



GGW HOMBURG

Gesellschaft für Gesundheitspflege und
interdisziplinäre Weiterbildung

Kursprogramm 2012



Liebe(r) Kursinteressent(in),

sie möchten aktiv etwas für sich und Ihre Gesundheit tun? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht ein umfassendes Kursangebot rund um das Thema Gesundheit und Fitness zu erstellen. Was ist für Sie persönlich sinnvoll und macht Spaß?

Sie finden bei uns Kursangebote, die ganz spezifisch auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Egal ob Sie körperliche Beschwerden lindern möchten oder um diesen vorzubeugen: individuelle Beratung wird bei uns groß geschrieben!

Wir begleiten Sie kompetent auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Genuss und Wohlempfinden. Dabei kümmern wir uns nicht nur um Ihr körperliches Wohlbefinden, sondern auch um Ihre Seele.

Unsere Kurse garantieren Gesundheitsförderung auf höchstem Niveau und zeigen was noch alles in Ihnen steckt. Aufgrund der hohen Qualifikation aller KursleiterInnen übernehmen die Krankenkassen bei verschiedenen Kursen einen Teil der Gebühr. Nähere Informationen erhalten Sie bei unserem Team.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Bereitschaft Stärken zu stärken und Schwächen zu schwächen!



Cornelia Schneider
Dipl. Psychologin
Systemischer Coach
Physiotherapeutin



Ute Fechner
Osteopathin
Physiotherapeutin
Heilpraktikerin



GGW HOMBURG
Gesellschaft für Gesundheitspflege
und interdisziplinäre Weiterbildung
Talstr. 49 • 66424 Homburg
Tel. 06841-12258 • www.ggw-homburg.de

Kursangebot der GGW HOMBURG 2012

I. Körpererfahrung

- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Autogenes Training
- Meditation
- Yoga
- Pilates

II. Rückenschulen

- Rückenschule für Frauen
- Rückenschule für Männer

III. Kurse für Kinder

- Kinderrückenschule

IV. Spezifische Gruppen

- Osteoporose Bewegungsprogramm
- Fibromyalgie Spezialprogramm
- Beckenbodentraining

V. Gesundheitscoaching

VI. Wohlfühlkurse

- Einzelberatung / personal training
- Nordic Walking
- Fit für Golf
- Wohlfühltag

VII. top@job

- Physiotherapeutische Arbeitsplatzberatung
ErgoPhysConsult®

VIII. Kurse "Rund ums Auge"

- Ein Leben ohne Brille
- Der Graue Star (die Cataract)
- Autogenes Training für Glaukomkranke
- Moderne Glaukomdiagnostik
- Die diabetische Netzhauterkrankung
- Die altersunabhängige Maculadegeneration



GGW HOMBURG

Gesellschaft für Gesundheitspflege
und interdisziplinäre Weiterbildung
Talstr. 49 • 66424 Homburg

Tel. 06841-12258 • www.ggw-homburg.de

I. Körpererfahrung

Körperwahrnehmung und Entspannung

Mit ganz leichter fast müheloser Körperarbeit werden Fehlhaltungen und Anspannungen erspürt und innerhalb kurzer Zeit gelöst. Bewegung, Atmung und Entspannung werden zu gleichen Teilen eingesetzt um die körperlich-seelische Einheit unmittelbar an sich selbst zu spüren.

Kurs 1 - Körperwahrnehmung und Entspannung

Kursleitung:

Susanne Berwian, Physiotherapeutin

A	Montag	06.02.12	12 Std.	18.00 Uhr	€ 102,00
B	Montag	03.09.12	12 Std.	18.00 Uhr	€ 102,00

Autogenes Training

Ziel ist es, durch einfache Übungen selbstständig einen Entspannungszustand zu erreichen, um so kurzfristig die körperlich-emotionale Erregung in Stresssituationen abzubauen und langfristig die Stresstoleranz zu erhöhen. Es ist gut geeignet für Personen, die Ihre Entspannungsfähigkeit verbessern und damit leichte psychosomatische Störungen abbauen und ihr allgemeines Wohlbefinden steigern möchten.

Kurs 2 - Autogenes Training

Kursleitung:

Cornelia Schneider, Dipl.Psychologin, Physiotherapeutin

Susanne Berwian, Physiotherapeutin

Termine nach Absprache - Einzeltermine möglich.

