

Kursprogramm
und
Vorträge
2. Halbjahr 2011



VEREIN ZUR
FÖRDERUNG
DER
GESUNDHEIT

am Klinikum
Kirchheim-Nürtingen e.V.



Kooperationspartner



Informationen

Anschrift/Kontakte

**Verein zur Förderung der Gesundheit
am Klinikum Kirchheim-Nürtingen e.V.**
VFG

Charlottenstr. 47
73230 Kirchheim unter Teck

Telefon: 07021-486847,
außerhalb der Bürozeiten ist ein
Anrufbeantworter geschaltet.

Telefax: 07021-8848949

Mail: k-vfg@kk-es.de

Internet: www.kk-es.de.

Bürozeiten

Montags: 14.30 - 17.00 Uhr

Dienstags: 8.30 - 11.00 Uhr

Donnerstags: 16.00 - 18.00 Uhr

Freitags: 9.00 - 11.30 Uhr

Impressum

Stand: Juli 2011

Layout: Simone Weickum, Marc Schindel und
Birte Lachmann

Auflage: 6.000 Stück

Hinweis:

Das erste Semester 2012 startet im März 2012
und endet im August 2012.

Das nächste Programm erscheint im Januar
2012.

Vereinsvorstand

1. Vorstand

Norbert Nadler
Pflegedirektor/Dipl. Betriebswirt
Mail: vorstand@vfg-klinikum-kn.de

2. Vorstand

Silvia Ament
Dipl. Gesundheitsmanagerin
Mail: info@ament.biz

RessortleiterInnen

Marietta Chabowski
Ltd. Hebamme

Christine Wimmer
Sportlehrerin und -therapeutin

Beisitzer

Dietmar Brendel
Dipl. Verwaltungswirt
Mail: d.brendel@kk-es.de

Kassenwart

H. Berner
Mail: kassenwart@vfg-klinikum-kn.de

Schriftführerin

Elvira Benz
Dipl. Verwaltungswirtin
Mail: e.benz@vfg-klinikum-kn.de

Geschäftsführerin

Birte Lachmann
Dipl. Betriebswirtin/Krankenschwester
Mail: lachmannb@gmx.de

Sekretariat

Marietta Chabowski
Brigitte Röhm
Ute Leo-Elvers

Pressemitteilungen

Simone Weickum

Wir über uns

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der am Klinikum Kirchheim-Nürtingen angegliedert ist.

Wir bieten Kurse, Vorträge und Veranstaltungen an.

Jeder ist hierzu herzlich willkommen.

Die Teilnahme an einer Veranstaltung ist an keine Mitgliedschaft gebunden!

Wissen Sie es schon?

Viele unserer Kurse werden von den Krankenkassen anerkannt und anteilig erstattet. Unser Kooperationspartner ist die AOK - die Gesundheitskasse.



Bei Veranstaltungen, die mit dem Logo der AOK gekennzeichnet sind, erfolgt nach Zusage der Kostenübernahme, eine direkte Abrechnung mit der AOK.



Bei Kursen aus dem Primärpräventivbereich besteht eventuell die Möglichkeit einer Kostenübernahme nach Einreichung der Teilnahmebestätigung bei Ihrer Krankenkasse.

Gefällt Ihnen der Kurs, den Sie momentan besuchen? Möchten Sie am Folgekurs teilnehmen?

Dann denken Sie bitte daran, sich frühzeitig im Büro anzumelden. Eine Weiteranmeldung über die/den KursleiterIn ist nicht möglich.

Vereinsziele und Kontakte

Unser Ziel ist

- trotz aller Sparzwänge die Krankenhäuser als einen Ort erhalten, an dem sich menschliche Zuwendung und fachliches Können zum Wohl unserer Patienten verbindet
- die Solidarität zwischen den Patienten und ihren Helfern zu festigen
- mit Mitgliedsbeiträgen und Spenden dazu beizutragen, dass Zusätzliches für den Kranken getan werden kann
- Aktivitäten zu fördern, die der Gesundheit der Allgemeinheit zugute kommen, aber im Rahmen des Krankenhausbudgets nicht finanziert werden können. Dazu zählen:
- verschiedene Kursangebote
- informative und kulturelle Veranstaltungen
- unterstützende Maßnahmen zur Förderung der Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Pflegepersonal, Hebammen, freiberuflichem Fachpersonal und Selbsthilfegruppen.
- eine Informations- und Austauschplattform für Patienten, Mitarbeiter und interessierte Mitbürger sein
- in Kooperation mit dem Klinikum Kirchheim-Nürtingen ein Kompetenzzentrum mit einem vielseitigen Beratungs- bzw. Leistungsangebot aufzubauen.

Wenn Sie sich näher über den Förderverein informieren oder Mitglied werden möchten, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

Ebenfalls Informationen und einen Überblick über das gesamte Kursangebot des Vereins erhalten Sie im Internet unter **www.kk-es.de**

Anmeldung

Grundsätzlich ist für alle Kurse eine vorherige Anmeldung erforderlich.
Für Vorträge/Veranstaltungen ist, sofern es nicht extra vermerkt ist, keine Anmeldung erforderlich. Die Unkosten/Gebühren werden am Veranstaltungsort bezahlt.

Anmelden können Sie sich:

Zu Kursen und Vorträgen

- **per Telefon: 07021 - 486847**
zu unseren Bürozeiten
- **per Telefax: 07021-8848949**
rund um die Uhr
- **per E-Mail unter:**
k-vfg@kk-es.de
- **per Post:**
siehe Anmeldekarte am Ende des Heftes.

Hinweis:

- Telefonische Anmeldungen sind nur in Verbindung mit Lastschriftverfahren möglich.
- Bei schriftlicher Anmeldung kann die Kursgebühr per Überweisung beglichen werden.
- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
- Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung. Nicht besuchte Kursstunden können nicht zurückerstattet werden.
- Mit der Annahme der Anmeldung zu einer Veranstaltung des Vereins zur Förderung der Gesundheit kommt ein Vertrag zwischen Teilnehmer und Verein zustande.
Die allgemeinen Hinweise und die Geschäftsbedingungen sind Bestandteil des Vertrages. Dies gilt auch für die telefonische Anmeldung.
- Abmeldung:
ist bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich
ansonsten gelten die Geschäftsbedingungen
siehe Seite 56 ff.

Zum Baby- und Kleinstkinderschwimmen

Montag + Donnerstag: 8.00 – 9.30 Uhr
unter Telefon: 07153-619060

Zur Kreißsalführung und Geburtsvorbereitender Akupunktur

unter Telefon: 07022-7826330

Terminübersicht

Hinweis: Folgende zwei Ziffern, in der Kursnummer, zeigen Ihnen in welchem Kapitel Sie diesen Kurs finden: V112-F1003 → Sie finden diesen Kurs im Kapitel F1. **Bewegung drinnen**. Innerhalb der Kapitel sind die Kurse nach Möglichkeit alphabetisch geordnet.

Beginn	Tag	Uhr	Titel	KursNr.
Juli				
26/07	Di	14:10	Nordic Walking mit Diabetes	V112-SG701
August				
01/08	Mo	9:00	Bochumer Gesundheitstraining	V112-SH001
01/08	Mo	9:30	Nordic-Walking / Rücken-Fit	V112-SF201
01/08	Mo	15:30	Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel und obere WS	V111-G1044
01/08	Mo	17:00	Nordic-Walking / Rücken-Fit	V112-SF202
01/08	Mo	19:00	Gezieltes Ganzkörper-Muskeltraining	V112-SF105
02/08	Di	9:00	Bochumer Gesundheitstraining	V112-SH002
02/08	Di	17:00	GYROKINESIS®	V112-SF106
03/08	Mi	9:00	Bochumer Gesundheitstraining	V112-SH003
03/08	Mi	17:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V111-G1023
03/08	Mi	18:10	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V111-G1026
04/08	Do	14:00	Entspannungsluft schnuppern	V112-SD001
09/08	Di	9:00	Einführungskurs Nordic-Walking	V112-SF214
12/08	Fr	18:00	Nordic-Walking Einführungskurs	V112-SF213
23/08	Di	14:30	Osteoporosegymnastik	V112-SF101
23/08	Di	15:30	Training mit dem Flexibar	V112-SF103
26/08	Fr	14:30	Osteoporosegymnastik	V112-SF102
26/08	Fr	15:30	Training mit dem Flexibar	V112-SF104
26/08	Fr	18:00	Nordic-Walking	V112-SF215
31/08	Mi	16:00	AquaFit ab 50	V112-F3020
September				
01/09	Do	16:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1031
05/09	Mo	15:30	Fit mit Arthrose - Hüftgruppe	V112-G1007
05/09	Mo	16:30	Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose	V112-G1005
05/09	Mo	19:00	Notfälle im Säuglings- und Kindesalter	V111-B0009
06/09	Di	16:00	Wassergymnastik Rücken	V112-G5001
06/09	Di	18:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1016
07/09	Mi	14:00	Entspannungsluft schnuppern	V112-SD002
12/09	Mo	8:30	Rücken Fit / Osteoporosegym.	V112-F1064
12/09	Mo	9:35	Beckenbodengymnastik II	V112-E1004

