

- Gesundes Frühstück für zu Hause und Schule, einfach und schnell zubereitet. Ein Buffet gibt Anregungen und lädt zum Probieren ein.

**Andrea Riesopp, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

**Um die Verkostung planen zu können, bitten wir um eine Anmeldung bis zum**  
**24.01.11 unter Tel. 05424/801-234.**

# Februar 2011

Mittwoch, 02.02.2011, 19:30 Uhr, Vortrag

1019

## Winterzeit! Erkältungszeit! Erkältungskrankheiten homöopathisch behandeln

Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Ohrenschmerzen, Fieber, Gliederschmerzen lassen sich oftmals gut homöopathisch behandeln.

An diesem Abend wollen wir uns Intensiv mit der homöopathischen Therapie der Erkältungskrankheiten beschäftigen und Nutzen und Grenzen aufzeigen.

### Angelika Uphoff, Heilpraktikerin, klassische Homöopathie

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,- €

Donnerstag, 03.02.-07.04.11, 20:05-20:45 Uhr, Kurs II

1020

## Pilates für Einsteiger

10x45 Min.

Beim Pilates handelt es sich um ein ganzheitliches Training. Sanfte Kräftigung, Dehnung und Entspannung bestimmter Muskelpartien bringt den Körper in Form und fördert die innere Harmonie. Die Übungen konzentrieren sich auf den Rücken-, Bauch-, Po- und Beckenbereich.

### Natalie Blumkin, Physiotherapeutin

Ort: RückenVital-Zentrum, Grüner Weg 5, 49196 Bad Laer

Gebühr: 90,- €

Bitte fragen Sie bei Ihrer Anmeldung nach einer Erstattung durch Krankenkassen nach.

**Anmeldung bei RückenVital unter Tel. 05424-225922**

Donnerstag, 10.02.11, 10:00-11:00 Uhr und 18:00-19:00 Uhr, Kurse

1021

## Aufbauendes Beckenbodentraining für Frauen Kooperationsveranstaltung

8x60 Min.

Bei leichten bis mittelgradigen Beckenbodenproblemen (teilweise mit Inkontinenzproblemen), erreicht ein gezieltes Training, die Beckenbodenmuskulatur so zu stärken, dass die Stützfunktion wieder erfüllt wird.

### Andrea Brockmeyer, Hebamme

Ort: Hebammenpraxis im Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 40,- €

Maximal 10 Teilnehmer

**Um eine schriftliche Anmeldung bis zum 03.02.11 wird gebeten.**

**„Mobil mit Geist und Körper“**  
**Ganzheitliches Gedächtnistraining 10x60 Min.**  
5x90 Min., 14-tägig

**Kooperationsveranstaltung**

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining spricht Körper, Geist und Seele an. Es ist ein Zusammenspiel von Gehirnaktivitäten, An- und Entspannung, sowie Bewegung. Koordinationsübungen sprechen wichtige Gehirnfunktionen an und steigern so die geistige Leistungsfähigkeit. Ganzheitliches Gedächtnistraining erlebt der Einzelne in der Gemeinschaft ohne Leistungsdruck aber mit viel Spaß und Freude.

**Ursula Kück-Wessel, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin, Mitglied im Bundesverband**

Ort: SoleVital, Remseder Straße 5, Raum der Selbsthilfegruppen

Gebühr: 22,50 €

Teilnehmerzahl: 6-10

**Um eine schriftliche Anmeldung bis zum 03.02.11 wird gebeten.**

**Endlich Ruhe im Bauch! – richtig umgehen mit Laktose, Fruktose, Sorbit**

Wenn unser Bauch mit uns spricht und es ein gutes „Bauchgefühl“ gibt, geht es uns gut. Tumult im Bauch hingegen führt häufig dazu, dass wir uns nicht wohl fühlen, wir verunsichert sind, was wir essen können und was nicht. Vor dem Hintergrund neuer Zusammensetzungen von fertigen Lebensmitteln und steigender Außer-Haus-Verpflegung wird die Situation nicht einfacher. Vermehrt erhalten Menschen aufgrund verbesserter Diagnostik die Information, dass Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und/oder der Zuckeraustauschstoff Sorbit die Ursache sein können. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich trotz der Unverträglichkeit genussvoll und gesund ernähren können, welche Lebensmittel Sie bedenkenlos einkaufen können und welche Sie besser im Regal stehen lassen sollten.