Meditation

Meditation ist Beobachten und Fokussieren auf das Wesentliche. Sie hilft die Gedanken zu ordnen und in eine dynamische Stille zu bringen. Lernen Sie ihre innere Stimme kennen und erleben Sie die positive Wirkung der Meditation auf Körper, Geist und Seele

Kurs 3 - Meditation

Kursleitung:

Sandra Sachse, Physiotherapeutin, Meditationstrainerin

A	Mittwoch	11.01.12	12 Std.	20.15 Uhr	€ 96,00
B	Mittwoch	29.08.12	10 Std.	20.15 Uhr	€ 80,00

Yoga

Diese aktive und sehr atembetonte Form des Hatha -Yoga ist geeignet für jeden, der Spaß an Bewegung hat und Entspannung durch Aktivität sucht. Hatha-Yoga kräftigt und dehnt den ganzen Körper und bringt ihre Gedanken in eine dynamische Stille.

Kurs 4 - Yoga

Kursleitung:

Sabrina Müller, Physiotherapeutin, Pilates-Instructorin

A	Dienstag	17.01.12	12 Std.	17.45 Uhr	€ 96,00
B	Dienstag	28.08.12	12 Std.	17.45 Uhr	€ 96,00

Pilates

Pilates ist ein effektives Übungsprogramm, das im Einklang mit einer tiefen, bewussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt wird. Pilates hilft Rückenbeschwerden effektiv vorzubeugen und entgegenzuwirken und Stress abzubauen.

Kurs 5 - Pilates

Kursleitung:

Sabrina Müller, Physiotherapeutin, Pilates-Instructorin

A	Donnerstag	12.01.12	12 Std.	19.00 Uhr	€ 96,00
B	Donnerstag	30.08.12	12 Std.	19.00 Uhr	€ 96,00

II. Rückenschulen

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr "Er-Leben"

Unsere speziellen Bewegungsprogramme helfen Rückenproblemen und diversen anderen körperlichen Beschwerden gezielt und wirksam vorzubeugen für eine gesteigerte Lebensqualität. Wir stärken Ihnen mehr als den Rücken!

Kurs 6 - Rückenschule für Frauen

Kursleitung:

Anne Dockter, Physiotherapeutin

A	Montag	09.01.12	12 Std.	20.00 Uhr	€ 96,00
B	Montag	23.04.12	12 Std.	20.00 Uhr	€ 96,00
C	Montag	17.09.12	12 Std.	20.00 Uhr	€ 96,00

Kurs 7 - Rückenschule für Männer

Kursleitung:

Ute Fechner, Physiotherapeutin, Osteopathin, Heilpraktikerin

A Dienstag 03.01.12 10 Std. 19.00 Uhr € 80,00

Dieser Kurs findet ganzjährig im 10-Wochen-Rhythmus statt.

III. Kurse für Kinder

Kurs 8 - Kinderrückenschule

Bereits im Kindesalter ist es sinnvoll einen Baustein für gesundheitsförderndes Verhalten zu legen. Mit Spiel, Spaß und Bewegung erarbeiten wir mit den Kindern altersgerechte Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten.

Kursleitung: Steffi Leonhardt, Physiotherapeutin

Termine bitte in der Praxis nachfragen!

IV. Spezifische Gruppen

Kurs 9 - Beckenbodentraining

Kursleitung:

Sandra Sachse, Physiotherapeutin, Meditationstrainerin

A Mittwoch 11.01.12 12 Std. 19.00 Uhr € 96,00

B Mittwoch 29.08.12 10 Std. 19.00 Uhr € 80,00

Kurs 10 - Fibromyalgie Spezialprogramm

Kursleitung: Team der GGW

Termine bitte in der Praxis nachfragen!

Kurs 11 - Osteoporose Bewegungsprogramm

Kursleitung: Team der GGW

Termine bitte in der Praxis nachfragen!



V. Gesundheitscoaching

Einzelberatung in

Veränderungsprozessen und zur individuellen Gesundheitsförderung.



VI. Wohlfühlkurse

Nordic Walking

„Laufen ohne Schnaufen“ für eine stabilere Gesundheit, mehr Ausdauer, Gewichtsreduktion, ...

Wir bieten Einsteiger- und Aufbaukurse an: 4 x 90 min. € 54,00

Termine bitte in der Praxis nachfragen. Die Stöcke werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt.



Fit für Golf

Das Vorbereitungsprogramm für Golfer/innen zur Verbesserung ihres Golfspiels durch körperliche und mentale Stärke.

Gruppen- und Einzelangebote:
Termine auf Anfrage.
Fordern Sie bitte unser Info-Material an.

Wohlfühltag

Gönnen Sie sich einen Tag rund um Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden in einem angenehmen Ambiente. Nähere Infos sind in unserem Spezial-Flyer enthalten.