Beginn	Tag	Uhr	Titel	KursNr.
12/09	Mo	10:15	Iss, um abzunehmen"	V112-J0001
12/09	Mo	10:40	Rücken Fit I	V112-F1047
12/09	Mo	15:30	Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel und obere WS	V112-G1041
12/09	Mo	16:30	Beckenbodentraining Männer	V112-E2002
12/09	Mo	17:00	Step-Aerobic III ab 50	V112-F1085
12/09	Mo	17:30	Beckenbodengymnastik	V112-E1009
12/09	Mo	18:00	Step-Aerobic III	V112-F1083
12/09	Mo	19:00	Aqua-Fitness für Schwangere	V112-A0009
12/09	Mo	19:00	Qigong	V112-H0007
12/09	Mo	19:45	Aqua-Fitness	V112-F3000
13/09	Di	8:30	Step-Aerobic / Bauch-Beine-Po	V112-F1094
13/09	Di	9:00	Fit mit Arthrose - Kniegruppe	V112-G1048
13/09	Di	9:30	Rücken Fit II	V112-F1091
13/09	Di	10:00	Sport nach Schlaganfall	V112-G3001
13/09	Di	10:00	Atemgymnastik	V112-G6000
13/09	Di	10:30	Pilates II	V112-F1032
13/09	Di	13:00	Onkologie und Sport / Nordic Walking	V112-G2004
13/09	Di	14:10	Nordic Walking mit Diabetes	V112-G7004
13/09	Di	14:30	Osteoporosegymnastik	V112-F1110
13/09	Di	15:30	Rücken Fit mit Flexibar	V112-F1107
13/09	Di	16:00	Fit mit Arthrose - Kniegruppe	V112-G1003
13/09	Di	16:30	60-iger in Bewegung	V112-F1072
13/09	Di	17:00	Step-Aerobic III ab 50	V112-F1089
13/09	Di	17:00	GYROKINESIS®	V112-F1116
13/09	Di	17:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1013
13/09	Di	17:15	Pilates II	V112-F1034
13/09	Di	17:30	Beckenbodengymnastik III	V112-E1010
13/09	Di	18:00	GYROKINESIS®	V112-F1119
13/09	Di	18:15	Step-Aerobic I	V112-F1103
13/09	Di	18:20	Bodytoning I	V112-F1009
13/09	Di	18:30	Man power	V112-E2003
13/09	Di	19:30	Beckenbodengymnastik II	V112-E1014
14/09	Mi	8:30	Beckenbodengymnastik III	V112-E1011
14/09	Mi	9:30	Nordic-Walking I	V112-F2001
14/09	Mi	9:35	Beckenbodengymnastik III	V112-E1012
14/09	Mi	10:40	Beckenbodengymnastik IV	V112-E1013
14/09	Mi	16:30	Qigong	V112-H0011
14/09	Mi	17:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1021
14/09	Mi	17:15	Pilates III - Körpererfahrene	V112-F1040
14/09	Mi	18:10	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1024

Beginn	Tag	Uhr	Titel	KursNr.
14/09	Mi	18:20	Bodytoning II	V112-F1011
14/09	Mi	19:05	Rücken Fit II	V112-F1060
14/09	Mi	19:25	Pilates II	V112-F1036
14/09	Mi	20:10	Rücken Fit I	V112-F1049
14/09	Mi	20:30	Bodytoning II	V112-F1013
15/09	Do	7:30	Rücken Fit I	V112-F1051
15/09	Do	8:30	Rücken Fit II	V112-F1054
15/09	Do	8:35	Pilates III - Körpererfahrene	V112-F1042
15/09	Do	9:40	Funktionelle Gymnastikübungen	V112-F1101
15/09	Do	9:45	Pilates I - ab 50	V112-F1044
15/09	Do	10:45	Sitzgymnastik	V112-F1074
15/09	Do	11:00	Fit ab 50	V112-F1015
15/09	Do	14:30	Onkologie und Sport / Gym.	V112-G2001
15/09	Do	15:40	Sport mit Diabetes	V112-G7001
15/09	Do	16:45	Lungensport	V112-G6005
15/09	Do	17:00	Mollirobic II	V112-F1022
15/09	Do	17:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1029
15/09	Do	18:00	Mollirobic III	V112-F1026
15/09	Do	19:00	Body-Fit und Bauch Beine Po	V112-F1005
15/09	Do	20:00	Body-Fit und Bauch Beine Po	V112-F1007
16/09	Fr	9:00	Fit mit Baby & Kleinkind	V112-B0007
16/09	Fr	9:30	Beweglich im Alter!- ab 70 Jahre	V112-F1001
16/09	Fr	10:05	Fit mit Baby & Kleinkind	V112-B0009
16/09	Fr	14:00	Hüft-TEP-Fit	V112-G1001
16/09	Fr	16:00	AquaFit ab 50	V112-F3022
16/09	Fr	18:00	Aqua-Fitness für Schwangere	V112-A0006
16/09	Fr	18:00	Nordic-Walking / Rücken-Fit	V112-F2012
16/09	Fr	18:50	Aqua-Fitness für Mütter	V112-B0001
16/09	Fr	19:45	Aqua-Fitness für Mütter	V112-B0004
17/09	Sa	8:30	Wasser-Fit am Morgen	V112-F3028
19/09	Mo	9:30	Step-Aerobic II	V112-F1081
19/09	Mo	10:30	Fitness- u. Ausgleichsgymnastik	V112-F1019
19/09	Mo	18:15	Aqua-Fitness	V112-F3002
19/09	Mo	19:00	www.Rücken-Fit.de	V112-F1065
19/09	Mo	19:00	Aqua-Fitness	V112-F3004
19/09	Mo	19:45	Aqua-Fitness	V112-F3031
19/09	Mo	20:05	Beckenbodengymnastik I	V112-E1025
20/09	Di	8:50	Fit Mix	V112-F1017
20/09	Di	9:50	60-iger in Bewegung	V112-F1073
20/09	Di	10:30	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1019
20/09	Di	18:00	Nordic-Walking und Rücken-Fit	V112-F2011

Beginn	Tag	Uhr	Titel	KursNr.
21/09	Mi	9:15	Beckenbodengymnastik III	V112-E1005
21/09	Mi	10:15	Beckenbodengymnastik I	V112-E1002
21/09	Mi	17:50	Body-Fit und Bauch Beine Po	V112-F1004
22/09	Do	9:35	Bauch Beine Po ab 40	V112-F1028
22/09	Do	18:15	Aqua-Fitness	V112-F3006
22/09	Do	19:00	Rücken Fit I	V112-F1098
22/09	Do	19:00	Aqua-Fitness	V112-F3008
22/09	Do	19:45	Aqua-Fitness	V112-F3010
22/09	Do	20:05	Rücken Fit II	V112-F1062
23/09	Fr	15:15	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1034
23/09	Fr	20:00	Bochumer Gesundheitstraining	V112-H0001
24/09	Sa	9:15	Nordic-Walking und Rücken-Fit	V112-F2010
26/09	Mo	16:40	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1009
26/09	Mo	17:45	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1011
27/09	Di	16:00	Aqua-Fitness	V112-F3015

Oktober

01/10	Sa	10:00	Nordic-Walking IV	V112-F2004
04/10	Di	19:15	Qigong	V112-H0021
05/10	Mi	18:30	Hormon-Yoga	V112-H0025
05/10	Mi	19:30	Grundkurs in häuslicher Alten- und Krankenpflege	V112-K0001
06/10	Do	14:00	Autogenes Training für Kinder	V112-D0002
06/10	Do	16:00	Autogenes Training für Kinder	V112-D0003
08/10	Sa	9:00	Beckenboden - Basic's	V112-E1027
10/10	Mo	19:30	Entspannung und Stressabbau	V112-H0019
11/10	Di	18:15	Step-Aerobic I	V112-F1104
13/10	Do	9:30	Progressive Muskelentspannung	V112-H0005
17/10	Mo	9:30	GYROKINESIS®	V112-F1113

