

HEALTH
PROGRAMMÜBERSICHT
LEBENSQUALITÄT UND GESUNDHEIT

Maßnahmen für die Allgemeinheit

Darum geht es:

- Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)
- Mit persönlichen Krisen fertig werden
- Umgang mit psychischen Belastungen
- Aktive und individuelle Gesundheitsförderung: Fitness – Wellness - Mindness
- Gesundheitsstörungen in den Griff bekommen

Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)

Zielgruppe • Jeder

q Welcher Fitnesstyp bin ich? Anleitung zu mehr Leistung	3 Tage
q Relaxationstechniken: Balance zwischen Tiefenentspannung und Höchstleistung	2 Tage
q Ich lasse es gar nicht erst so weit kommen... (Vorsorge und Prävention)	3 Tage
q Meine Gesundheit ist mir wichtig (gesundheitsbewusst leben)	3 Tage
q Schlafstörungen auf der Spur	3 Tage
q Gifte, Rückstände, Restrisiken: wo lauern Gesundheitsgefahren?	1,5 Tage

Zielgruppe • jeder über 50

q Anti Aging: Angebot, richtige Auswahl, Training, Anwendungen	2,5 Tage
q Ernährung und Stoffwechsel im Alter	2 Tage

Zielgruppe • jeder ab Rentenalter

q Grundlagen der Geriatrie	3 Tage
----------------------------	--------

Zielgruppen • Familien
 • Sozialberatungen
 • Krankenpflegedienste

q Richtige Ernährung in der Familie	1,5 Tage
q Ernährung und Stoffwechsel im Alter	2 Tage

- Zielgruppen
- Schwangere
 - Sozialberatungen

q Arbeitstätig und schwanger: richtige Ernährung und Lebensweise 2 Tage

- Zielgruppen
- Familien
 - Lehrer
 - Schulleiter

q Mind und Body Fitness: Ernährung und Bewegung für schulpflichtige Kinder 2 Tage

- Zielgruppen
- Frauen
 - Kosmetikerinnen

q Die gestresste Frau und Schönheit: Beauty ohne Botox 3 Tage

- Zielgruppen
- Pflegedienste
 - Angehörige

q Grundlagen der Geriatrie 3 Tage

- Zielgruppe
- Familien

q Gifte, Rückstände, Restrisiken: wo lauern Gesundheitsgefahren? 1,5 Tage

Aktive und individuelle Gesundheitsförderung: Fitness – Wellness - Mindness

- Zielgruppe
- Jeder

q Gute Figur: Aqua Biking, Aqua Cycling, Bauch-Beine-Po 2 Tage

q Gute Figur: Nordic Walking, Pilates 2 Tage

q Gute Figur: Yoga Schnupper Kurs 2 Tage

q Wie hilft: Qi Gong und Tai Chi: Schnupperkurs 2 Tage

q Klassische Rückenschule 2 Tage

q Sport-Mentaltraining (unterschiedliche Sportarten) 2 Tage

q Reitcoaching 2 Tage

q Golf Mentalkurs 2 Tage

Mit persönlichen Krisen fertig werden

Zielgruppe • jeder

q Mit Stress fertig werden: Crashkurs für Akutsituationen	2 Tage
q Ich fühle mich ausgebrannt - Was tun? (den „Burnout,, bewältigen)	2,5 Tage
q Berufliche Überlastung managen	3 Tage
q Entlassen: wie orientiere ich mich neu?	2 Tage
q Midlife Crisis: Chance für mehr Gesundheit und Erfolg	2,5 Tage
q Lebensgemeinschaften im Alter	3 Tage
q Pflegebedürftig: wie damit umgehen?	2,5 Tage

Zielgruppen • Alle über 50

q Wir alle werden älter: Auf das WIE kommt es an (Anti-Aging)	3 Tage
---------------------------------------------------------------	--------

Zielgruppen • Familien
• Pädagogen
• Familienberatungen

q Stress in Familiensystemen: wie geht man da heran	3 Tage
-----------------------------------------------------	--------

Zielgruppen • Familien
• Ehepaare
• Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche

q Midlife Crisis: Chance für mehr Gesundheit und Erfolg	2,5 Tage
---------------------------------------------------------	----------

Zielgruppe • Pflegedienste

q Lebensgemeinschaften im Alter	3 Tage
---------------------------------	--------

Zielgruppe • Angehörige

q Pflegebedürftige Angehörige: wie mit den Belastungen umgehen?	2,5 Tage
-----------------------------------------------------------------	----------

Gesundheitsstörungen in den Griff bekommen

Zielgruppe • jeder

q Gelenk und Rückenprobleme	2,5 Tage
q Chronische Kopfschmerzen: was ist zu tun?	2 Tage
q Hoher Blutdruck und Lebensführung	3 Tage
q Diabetes unter Kontrolle: Ernährung, Bewegung und Gewicht	3 Tage
q Das übergewichtige Kind: Erziehungstraining für Eltern	2 Tage
q Gewichtskontrolle ohne Schaukeleffekte	3 Tage
q Kochkurs für Übergewichtige	2,5 Tage
q Training von Atmung und Kreislauf	2 Tage
q Häufig krank? Immunsystemtraining	3 Tage
q Chronische Schmerzzustände: medizinische und mentale Behandlung	3 Tage
q Gedächtnistraining	2 Tage

Umgang mit psychischen Belastungen

Zielgruppe • Jeder

q Wenn Stress ein Dauerbrenner ist: Chronifizierung vermeiden	3 Tage
q Wie werden aus Problemen Chancen und Erfolge: Umdenketechniken	2 Tage

Zielgruppe • Ehepaare

q Lebensbeziehungen unter Dauerlast: Beherrschung im Alltag	2,5 Tage
-------------------------------------------------------------	----------

Zielgruppen • Betroffene (chronisch Kranke)

q Umgang mit dem Unvermeidlichen: chronische Erkrankungen und Behinderung	3 Tage
---------------------------------------------------------------------------	--------