VII. top@job

Physiotherapeutische Arbeitsplatzberatung ErgoPhysConsult®

Wir beraten Sie am Arbeitsplatz bzgl. Ergonomie und Optimierung von Bewegungsabläufen im Arbeitsalltag, sowie bei der Gestaltung von Bewegungspausen, Stressbewältigung, Zeitmanagement, Einzel- und Gruppenprogramme, firmeninterne Schulungen. Fragen Sie nach unserer Infomappe!

VIII. Kurse Rund ums Auge

VIII.1. Ein Leben ohne Brille



Sie lernen alle Möglichkeiten moderner Augen Chirurgie kennen, die zu einer völligen Brillenunabhängigkeit führen können.

Referenten:

Dr. Stefan Weiner, Augenarzt

Dr. Martin Lang, Augenarzt

VIII.2. Der Graue Star (die Cataract)

Dieser Kurs nimmt Ihnen die Angst vor diesem Routineeingriff, der heute ohne unangenehme Begleiterscheinungen durchgeführt werden kann.

Referent: Dr. Martin Lang, Augenarzt

VIII.3. Autogenes Training für Glaukomkranke

Grundkurs (6 Doppelstd. und ein Abschlussabend)

Referenten: Cornelia Schneider, Dipl. Psychologin,

Dr. med. Stefan Weiner, Augenarzt

VIII.4. Moderne Glaukomdiagnostik

Neueste Entwicklungen in der Diagnostik des Grünen Stars und sich daraus ableitendes Therapiemanagement.

Referent: Dr. med. Stefan Weiner, Augenarzt

VIII.5. Die diabetische Netzhauterkrankung

Vorsorge, Krankheitsbild, Behandlungsmöglichkeiten

Referentin: Bernadette Jurin-Bunte, Augenärztin

VIII.6. Die altersunabhängige

Maculadegeneration

Diagnostische und therapeutische Möglichkeiten

Referentin: Bernadette Jurin-Bunte, Augenärztin

Alle Termine und Kurse

„Rund ums Auge“ nach Absprache.



AUGENCENTRUM HOMBURG



Dr. med. S. Weiner

Dr. med. M. Lang

B. Jurin-Bunte

Dr. med. K. Kremp

Talstraße 26 • 66424 Homburg

Tel. 06841-5033 • Fax 06841-5034

Kardinal-Wendel-Str. 66 • 66440 Blieskastel

Tel. 06842-1500 • Fax 06842-52121

www.augencentrum-homburg.de

info@augencentrum-homburg.de

Teilnahmebedingungen

1. Für jeden Kurs ist eine Anmeldung auszufüllen, mit der der Teilnehmer die Teilnahmebedingungen anerkennt.
2. Die Anmeldung erfolgt für die Gesamtdauer des Kurses.
3. Ein Rücktritt ist bis 12 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei Rücktritt ab dem 11. Tag werden 20 % der Teilnahmegebühr als Bearbeitungsgebühr einbehalten.
4. Bei Nichterscheinen oder frühzeitigem Abbruch wird die Teilnahmegebühr einbehalten.
5. Die GGW behält sich vor, die Durchführung eines Kurses aus wichtigen Gründen (z.B. zu geringe Teilnehmerzahl, Verhinderung des Dozenten o. ä.) abzusagen; in diesem Fall erfolgt die Erstattung der Gebühren in voller Höhe. Ein darüber hinausgehender Anspruch besteht nicht.
6. Die Benennung der im Kursprogramm angekündigten Dozenten ist unverbindlich.
7. Eine Haftung für Unfälle und während der Kurse abhanden gekommene Gegenstände sowie für weitere Schäden ohne Rücksicht auf deren Art, Benennung und Höhe wird von der GGW nicht übernommen.



GGW HOMBURG
Gesellschaft für Gesundheitspflege
und interdisziplinäre Weiterbildung
Talstr. 49 • 66424 Homburg
Tel. 06841-12258 • www.ggw-homburg.de

**GGW Homburg Anmeldeformular bitte in der
Praxis abgeben oder faxen an: 06841 - 1 22 58**

Name _____

Vorname _____

Geb.-Datum _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Tel.-Nummer _____

Handy _____

Email _____

Beruf _____

Krankenkasse _____

Ich melde mich verbindlich für den

Kurs-Nummer _____

Kursbezeichnung _____

Beginn am _____

Die Teilnahmegebühr habe ich auf folgendes
Konto überwiesen:

Bank: Commerzbank AG Homburg
Bankleitzahl: 590 800 90
Kontonummer: 434 773 000

Datum _____

Unterschrift _____