November

07/11	Mo	15:30	Fit mit Arthrose - Hüftgruppe	V112-G1008
07/11	Mo	15:30	Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel und obere WS	V112-G1042
07/11	Mo	19:00	Aqua-Fitness für Schwangere	V112-A0010
07/11	Mo	19:00	Chanten	V112-H0027
07/11	Mo	19:45	Aqua-Fitness	V112-F3001
08/11	Di	8:30	Step-Aerobic / Bauch-Beine-Po	V112-F1095
08/11	Di	9:30	Rücken Fit II	V112-F1092
08/11	Di	13:00	Onkologie und Sport / Nordic Walking	V112-G2005
08/11	Di	14:10	Nordic Walking mit Diabetes	V112-G7005
08/11	Di	16:00	Wassergymnastik / Rücken	V112-G5002
08/11	Di	17:00	GYROKINESIS®	V112-F1117

Beginn	Tag	Uhr	Titel	KursNr.
08/11	Di	17:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1014
08/11	Di	18:00	GYROKINESIS®	V112-F1120
08/11	Di	18:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1017
08/11	Di	20:00	Nie mehr deprimiert	V112-I0001
09/11	Mi	9:30	Nordic-Walking I	V112-F2002
09/11	Mi	17:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1022
09/11	Mi	18:10	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1025
10/11	Do	14:30	Onkologie und Sport / Gymnastik	V112-G2002
10/11	Do	16:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1032
11/11	Fr	9:30	Beweglich im Alter! ab 70 Jahre	V112-F1002
11/11	Fr	18:00	Aqua-Fitness für Schwangere	V112-A0007
11/11	Fr	18:50	Aqua-Fitness für Mütter	V112-B0002
11/11	Fr	19:45	Aqua-Fitness für Mütter	V112-B0005
12/11	Sa	8:30	Wasser-Fit am Morgen	V112-F3029
12/11	Sa	9:00	Beckenboden - Basic's	V112-E1028
14/11	Mo	14:30	Babymassage	V112-C0003
15/11	Di	10:30	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1020
15/11	Di	17:00	Selbstuntersuchung der Brust - Mamma Care	V112-E1018
17/11	Do	14:00	Tut das denn weh?- Krankenhausführung für Kinder	V112-D0004
19/11	Sa	9:30	Ein-Frauen-Hormone-Tag	V112-H0026
22/11	Di	18:15	Step-Aerobic I	V112-F1105
24/11	Do	17:00	Mollirobic II	V112-F1024
28/11	Mo	17:00	Step-Aerobic III ab 50	V112-F1086
28/11	Mo	18:00	Step-Aerobic III	V112-F1084
28/11	Mo	18:15	Aqua-Fitness	V112-F3003
28/11	Mo	19:00	Aqua-Fitness	V112-F3005
28/11	Mo	19:45	Aqua-Fitness	V112-F3032
29/11	Di	9:00	Fit mit Arthrose - Kniegruppe	V112-G1049
29/11	Di	10:00	Atemgymnastik	V112-G6001
29/11	Di	16:00	Fit mit Arthrose - Kniegruppe	V112-G1004
29/11	Di	17:00	Step-Aerobic III ab 50	V112-F1090
30/11	Mi	16:00	AquaFit ab 50	V112-F3021
Dezember				
01/12	Do	7:30	Rücken Fit I	V112-F1052
01/12	Do	8:30	Rücken Fit II	V112-F1055
01/12	Do	9:35	Bauch Beine Po ab 40	V112-F1029
01/12	Do	9:40	Funktionelle Gymnastikübungen	V112-F1102
01/12	Do	10:45	Sitzgymnastik	V112-F1075
01/12	Do	17:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1030

Beginn	Tag	Uhr	Titel	KursNr.
01/12	Do	18:15	Aqua-Fitness	V112-F3007
01/12	Do	19:00	Aqua-Fitness	V112-F3009
01/12	Do	19:45	Aqua-Fitness	V112-F3011
05/12	Mo	9:30	Step-Aerobic II	V112-F1082
09/12	Fr	16:00	AquaFit ab 50	V112-F3023
13/12	Di	10:00	Sport nach Schlaganfall	V112-G3002
13/12	Di	16:00	Aqua-Fitness	V112-F3016
Januar				
09/01	Mo	9:30	GYROKINESIS®	V112-F1114
09/01	Mo	10:15	„Iss, um abzunehmen“	V112-J0002
09/01	Mo	15:30	Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel und obere WS	V112-G1043
09/01	Mo	16:30	Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose	V112-G1006
09/01	Mo	19:00	Aqua-Fitness für Schwangere	V112-A0011
09/01	Mo	19:00	www.Rücken-Fit.de	V112-F1066
09/01	Mo	19:00	Qigong	V112-H0008
09/01	Mo	19:45	Aqua-Fitness	V112-F3012
09/01	Mo	20:05	Beckenbodengymnastik II	V112-E1026
10/01	Di	8:30	Step-Aerobic / Bauch-Beine-Po	V112-F1096
10/01	Di	9:30	Rücken Fit II	V112-F1093
10/01	Di	10:30	Pilates II	V112-F1033
10/01	Di	13:00	Onkologie und Sport / Nordic Walking	V112-G2006
10/01	Di	14:10	Nordic Walking mit Diabetes	V112-G7006
10/01	Di	16:00	Wassergymnastik / Rücken	V112-G5003
10/01	Di	17:00	GYROKINESIS®	V112-F1118
10/01	Di	17:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1015
10/01	Di	17:15	Pilates II	V112-F1035
10/01	Di	18:00	GYROKINESIS®	V112-F1121
10/01	Di	18:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1018
10/01	Di	18:15	Step-Aerobic I	V112-F1106
10/01	Di	18:20	Bodytoning I	V112-F1010
10/01	Di	19:15	Qigong	V112-H0022
11/01	Mi	9:15	Beckenbodengymnastik III	V112-E1006
11/01	Mi	9:30	Nordic-Walking	V112-F2003
11/01	Mi	10:15	Beckenbodengymnastik I	V112-E1003
11/01	Mi	16:30	Qigong	V112-H0012
11/01	Mi	17:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1023
11/01	Mi	17:15	Pilates III	V112-F1041
11/01	Mi	18:10	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1026
11/01	Mi	18:20	Bodytoning II	V112-F1012

Beginn	Tag	Uhr	Titel	KursNr.
11/01	Mi	19:05	Rücken Fit II	V112-F1061
11/01	Mi	19:25	Pilates II	V112-F1037
11/01	Mi	20:10	Rücken Fit I	V112-F1050
11/01	Mi	20:30	Bodytoning II	V112-F1014
12/01	Do	8:35	Pilates III - Körpererfahrene	V112-F1043
12/01	Do	9:45	Pilates I - ab 50	V112-F1045
12/01	Do	11:00	Fit ab 50	V112-F1016
12/01	Do	14:30	Onkologie und Sport / Gym.	V112-G2003
12/01	Do	15:40	Sport mit Diabetes	V112-G7002
12/01	Do	16:45	Lungensport	V112-G6006
12/01	Do	19:00	Body-Fit und Bauch Beine Po	V112-F1006
12/01	Do	19:00	Rücken Fit I	V112-F1099
12/01	Do	20:00	Harmonische Kindermassage	V112-C0008
12/01	Do	20:00	Body-Fit und Bauch Beine Po	V112-F1008
12/01	Do	20:05	Rücken Fit II	V112-F1063
13/01	Fr	9:00	Fit mit Baby & Kleinkind	V112-B0008
13/01	Fr	9:30	Beweglich im Alter! - ab 70 Jahre	V112-F1003
13/01	Fr	10:05	Fit mit Baby & Kleinkind	V112-B0010
13/01	Fr	15:15	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1035
13/01	Fr	18:00	Aqua-Fitness für Schwangere	V112-A0008
13/01	Fr	18:50	Aqua-Fitness für Mütter	V112-B0003
13/01	Fr	19:00	Nie wieder rauchen!	V112-J0004
13/01	Fr	19:45	Aqua-Fitness für Mütter	V112-B0006
14/01	Sa	8:30	Wasser-Fit am Morgen	V112-F3030
16/01	Mo	16:40	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1010
16/01	Mo	17:45	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1012
16/01	Mo	19:00	Chanten	V112-H0028
16/01	Mo	19:30	Entspannung und Stressabbau	V112-H0020
17/01	Di	10:30	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1027
19/01	Do	9:30	Progressive Muskelentspannung	V112-H0006
19/01	Do	16:00	Wassergymnastik Hüfte / Knie	V112-G1033
21/01	Sa	10:00	Nordic-Walking IV	V112-F2005
28/01	Sa	9:00	Beckenboden - Basic's	V112-E1029
Februar				
06/02	Mo	15:30	Fit mit Arthrose - Hüftgruppe	V112-G1050
29/02	Mi	17:00	Selbstuntersuchung der Brust - Mamma Care	V112-E1019

Hinweis: Folgende zwei Ziffern, in der Kursnummer, zeigen Ihnen in welchem Kapitel Sie diesen Kurs finden: V112-**F1**003 → Sie finden diesen Kurs im Kapitel **F1. Bewegung drinnen**. Innerhalb der Kapitel sind die Kurse nach Möglichkeit alphabetisch geordnet.