**Insa Raabe-Jost, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberatung und Ernährungstherapie**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,- €

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine gründen möchten.

**„Schreiende Kinder – gestresste Eltern“**  
**Hilfestellungen der Traditionellen Chinesischen Medizin bei schmerzhaften Ohr-Attacken**

Eine besondere Belastung für Eltern und Kind ist es, wenn ein Kind vor Schmerzen schreit und sich kaum beruhigen lässt. Tritt dieses Problem häufiger auf, wie es bei Kindern mit immer wiederkehrenden Mittelohrentzündungen der Fall ist, fühlen sich die Eltern oft hilflos und alleingelassen. Selbst habe ich als Mutter eines ständig kranken Kindes diese Hilflosigkeit erlebt, bis ich zur TCM gefunden habe. Die TCM als ganzheitliche Heilmethode behandelt nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursache. Die Lebensweise und die Ernährung spielen eine wichtige Rolle, so dass man selbst zur Genesung beitragen kann.

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie den Heilungsprozess aktiv unterstützen können und gleichzeitig in der Lage sind, erneuten Ohrattacken vorzubeugen.

**Christa Suthoff, TCM-Therapeutin, Heilpraktikerin, Kinderkrankenschwester**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,- €

**Montag, 28.02.11, 15:00-16:30 Uhr, Kurs**

**1025**

## **„Mobil mit Geist und Körper“**

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

8x90 Min., wöchentlich

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining spricht Körper, Geist und Seele an. Es ist ein Zusammenspiel von Gehirnaktivitäten, An- und Entspannung, sowie Bewegung. Koordinationsübungen sprechen wichtige Gehirnfunktionen an und steigern so die geistige Leistungsfähigkeit. Ganzheitliches Gedächtnistraining erlebt der Einzelne in der Gemeinschaft ohne Leistungsdruck aber mit viel Spaß und Freude.

**Ursula Kück-Wessel, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin, Mitglied im Bundesverband**

Ort: SoleVital, Remseder Straße 5, Raum der Selbsthilfegruppen

Gebühr: 36,- €

Teilnehmerzahl: 6-10

**Um eine schriftliche Anmeldung bis zum 21.02.11 wird gebeten.**

## **März 2011**

**Mittwoch, 02.03.11, 19:30 Uhr, Vortrag**

**1026**

### **Wechseljahre!**

#### **Ein aufregendes Entwicklungsstadium!**

Die Wechseljahre sind wie die Pubertät ein körperlicher und geistiger Umwälzungsprozess im Leben ein jeder Frau und bietet eine echte Chance zur persönlichen Weiterentwicklung.

An diesem Abend gewinnen wir Einblicke in die hormonellen Veränderungen in unserem Körper und bekommen zahlreiche Anregungen dafür, wie wir gesund und munter in diese neue Lebensphase hineingehen können.

Wir erfahren in Form von kleinen Fallbeispielen wie wir typische Beschwerden der Wechseljahre homöopathisch und naturheilkundlich, selbst oder mit Hilfe, behandeln können. Dieser Vortrag richtet sich an Frauen, egal welchen Alters, die Interesse haben, in dieses Thema einzusteigen.

**Angelika Uphoff, Heilpraktikerin, klassische Homöopathie**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,- €

**Freitag, 11.03.11, 19:30 Uhr, Veranstaltung zum Welt-Frauentag**

**1027**

**Unser Abend für Frauen steht diesmal unter dem Motto:  
Frédéric Chopin und George Sand**

Ganz Paris redete darüber: der polnische Komponist und Pianist, Liebling der Pariser Salons, und die zwar erfolgreiche, aber doch misstrauisch beäugte Schriftstellerin waren ein Paar. Ein Riesenskandal zur damaligen Zeit.

Lassen Sie sich verzaubern von einem musikalisch-literarischen Abend zum 200. Geburtstag von Frédéric Chopin

Kiyomi Kudo-Helms, Klavier  
Regina Neumann, Schauspielerin

Einlass: ab 19:30 Uhr

Beginn der Veranstaltung: 20:00 Uhr – Ende ca. 22:30 Uhr

Eintrittspreis: 20,- € inkl. 1 Glas Sekt und Snack in der Pause

**Karten für den Abend erhalten Sie für 20,00 € pro Person an der Zentrale des Gesundheitszentrums, Bad Laer, Grüner Weg 1 oder im Gesundheitszentrum Bad Laer e.V., Bielefelder Straße 16 in der Zeit von 8-12 Uhr. Anfragen unter 05424/801-234 bei Anemone Abeler**

**Karten sind nur im Vorverkauf bis zum Montag den 7.03.11 erhältlich.  
Die Teilnehmer-Zahl ist begrenzt!**

**Dienstag, 29.03.-31.05.11, 18:00-19:00 Uhr, Kurs**

**1028**

**Nordic Walking für Einsteiger**

10x60 Min.