Kurskalender

	Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa	So	Woche
September	29	30	31	1	2	3	4	35
2. Halbjahr 11	5	6	7	8	9	10	11	36
	12	13	14	15	16	17	18	37
	19	20	21	22	23	24	25	38
	26	27	28	29	30	1	2	39
	Oktober	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	41
	17	18	19	20	21	22	23	42
	24	25	26	27	28	29	30	43
	November	31	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13	45
	14	15	16	17	18	19	20	46
	21	22	23	24	25	26	27	47
	Dezember	28	29	30	1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11	49
	12	13	14	15	16	17	18	50
	19	20	21	22	23	24	25	51
	26	27	28	29	30	31	1	52
	Januar	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15	2
	16	17	18	19	20	21	22	3
	23	24	25	26	27	28	29	4
	Februar	30	31	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12	6
	13	14	15	16	17	18	19	7
	20	21	22	23	24	25	26	8
	März	27	28	29	1	2	3	4
1. Halbjahr 12	5	6	7	8	9	10	11	10

1.	= Feiertage
1.	= Ferien: Hier finden keine Kurse statt mit Ausnahme von Kursen mit extra Vermerk

Hinweis: Ferien können aufgrund der beweglichen Ferientage voneinander abweichen.

Inhaltsverzeichnis	
S. Sommerprogramm	10
A. Vor der Geburt	
Aqua-Fitness für Schwangere	13
Elternberatung rund um Geburt	13
Geburtsvorbereitende Akupunktur.....	13
Informationsabend für werdende Eltern mit Kreißsalführung	14
B. Nach der Geburt	
Aqua-Fitness für Mütter	15
Fit mit Baby & Kleinkind.....	15
Notfälle im Säuglings- und Kindesalter.....	16
C. Familie	
Babymassage	16
Baby- und Kleinstkinderschwimmen.....	17
Harmonische Kindermassage	17
D. Kinder und Jugend	
Autogenes Training für Kinder	18
„Manchmal bleibt mir die Luft weg“	18
Tut das denn weh?	19
E. Spezielle Angebote für Sie oder Ihn	
E1. Für Sie	19
Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser.....	19
Beckenboden - Basic's	19
Beckenbodengymnastik ab Seite	20
DKMS-LIFE	21
Selbstuntersuchung der Brust	22
E2. Für Ihn	23
Beckenbodentraining für Männer	23
Man power	23
F. Bewegung	
F1. Bewegung drinnen	24
60-iger in Bewegung.....	24
Beweglich im Alter!	24
Body-Fit und Bauch Beine Po	24
Bodytoning ab Seite	25
Fit ab 50.....	25
Fit Mix	26
Fitness- und Ausgleichsgymnastik	26
Funktionelle Gymnastikübungen	26
GYROKINESIS® - Die runde Bewegung	27
Komm in den tanzenden Kreis	27
Mollirobic ab Seite	28
Osteoporosegymnastik.....	28
Pilates ab Seite.....	28
Rücken Fit ab Seite	30
Sitzgymnastik	34
Step-Aerobic ab.....	34
F2. Bewegung draußen	36
Einführungskurs Nordic-Walking	36
Nordic-Walking ab Seite	36
F3. Bewegung im Wasser	38
AquaFit ab 50	38
Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser.....	38
Wasser-Fit am Morgen	41
G. Angebote für Menschen mit Erkrankung	
Allgemein	41
G1. Gelenkerkrankung	41
Fit mit Arthrose	41
Hüft-TEP-Fit.....	42
Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose.....	43
Wassergymnastik	43
G2. Krebserkrankung	46
Onkologie und Sport / Gymnastik.....	46
Onkologie und Sport / Nordic Walking.....	46
G3. Schlaganfall	47
Sport nach Schlaganfall.....	47
G4. Parkinson	48
G5. Rücken / Wirbelsäule	48
Wassergymnastik - für den Rücken:.....	48
G6. Lungenerkrankung	48
Atemgymnastik	48
Lungensport.....	49
G7. Diabetes	49
Nordic Walking mit	
Diabetes	49
Sport mit Diabetes	50
H. Entspannung, Körperwahrnehmung	
Bochumer Gesundheitstraining	50
Chanten	50
Ein-Frauen-Hormone-Tag	51
Entspannung und Stressabbau	51
Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues	51
Märchenrunde	52
Progressive Muskelentspannung nach	
Jacobson	52
Qigong ab Seite.....	52
I. Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung	
Nie mehr deprimiert	53
J. Gesundheit	
„Iss, um abzunehmen“	54
Nie wieder rauchen!.....	54
K. Schulungen, Unterstützungen und Beratung	
Grundkurs in häuslicher Alten- und Krankenpflege55	
M. Qualifikationsverzeichnis der KursleiterInnen	56
N. Geschäftsbedingungen	56
O. Anfahrtsskizze, Parkplatztipps und Räumlichkeiten	58

S. Sommerprogramm

Bochumer Gesundheitstraining Schnupperstunde

Neu!

Ziel: Kennenlernen des Kursangebotes
Geeignet/Hilft bei: Erschöpfung, hoher Alltagsbelastung, Prävention und Rehabilitation von psychischer und emotionaler Überbelastung
Methode: verschiedene Entspannungstechniken, Yoga, Feldenkrais, Übungen aus der Körperpsychotherapie, progressive Muskelentspannung, hatatymes Bilderleben, systemische Therapie.
Hinweis: Schnupperstunden, haben verschiedene Inhalte. Können einzeln oder auch alle gebucht werden.
Mitzubringen/Bekleidung: Decke, Block und Bleistift, bequeme Kleidung

Kurs am Montag:

Leitung: Anja Lerch
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 9.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 7,50 €

V112-SH001 1.8.11, 1 x

Kurs am Dienstag:

Leitung: Anja Lerch
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 9.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 7,50 €

V112-SH002 2.8.11, 1 x

Kurs am Mittwoch:

Leitung: Anja Lerch
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 9.00 - 10.30 Uhr
Gebühr: 7,50 €

V112-SH003 3.8.11, 1 x

Entspannungsluft schnuppern

Neu!

Ziel: Kinder sind heutzutage zunehmender Reizüberflutung, erhöhtem Leistungsdruck und Stress ausgesetzt. Deshalb gewinnt die Fähigkeit wirkungsvoll entspannen zu können, in unserer Zeit immer mehr an Bedeutung. In diesem Schnupperkurs können die Kinder erfahren, wie Entspannung auf sie wirkt.
Geeignet/Hilft bei: Grundschul Kinder

Methode: Durch kindgerecht vermittelte Übungen z.B. aus dem Autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung, einfachen Yogaübungen oder Fantasiereisen erleben die Kinder, wie sie sich aus der Reizüberflutung lösen und zur Ruhe finden können.

Hinweis: Im Anschluss an die Schnupperstunde informiert die Kursleiterin interessierte Eltern rund um das Thema „Entspannung für Kinder“.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte oder Decke, Getränk, kl. Kissen

Kurs am Mittwoch:

Leitung: Petra Daubner-Rückschloß
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 14,- €

V112-SD002 7.9.11, 1 x

Kurs am Donnerstag:

Leitung: Petra Daubner-Rückschloß
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 14,- €

V112-SD001 4.8.11, 1 x

Gezieltes Ganzkörper- Muskeltraining

Neu!

Geeignet/Hilft bei: Verspannungen, Muskelaufbau

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung für draußen, Stöcke

Kurs am Montag:

Leitung: Ingrid Plessing
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 14,70 €

V112-SF105 ab 1.8.11, 3 x

Nordic-Walking - kompakter Einführungs- kurs

Neu!

Ziel: Einführung in die korrekte Nordic Walking-Technik in Theorie und Praxis
Geeignet/Hilft bei: Für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters
Methode: Die Teilnehmer erhalten eine praktische und theoretische Einführung in die korrekte

Nordic Walking-Technik, die diese Sportart zu einer gelenkschonenden, das Herz-Kreislauf-System steigernden Ausdauersportart bei gleichzeitiger sanfter Kräftigung zahlreicher Muskelgruppen, macht.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung für draußen
Getränk

Kurs am Freitag:

Leitung: Martina Moldaschl
Ort: Kirchheim-Ötlingen/Parkplatz
Rübholz
Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 33,- €
inkl. Stockverleih. 27,00 € ohne Stockverleih.

V112-SF213 ab 12.8.11, 2 x

Nordic Walking mit Diabetes

Neu!

Ziel: Mit Hilfe der speziell ausgebildeten Übungsleiterin erlernen die Teilnehmer/innen in diesem Kurs die richtige Technik. Diese äußerst effektive Sportart trainiert sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch 90 % der gesamten Muskulatur. Durch diese gezielte Trainingsmethode wird die aerobe Ausdauer verbessert. Dadurch kann der Blutzuckerwert gesenkt werden. Gleichzeitig wird der Kalorienverbrauch gesteigert und Gewicht abgebaut. Die allgemeine Ausdauer und Beweglichkeit soll verbessert werden, um Durchblutungsstörungen und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems zu verhindern. Die Lebensqualität erhöht sich durch die gewonnene Sicherheit und Selbständigkeit aber auch durch den Austausch und Spaß in der Gruppe.

Geeignet/Hilft bei: Diabetes - Erwachsene

Methode: Dieses gezieltes Ausdauertraining mit kleinen Kräftigungseinheiten verbessert die Ausdauer und Belastbarkeit. Dehnungs- und Atemübungen, sowie Übungen aus den Bereichen Qi Gong und Tai Chi sorgen für die notwendige Entspannung. Das bewusste Erleben der Natur steigert die Lebensqualität.

Hinweis: Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, evtl. eigene Medikamente, Traubenzucker, Getränk

Kurs am Dienstag:

Leitung: Bettina Härer-Reick
Ort:
Uhrzeit: 14.10 - 15.10 Uhr
Gebühr: 18,- €
Leihstöcke 1,00 €/pro Einheit
beim Kursleiter zu entrichten

V112-SG701 ab 26.7.11, 3 x

Nordic-Walking / Rücken-Fit

Geeignet/Hilft bei: für jede Altersgruppe bei Rückenbeschwerden

Methode: Aufbau der Rückenmuskulatur - siehe auch Einsteigerkurs Nordic Walking und Rücken-Fit.

Hinweis: bei Regen findet Rückentraining im Gymnastikraum statt.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung für draußen, Stöcke

Kurse am Montag:

Leitung: Ingrid Plessing
Ort: Start, GZ Kirchheim
Gebühr: 29,40 €

V112-SF202 ab 1.8.11, 4 x

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

V112-SF201 ab 1.8.11, 4 x

Uhrzeit: 9.30 - 11.00 Uhr

Nordic-Walking für Fortgeschrittene

Neu!

Ziel: Auffrischung in Theorie und Praxis in die korrekte Nordic-Walking-Technik und Durchführung von Rückgymnastik

Geeignet/Hilft bei: Für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters

Methode: Überprüfung der Walkingtechnik, Korrekturen und Tipps, um von den Vorteilen des Nordic-Walking vollauf zu profitieren. Neben einer kleinen Ausdauerinheit, lernen wir die Technik des „Intervalltrainings“ kennen und führen gemeinsam Funktionsgymnastik für den Rücken durch.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung für draußen
Getränk

Kurs am Freitag:

Leitung: Martina Moldaschl

Ort:	Kirchheim-Ötlingen/Parkplatz Rübholz
Uhrzeit:	18.00 - 21.00 Uhr (auch in den Ferien)
Gebühr:	16,50 € inkl. Stockverleih. 13,50 € ohne Stockverleih.

V112-SF215 26.8.11, 1 x

Osteoporosegymnastik - präventiv

Neu!

Geeignet/Hilft bei: Alle Altersgruppen

Methode: Durch verschiedene Gründe kann es zu einem Verlust der Knochenmasse kommen. Die Knochen werden porös und brüchig und sind somit weniger belastbar.

Gezielte Gymnastik kann neben anderen Maßnahmen dazu beitragen, den Krankheitserscheinungen entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu verbessern. Gezieltes Koordinationstraining (Sturzprophylaxe), leichtes Krafttraining und Dehnübungen sind Inhalt jeder Stunde.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Dienstag:

Leitung:	Sonja Häußler
Ort:	Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim
Uhrzeit:	14.30 - 15.30 Uhr
Gebühr:	14,70 €

V112-SF101 ab 23.8.11, 3 x

Kurs am Freitag:

Leitung:	Sonja Häußler
Ort:	Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim
Uhrzeit:	14.30 - 15.30 Uhr
Gebühr:	14,70 €

V112-SF102 ab 26.8.11, 3 x

Training mit der Flexibar

Ziel: Ganzkörpertraining, Vermitteln von Spaß und Freude an der Bewegung

Geeignet/Hilft bei: Alle Altersgruppen

Methode: Es sieht so einfach aus. Der etwa 1,50 Meter lange und flexible Fiberglasstab mit dicken Schaumstoffwulst in der Mitte wiegt nur etwa 700 Gramm. Doch wer den FLEXI-BAR mit beiden Händen in Brusthöhe hält und versucht, ihn durch kleine Schüttelbewegungen in Schwingung zu versetzen, merkt sehr schnell, dass der Zau-

berstab es in sich hat.

FLEXI-BAR-Training eröffnet endlich die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. So wird aktiv der FLEXI-BAR in Schwingungen gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Schon nach kurzer Zeit erhalten Sie ein völlig neues Körpergefühl. Der Aufbau der Tiefenmuskulatur mit dem FLEXI-BAR

- wirkt effektiv gegen Rückenschmerzen,
- hilft bei der Bindegewebefestigung,
- bei der Haltungverbesserung,
- beim Bodystyling,
- beim Fettabbau,
- bei der Steigerung der Konzentrationsfähigkeit,
- beim Ausgleich von muskulären Disbalancen und
- bei der Rückbildung nach der Schwangerschaft.

Der Zauberstab ist eine unschlagbare, leicht anzuwendende Ergänzung zu den Themen Haltungverbesserung und Figurtraining. Er ist aber auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkerkrankungen.

Mit Entspannung und Stretching beenden wir die Stunde.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Dienstag:

Leitung:	Sonja Häußler
Ort:	Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim
Uhrzeit:	15.30 - 16.30 Uhr
Gebühr:	14,70 €

V112-SF103 ab 23.8.11, 3 x

Kurs am Freitag:

Leitung:	Sonja Häußler
Ort:	Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim
Uhrzeit:	15.30 - 16.30 Uhr
Gebühr:	14,70 €

V112-SF104 ab 26.8.11, 3 x

Gruppe von Betroffenen, kein Arzt anwesend.

A. Vor der Geburt

Aqua-Fitness für Schwangere

Geeignet/Hilft bei: ab der 14. Schwangerschaftswoche

Methode: In der Schwangerschaft ist es sinnvoll, sich auf die Geburt vorzubereiten. Das Bewegungselement Wasser bietet sich dabei besonders gut an, um Kondition zu bekommen, den Kreislauf und den Stoffwechsel zu fördern, sowie die An- und Entspannung zu üben.

Hinweis:

- Ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskurs!
- Absprache mit dem Frauenarzt wird empfohlen.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Montag:

Leitung: Maren Steinhilber
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 19.00 - 19.45 Uhr
Gebühr: 39,- €

V112-A0009 ab 12.9.11, 6 x

V112-A0010 ab 7.11.11, 6 x

V112-A0011 ab 9.1.12, 6 x

Kurse am Freitag:

Leitung: Vanessa Urban
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)

V111-A0008 ab 1.7.11, 5 x
Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 32,50 €

V112-A0006 ab 16.9.11, 7 x
Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr
Gebühr: 45,50 €

V112-A0007 ab 11.11.11, 6 x
Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr
Gebühr: 39,- €

V112-A0008 ab 13.1.12, 6 x
Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr
Gebühr: 39,- €

Gebühren für Kurse, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.