Diese Art von Walking ist eine Ausdauersportart, die ein Ganzkörper-Ausdauertraining an der frischen Luft zulässt. Durch den Einsatz von Spezialstöcken lässt sich das Training noch optimaler gestalten als beim klassischen Walking. Durch die Stöcke wird die

Technik des Armeinsatzes geschult und die Muskulatur aktiv trainiert. Zur Stärkung des Rückens werden zwischendurch gezielte Übungen durchgeführt.

**Bettina Ahlemeyer, Physiotherapeutin**

Ort: RückenVital-Zentrum, Grüner Weg 5, 49196 Bad Laer,

Gebühr: 90,00 €

Bitte fragen Sie bei Ihrer Anmeldung nach einer Erstattung durch Krankenkassen nach.

**Anmeldung bei RückenVital unter 05424/225922**

**Mittwoch, 30.03.11, 18:00-20:00 Uhr, Workshop**

**1029**

**Trend-Look Frühjahr/Sommer 2011**

Die Farb-Typ-Beratung zeigt, wie Sie den Farb-Trend finden, der optimal für Sie ist. Ob kühler oder warmer Farb-Typ – mithilfe unkomplizierter Check-ups findet jede Frau schnell ihren Stil, um die persönliche Ausstrahlung zu unterstreichen, zudem wird der Trend-Look Frühjahr/Sommer 2011.

**Daniela Menke, Visagistin, Farb-Stil-Beraterin, Gesundheitszentrum Bad Laer**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,- €

Maximal 10 Teilnehmer

**Um schriftliche Anmeldung bis zum 23.03.11 wird gebeten.**

**April 2011**

**Montag, 04.04.11, 15:30-17:00 Uhr**

**1030**

**Der Märchenkoffer erzählt**

**Märchen zum Mitmachen und Miterfinden für Kinder ab 5 Jahren**

Einen Koffer voller märchenhafter Dinge öffnet die Erzählerin Sabine Meyer. Und heraus purzelt ein märchenhaftes Durcheinander voller bunter Dinge. Und ein jedes Ding will eine Geschichte erzählen. Doch was hat der blaue Diamant in der Futterkrippe des kleinen Esels verloren? Oder warum finden Hänsel und Gretel einen langen Haarzopf? Was geschah, als alle Flüsse rückwärts flossen?

Mit Freude und Spaß wollen wir heute unsere eigenen Geschichten erfinden und erzählen. Dazu seid ihr alle eingeladen, öffnet mit Sabine Meyer den Märchenkoffer und entdeckt märchenhafte neue Geschichten.

**Sabine Meyer, Märchenerzählerin, Osnabrück**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,50 €, incl. Getränk

Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Eine schriftliche Anmeldung bis 28.03.11 ist erforderlich.**



Grüner Weg 1 · 49196 Bad Laer  
Telefon 054 24/6 44 46 16

Café-Bar • Bistro • Restaurant

Besuchen Sie unser gemütlich  
engerichtetes Bistro oder  
feiern Sie Ihre privaten Feste  
und Firmenevents in unseren  
Räumlichkeiten und lassen sich  
von unserem Partyservice inspirieren.

Frühstück ab 9.00 Uhr.  
Täglich wechselnde Mittagskarte  
(auch vegetarisch).

- Kaffeehausspezialitäten



- Party Service
- Betriebsverpflegung
- Gourmet-Events

Ravensberger Straße 23a  
33775 Versmold

Telefon 0 54 23/79 24  
Telefax 0 54 23/96 95 24  
Mobil 01 72/2 35 19 41

info@smoerrebroad-catering.de  
www.smoerrebroad-catering.de

**Mittwoch, 06.04.11, 19:30 Uhr, Vortrag**

**1031**

## **Lachen als Medizin**

Diese Erkenntnis hat sich die weltweite Lachbewegung zueigen gemacht. In dem Vortrag geht es um die gesundheitlichen Auswirkungen des Lachens ohne Grund (Lachyoga) auf Körper, Geist und Seele. Es werden Ereignisse aufgezeigt, die dazu geführt haben, dass eine neue Wissenschaft (Gelotologie = Wissenschaft vom Lachen) entstanden ist. Weiterhin wird anhand praktischer Übungen etwas von der Praxis des Lachyoga vermittelt.