Elternberatung rund um Geburt und Wochenbett

Sie haben die Möglichkeit, sich für ein Vorgespräch bei uns anzumelden. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen. Sie können mit uns über Ihre Wünsche und Vorstellungen für die Geburt und das Wochenbett sprechen. Wir berichten Ihnen, was Sie bei uns erwartet. Gerne zeigen wir Ihnen die Wochenstation und wenn möglich auch den Kreißaal. So sind Sie gut auf die bevorstehende Geburt und den Aufenthalt auf der Station vorbereitet.

Dieses Gespräch ist für Sie kostenlos.

Für Termine melden Sie sich bitte telefonisch unter: 07022/78-26330 an.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Ziel: Verkürzung der Geburtszeit - eine Untersuchung der Universität Mannheim an 1000 Schwangeren erbrachte hierfür den Nachweis. **Geeignet/Hilft bei:** Ab der 36. Woche bei unkompliziertem Schwangerschaftsverlauf.

Methode: Bei der Akupunkturtherapie werden von einer Hebamme wöchentlich 3 bzw. 4 Akupunkturnadeln an den Unterschenkel gesetzt, die dort 20 Min. verbleiben.

Anmeldung bzw. nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon: 07022/78-26330

Gebühr: 15,00 € pro Sitzung

(* siehe Gebühr auf Seite 56)

Informationsabend für werdende Eltern mit Kreißsaalführung

Jeden ersten Mittwoch im Monat findet ein Informationsabend für werdende Eltern statt.

Es werden folgende Themen besprochen:

- Geburt
- Wochenbett
- Stillen

Keine Anmeldung erforderlich.

Individuelle Kreißsaalführungen nach telefonischer Absprache möglich (siehe unter Anmeldung).

Ort: Treffpunkt an der Information,
Klinik Nürtingen

Uhrzeit: 19.30 Uhr

STERNENKINDER angeschlossen an die Initiative REGENBOGEN „Glücklose Schwangerschaft e.V.“

Kontaktkreis für Eltern, die ein Kind durch Fehlgeburt, Frühgeburt, Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben.

Kontaktadresse:

Regina Isiklar
Umlandstr. 3, 73265 Dettingen u. Teck
Tel.: 07021-75158 von 20.00 – 22.00 Uhr

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat von 19.30 – 22.00 Uhr im Clubraum des Evang. Gemeindezentrums Berkheim.

Eine telefonische Anmeldung bei o.a. Adresse ist hilfreich.

KREISKLINIKEN 
Esslingen kompetent,
menschlich und nah

Erlebnis Schwangerschaft, Geburt, Eltern sein

im Klinikum Kirchheim-Nürtingen



» Von Anfang an in guten Händen

- Unser eingespieltes Team steht jederzeit für Sie bereit.
- Vertrauen Sie sich uns an, wir gehen in allen Phasen der Geburt auf Ihre Bedürfnisse ein und geben Ihnen Hilfestellung.

» Erlebnis Geburt

Zur Entspannung während der Geburt bieten wir Ihnen:

- Entspannungsbad, Entspannungsmusik, Lagerungskissen, Massagebälle
- Akupunktur, Homöopathie, Aromatherapie

» Finden Sie Ihre individuelle Gebärposition

- Gebärwanne, Gebärhocker, Kreißbett, Halteseile, Pezzibälle und eine Sprossenwand stehen zur Verfügung

Werdende Väter oder eine andere Begleitung sind bei der Geburt willkommen.

» Erlebnis Eltern sein

- Individuelle Betreuung und Pflege von Mutter und Kind im Zimmer, individuelle Stillberatung, Still-, Kinder- und Familienzimmer, Rooming-in, Wochenbettgymnastik, Frühstücks- und Abendbüfett mit der Familie, Dachterrasse

Hebammen und Kinderkrankenschwestern stehen auch nach der Entlassung telefonisch zur Verfügung, wenn Rat und Hilfe gefragt ist. Für Säuglinge ab dem 4. Monat bieten wir Babyschwimmen an.

▪ Klinik Nürtingen

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Chefarzt Prof. Dr. med. Andreas Funk
Ihr Kontakt zu uns:

Auf dem Säer | 72622 Nürtingen | Tel. 0 70 22 / 78-0
E-mail: hebamme@kk-es.de | Internet: www.kk-es.de

B. Nach der Geburt

Aqua-Fitness für Mütter

- von Kindern im Alter zwischen 0-3 Jahren

Ziel: Kräftigung der gesamten Muskulatur inkl. Beckenboden, gute Körperhaltung

Geeignet/Hilft bei: Mütter von Babys ab 8 Wochen und bereits älteren Kindern bis zu 3 Jahre

Methode: Neben ganzheitlichen Übungen zur Kräftigung der Arm-, Bein-, Brust- und Bauchmuskulatur wollen wir den Beckenboden erspüren, seinen Aufbau kennenlernen und ihn stärken.

Wasser ist hierbei ein ideales Medium. Außerdem werden der Kreislauf und Stoffwechsel gefördert.

Hinweis: Absprache mit dem Frauenarzt wird empfohlen

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Freitag:

Leitung: Vanessa Urban
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)

V111-B0003 ab 1.7.11, 5 x
Uhrzeit: 18.50 - 19.35 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 32,50 €

V111-B0006 ab 1.7.11, 5 x
Uhrzeit: 19.45 - 20.30 Uhr
(auch in den Ferien))
Gebühr: 32,50 €

V112-B0001 ab 16.9.11, 7 x
Uhrzeit: 18.50 - 19.35 Uhr
Gebühr: 45,50 €

V112-B0004 ab 16.9.11, 7 x
Uhrzeit: 19.45 - 20.30 Uhr
Gebühr: 45,50 €

V112-B0002 ab 11.11.11, 6 x
Uhrzeit: 18.50 - 19.35 Uhr
Gebühr: 39,- €

V112-B0005 ab 11.11.11, 6 x
Uhrzeit: 19.45 - 20.30 Uhr
Gebühr: 39,- €

V112-B0003 ab 13.1.12, 6 x
Uhrzeit: 18.50 - 19.35 Uhr
Gebühr: 39,- €

V112-B0006 ab 13.1.12, 6 x
Uhrzeit: 19.45 - 20.30 Uhr
Gebühr: 39,- €

Hinweis: Gebühren für Kurse, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

Fit mit Baby & Kleinkind

Ziel: Nach der langen Schwangerschaft die Figur wieder in Form bringen, Sport mit dem Baby
Geeignet/Hilft bei: für Mütter mit Babies zwischen 4 und 36 Monate.

Methode: Bringen Sie Ihre Figur in Form: nach einem kleinen Ausdauertraining zur Erwärmung der Muskulatur und zur Anregung der Fettverbrennung, kräftigen, mobilisieren und dehnen wir mit gezielten Übungen mit und ohne Kleingeräte Arm-, Brust-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur sowie besonders die durch die Schwangerschaft stark beanspruchte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Hinweis: Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Die Teilnehmerinnen sollten keine schmerzhaften Beeinträchtigungen der Wirbelsäule haben.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk, Utensilien f. Baby

Kurse am Freitag:

Leitung: Martina Moldaschl
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

V112-B0007 ab 16.9.11, 15 x
Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 70,50 €

V112-B0009 ab 16.9.11, 15 x
Uhrzeit: 10.05 - 11.05 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 70,50 €

V112-B0008 ab 13.1.12, 10 x
Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr
Gebühr: 49,- €

V112-B0010 ab 13.1.12, 10 x
Uhrzeit: 10.05 - 11.05 Uhr
Gebühr: 49,- €

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter

- zweitägiges Seminar -

Ziel: Die Teilnehmer sind nach dem Kurs in der Lage, Notfallsituationen bei Säuglingen und Kindern (0 - 7 Jahre) richtig einzuschätzen, die erforderliche Hilfe anzufordern und die dazwischen liegende Zeit richtig und hilfreich zu überbrücken.

Geeignet/Hilft bei: Eltern, Großeltern, Erzieherinnen, Tagesmütter ...

Methode: Notfälle bei Kindern sind für Eltern oder Betreuer mit einer hohen emotionalen Belastung verbunden. In diesem Seminar werden die häufigsten Notfälle bei Säuglingen und Kleinkindern dargestellt und besprochen. Durch das Seminar sollen die TeilnehmerInnen befähigt werden, Notfallsituationen richtig zu erkennen und die notwendigen Sofortmaßnahmen durchzuführen. Im praktischen Teil wird vor allem die Wiederbelebung von Säuglingen und Kleinkindern am Modell eingeübt.