**Ursel Möller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yoga-Lehrerin**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,- €

**Um eine schriftliche Anmeldung bis zum 31.03.11 wird gebeten.**

**Mittwoch, 13.04.11, 19:30 Uhr, Workshop**

**1032**

## **Fit Sein im Frühjahr mit Selbstmassage und Akupressur**

An diesem Abend wird Ihnen eine harmonisierende Selbstmassage zur Lebenspflege vermittelt. Es werden immunstärkende und stoffwechselanregende Akupressurpunkte gezeigt und gemeinsam lokalisiert.

**Simone Dröbler, Tuina-Praktikerin, TCM-Ernährungsberaterin, Qigong-Kursleiterin,  
TCM-Zentrum Bad Laer**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 6,- €

**Um eine schriftliche Anmeldung bis zum 06.04.11 wird gebeten.**

## **Mai 2011**

**Mittwoch, 04.05.11, 18:00 Uhr, kostenlose Infoveranstaltung**

**1033**

### **Im Pflegefall brauchen Sie die richtige Beratung!**

Wussten Sie schon, dass Sie einen gesetzlichen Anspruch auf eine kostenlose, neutrale und individuelle Pflegeberatung haben?

Der Referent gibt Informationen zur Pflegeversicherung, insbesondere zu den gesetzlichen Ansprüchen für Pflegebedürftige und deren Angehörige. Individuelle Fragen werden gerne im Rahmen des Vortrages beantwortet.

### **Carsten Schaap, Pflegeberater vor Ort, Compass Private Pflegeberatung/ die Pflegeberatung der privaten Krankenkassen**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine gründen möchten.

**Mittwoch, 11.05.11, 19:30 Uhr, Workshop**

**1034**

### **„Das liegt mir am Herzen“ -QiGong für Lebensfreude und Herzlichkeit-**

Wenn wir einmal überlegen, wer und was uns alles „am Herzen liegt“, vergessen wir oft uns und unser Wohlergehen. Überforderung, Zeitmangel, der Wunsch, es allen recht zu machen und vieles andere mehr setzen uns unter Druck, rauben uns die Lebensfreude und schädigen uns nicht zuletzt auch körperlich.

An diesem Abend sollen Überlegungen und Übungen aus dem QiGong vermittelt werden, die uns den Blick mehr auf uns, auf unser Selbst richten lassen und mit deren Hilfe wir lernen, zu entschleunigen und Herz und Geist beruhigen und stärken.

### **Monika Lepper, QiGong-Kursleiterin, TCM-Zentrum Bad Laer**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

Gebühr: 3,- €

## **Arthrose, Arthritis und Polyarthritits aus der Sicht des Heilpraktikers**

Immer mehr Menschen leiden an einer rheumatischen Erkrankung, in welcher starkes Schmerzempfinden und Gelenkdeformationen die Lebensqualität erheblich Einschränkungen können. Vorgestellt werden homöopathische, naturheilkundliche und elektro-physikalische Therapien. Im Vortrag wird ebenfalls über die Notwendigkeit eines ausgeglichenen biologischen Säure- und Basenhaushaltes, die Sanierung der Darmflora und ein spezielles Ernährungsprogramm informiert.

**Wolfgang Steins, Heilpraktiker, SoleVital Bad Laer**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer

## **Juni 2011**

## **Fibromyalgie aus der Sicht des Heilpraktikers**

Menschen mit dieser Erkrankung leiden an körperlichen und psychischen Beschwerden sowie mehr oder weniger wandernden Schmerzen. Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung sieht die Homöopathie in einer Sanierung des Säure-Basenhaushalts und der Darmflora. Der Referent stellt außerdem Diagnoseverfahren sowie medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlungsmöglichkeiten aus der Sicht des Heilpraktikers vor.

**Wolfgang Steins, Heilpraktiker, SoleVital Bad Laer**

Ort: Gesundheitszentrum Bad Laer