Kurs am Montag & Mittwoch:

Leitung: Rainer Heubach
Ort: Seminarraum 13, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 30,- €
 inkl. Kosten für Übungsset und 1.Hilfe-Memo

V111-B0009 am 5.9.11 und 7.9.11

GEMEINSAME ELTERNINITIATIVE PLÖTZLICHER SÄUGLINGSTOD (GEPS) BE E.V.:

Das unerwartete und plötzliche Sterben im Schlaf von Kindern im 1. Lebensjahr passiert immer wieder und konnte trotz unfassender Forschung bisher nicht vollständig geklärt werden.

Die Schwerpunkte des Vereins:

- Information über besondere Risikofaktoren für Säuglinge und mögliche Vorbeugung
- Betreuung von Betroffenen
- Zusammenarbeit mit Berufsgruppen wie Hebammen, Rettungsdienst, Polizei usw.
- Organisation von Elterntreffen

Weitere Informationen:

Anne Bannert, Tel. 0700-01000522
Postfach 1106, 73438 Bopfingen

C. Familie

Babymassage - Sanfte Hände

Ziel: Die wichtigste Bedeutung der Babymassage für Ihr Baby ist Körperkontakt und liebevolle Zuwendung. Dies ist für Neugeborene und Babys genauso wichtig wie die Nahrungsaufnahme.

Geeignet/Hilft bei: Babys ab 8 Wochen bis 6 Monate mit Blähungen, Unruhe, Verspannungen

Methode: Indisch-schwedische Methode nach Leboyer und Vimala Schneider. Mit sanften Händen wird das Baby gestreichelt und massiert; es entspannt sich, fühlt sich durch den intensiven Hautkontakt wohl und geborgen. Gleichzeitig werden die inneren Organe und der Kreislauf angeregt.

Hinweis: Öle können im Kurs erworben werden.

Mitzubringen/Bekleidung: Leichte Bekleidung für Elternteil, wasserdichte Unterlage, Handtuch



Kurs am Montag:

Leitung: Karin Aust
Ort: Zi. 02 MuKI, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 14.30 - 15.30 Uhr
Gebühr: 22,50 €

V112-C0003 ab 14.11.11, 5 x

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit!
 Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!

STILLBERATUNG UND -INFORMATION

Heute leben viele Mütter relativ isoliert, die eigenen Mütter verfügen meist über keine oder nur negative Still Erfahrungen, das Stillen ist mit Vorurteilen behaftet. Schon in der Schwangerschaft tauchen die ersten Zweifel auf „werde ich genug Milch haben?“ In der Stillzeit kann es immer wieder mal eine Krise geben und dann sind Hilfe und Information enorm wichtig, um diese zu meistern.

Stillberatung und -informationen bieten an:

Charlotte Spieth-Hassel

Ehrenamtliche Stillberaterin der La Leche Liga Deutschland e.V.
Tel. 07127-9315080 oder
charlotte.spieth-hassel@lalecheliga.de.

Gerne laden wir Sie auch zu unseren Stilltreffen ein, die einmal monatlich im Gemeindehaus Neckartenzlingen stattfinden (Termine erfahren Sie über die Presse oder unter www.stillgruppe-neckartenzlingen.de).

Nadja Hummel-Jefkai

Ehrenamtliche Stillberaterin der La Leche Liga Deutschland e.V.
Tel. 07333/942862 oder
stillberatung-westerheim@gmx.de

Babyschwimmen (4. - 11. Monat) und Kleinstkinderschwimmen (12. - 24. Monat)

Ziel: Förderung der motorischen Entwicklung und der sozialen Kontakte von Kindern untereinander.

Geeignet/Hilft bei: für Kinder ab dem 4. Monat Babyschwimmen und ab dem 12. Monat Kleinstkinderschwimmen

Methode: Für Kinder in der frühen Entwicklungsphase ist das passive Bewegtwerden sowie das aktive Bewegen eine wichtige Anregung für die motorische Entwicklung.

Durch die im Wasser annähernd aufgehobene Schwerkraft werden den Kindern aktive Eigenbewegungen ermöglicht, die den Muskel- und Gelenkapparat positiv beeinflussen. Dies führt zu Sicherheit und Motivation in der Bewegung und macht zudem noch Spaß. Das Bewegungsbad verfügt hierfür über ideale Voraussetzungen. Die Wassertemperatur beträgt ständig ca. 33°C.

Hinweis: Die Wasseraufbereitung entspricht dem neuesten Stand der Technik und gewährleistet, dass im Gegensatz zu chlorbetriebenen Anlagen hier so gut wie keine Haut- oder Atemwegsbelastungen auftreten. Dies ist bei Babys und Kleinkindern besonders wichtig, kommt aber auch allen anderen Nutzern zugute.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurs am Montag:

Leitung: N.N.
Ort: Bewegungsbad, **Klinik Nürtingen**
Uhrzeit: 15.40/16.15/16.50/17.25 Uhr
jeweils 30 Minuten
Gebühr: 60,- €

V112-C0Z01 Die Kurse finden montags statt. Genau Kurstermine erfahren Sie bei der Anmeldung.

Informationen und Anmeldung unter:

Tel. 07153/619060

Mo u. Do von 8.00 - 9.30 Uhr,
außerhalb dieser Zeit ist ein Anrufbeantworter geschaltet.

Harmonische Kindermassage

Ziel: Auch Kinder sehnen sich nach einem tiefen emotionalen Zugang zu ihren Eltern und nach liebevoller bewusster Berührung. Der Kurs möchte diesen Gefühlen gerecht werden und unseren Kindern eine gesunde Entwicklung ihrer Persönlichkeit ermöglichen.

Geeignet/Hilft bei: Eltern von Kindern bis 10 Jahren, gegen Aggressivität, Lustlosigkeit, Einschlafschwierigkeiten, überdrehte Gemütszustände, Kopfschmerzen bei Kindern.

Methode: Die harmonische Kindermassage bietet durch den gezielten Einsatz von Musik und ätherischer Öle einfache und praktische, aber trotzdem wirksame Hilfe an.

Hinweis: Öle können im Kurs erworben werden.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Decke, Getränk

Kurs am Donnerstag:

Leitung: Karin Aust
Ort: Zi. 02 MuKI, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 20.00 - 22.30 Uhr
Gebühr: 51,- €
inkl. 5,00 € Materialkosten

V112-C0008 ab 12.1.12, 5 x

D. Kinder und Jugend

Autogenes Trainig für Kinder

- 1.-2. Klässler

Ziel: Kinder sind heutzutage zunehmender Reizüberflutung, erhöhtem Leistungsdruck und Stress ausgesetzt. In diesem Kurs können die Kinder erfahren, wie Entspannung auf sie wirkt.

Geeignet/Hilft bei: 1.-2. Klässler

Methode: Durch kindgerecht vermittelte Übungen aus dem Autogenen Training nach Prof. Dr. Schultz erleben die Kinder, wie sie sich aus der Reizüberflutung lösen und zur Ruhe finden können.

Hinweis: Im Anschluss an die 1. Gruppenstunde können sich die Eltern rund um das Thema „Entspannung für Kinder“ informieren.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurs am Donnerstag:

Leitung: Petra Daubner-Rückschloß
Ort: Zi. 02 MuKl, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 25,60 €

V112-D0002 ab 6.10.11, 4 x

Autogenes Trainig für Kinder

- 3.-4. Klässler

Ziel: Kinder sind heutzutage zunehmender Reizüberflutung, erhöhtem Leistungsdruck und Stress ausgesetzt. In diesem Kurs können die Kinder erfahren, wie Entspannung auf sie wirkt.

Geeignet/Hilft bei: 3.-4. Klässler

Methode: Durch kindgerecht vermittelte Übungen aus dem Autogenen Training nach Prof. Dr. Schultz erleben die Kinder, wie sie sich aus der Reizüberflutung lösen und zur Ruhe finden können.

Hinweis: Im Anschluss an die 1. Gruppenstunde können sich die Eltern rund um das Thema „Entspannung für Kinder“ informieren.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Getränk

Kurs am Donnerstag:

Leitung: Petra Daubner-Rückschloß
Ort: Zi. 02 MuKl, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 25,60 €

V112-D0003 ab 6.10.11, 4 x

„Manchmal bleibt mir die Luft weg“

Neu!

- Asthaschulungen des Albwind-Teams

Geeignet/Hilft bei: Kinder und Jugendliche mit Asthma bronchiale

Inhalt: Kinder und Jugendliche mit Asthma bronchiale lernen, ihre Erkrankung auf altersentsprechende Weise zu verstehen. Sie erfahren, wie sie Asthmaanfälle vermeiden, Anzeichen einer Verschlechterung rechtzeitig bemerken und im Notfall konsequent vorgehen können. Bei den Kindern steht das Einüben von Selbstwahrnehmung und Medikamenteneinhalation im Vordergrund. Bei Jugendlichen und im Elternkurs, der parallel zur Kinderschulung stattfindet, wird ausführlich auf theoretische Fragen, wie Auslöservermeidung, Steroidtherapie, Stellenwert alternativer Heilmethoden und Prognose eingegangen.

Mitzubringen/Bekleidung: Alle vorhandenen Medikamente, Peak-Flow-Meter, Selbstmanagement- und Notfallplan sowie Arztbriefe. An einigen Tagen Sportkleidung mit Hallenturnschuhen

Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs ist die gesicherte Diagnose Asthma bronchiale.

Kurs am Freitag:

Leitung: Albwindteam
 Im Albwindteam haben sich Kinder- und JugendärztInnen medizinische Fachangestellte, PhysiotherapeutInnen, und eine Psychologin zur Durchführung von Asthaschulungen bei Kindern, Jugendlichen und deren Eltern zusammengeschlossen.

Methode: Je nach Abstraktionsvermögen der jeweiligen Altersgruppe: Kleingruppenarbeit mit spielerischem Einüben, angeleitete Rollenspiele, Puppenspiele, Filme, moderierte Diskussionen und medienunterstützte Vorträge

Ort: Treffpunkt Eingang, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen.

Voraussetzung: Einschreibung in das Disease Management Programm - Asthma bronchiale durch den Kinder- und Jugendarzt.

Kurs für Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren:

A111-90010 07. Okt., 16:30 - 19:30 Uhr
08. Okt., 9:00 - 17:00 Uhr
21. Okt., 16:30 - 18:30 Uhr
22. Okt., 8:30 - 13:00 Uhr

Kurs für Kinder im Alter von 5 - 7 Jahren:

A111-90011 11. Nov., 16:30 - 19:00 Uhr
12. Nov., 16:30 - 18:30 Uhr
25. Nov., 9:00 - 17:00 Uhr
26. Nov., 8:30 - 13:00 Uhr

Die Anmeldung erfolgt über den Kinder- und Jugendarzt bei: **Manuela Fischer, Praxis Dr. med. H. Gundert, Tel.: 07158-2811**

Tut das denn weh?

- Krankenhausführung für Kinder

Ziel: Manchmal lässt es sich nicht vermeiden, dass ein Kind ins Krankenhaus muss. Diese Führung soll helfen, Ängste abzubauen.

Geeignet/Hilft bei: Kinder zwischen 3 - 6 Jahren

Methode: Die Kinder erfahren bei einer altersentsprechenden Führung, was ein Zauberpflaster ist, was während einer Operation geschieht, wie ein Gips angelegt wird und anderes mehr.

Hinweis: Weitere Führungen sind für Kindergartengruppen oder Schulklassen nach Vereinbarung donnerstags möglich. Gruppen können sich direkt unter E-Mail: zao@kk-es.de (bitte Tel. für Rückruf angeben) bewerben.



Kurs am Donnerstag:

Leitung: Marion Remmler
Ort: Treffpunkt an der Information,
Klink Kirchheim

Uhrzeit: 14.00 - 15.30 Uhr

Gebühr: 1,- €
pro Kind beim Kursleiter zu entrichten.

V112-D0004 17.11.11, 1 x

E. Spezielle Angebote für Sie oder Ihn

E1. Für Sie

Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser
- speziell für Frauen

Neu!

Siehe Seite 39

Beckenboden - Basic's
Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte



Ziel: Beckenboden wahrnehmen, schützen und kräftigen

Methode: Wenn Ihr Rückbildungskurs schon etwas zurückliegt und ihr Beckenboden „schwache Momente“ zeigt, wird es Zeit etwas für ihn zu tun. Über innere Bilder, Grundlagenwissen und Entspannung wird an diesem Vormittag der Beckenboden wieder ins Bewusstsein gerückt.

„Wer nicht an sich arbeitet, an dem arbeitet das Leben“ (W. Churchill)

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung

Kurse am Samstag:

Leitung: Christine Wimmer
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 9.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 18,- €

V112-E1027 8.10.11, 1 x

V112-E1028 12.11.11, 1 x

V112-E1029 28.1.12, 1 x



Beckenbodengymnastik I

- für Einsteiger



Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Beckenbodenbeschwerden

Geeignet/Hilft bei: Gebärmutter-, Blasen- und Scheidensenkung, Harninkontinenz und Kreuzschmerzen

Methode: Durch gezielte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden. Hierdurch wird auch das Erscheinungsbild positiv verändert, denn die Stellung des Beckens, das vom Beckenboden gehalten wird, prägt das Körpergefühl und die Haltung.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Mittwoch:

Leitung: Christine Wimmer
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 10.15 - 11.15 Uhr

V112-E1002 ab 21.9.11, 12 x

Gebühr: 67,20 €

V112-E1003 ab 11.1.12, 6 x

Gebühr: 33,60 €

Beckenbodengymnastik II

- für Einsteiger und Fortgeschrittene



Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Beckenbodenbeschwerden

Geeignet/Hilft bei: Gebärmutter-, Blasen- und Scheidensenkung, Harninkontinenz und Kreuzschmerzen

Methode: Durch gezielte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden.

Hierdurch wird auch das Erscheinungsbild positiv verändert, denn die Stellung des Beckens, das vom Beckenboden gehalten wird, prägt das Körpergefühl und die Haltung.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Montag:

Leitung: Jutta Zwingmann
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 9.35 - 10.35 Uhr
 (nicht am 28.11.)
Gebühr: 90,10 €

V112-E1004 ab 12.9.11, 17 x

Kurs am Dienstag:

Leitung: Jutta Zwingmann
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr
 (nicht am 29.11. und 20.12.)
Gebühr: 90,10 €

V112-E1014 ab 13.9.11, 17 x

Beckenbodengymnastik II- für jüngere Frauen
- für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Beckenbodenbeschwerden

Geeignet/Hilft bei: Gebärmutter-, Blasen- und Scheidensenkung, Harninkontinenz und Kreuzschmerzen

Methode: Durch gezielte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden.

Hierdurch wird auch das Erscheinungsbild positiv verändert, denn die Stellung des Beckens, das vom Beckenboden gehalten wird, prägt das Körpergefühl und die Haltung.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

Leitung: Christine Wimmer
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 20.05 - 21.05 Uhr

V112-E1025 ab 19.9.11, 11 x

Gebühr: 61,60 €

V112-E1026 ab 9.1.12, 6 x

Gebühr: 33,60 €

Beckenbodengymnastik III

- für Fortgeschrittene



Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Beckenbodenbeschwerden

Geeignet/Hilft bei: Gebärmutter-, Blasen- und Scheidensenkung, Harninkontinenz und Kreuzschmerzen

Methode: Durch gezielte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden.

Hierdurch wird auch das Erscheinungsbild positiv verändert, denn die Stellung des Beckens, das vom Beckenboden gehalten wird, prägt das Körpergefühl und die Haltung.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Montag:

Leitung: Jutta Zwingmann
Ort: Gymnastikraum, [PWG Nürtingen](#)
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
(nicht am 28.11.)
Gebühr: 90,10 €

V112-E1009 ab 12.9.11, 17 x

Kurs am Dienstag:

Leitung: Jutta Zwingmann
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
(nicht am 29.11. und 20.12.)
Gebühr: 90,10 €

V112-E1010 ab 13.9.11, 17 x

Kurse am Mittwoch:

V112-E1011 ab 14.9.11, 17 x
Leitung: Jutta Zwingmann
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 8.30 - 9.30 Uhr
(nicht am 30.11. und 21.12.)
Gebühr: 90,10 €

V112-E1012 ab 14.9.11, 17 x
Leitung: Jutta Zwingmann
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 9.35 - 10.35 Uhr
(nicht am 30.11. und 21.12.)
Gebühr: 90,10 €

V112-E1005 ab 21.9.11, 12 x
Leitung: Christine Wimmer
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 9.15 - 10.15 Uhr
Gebühr: 67,20 €

V112-E1006 ab 11.1.12, 6 x
Leitung: Christine Wimmer
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 9.15 - 10.15 Uhr
Gebühr: 33,60 €

Beckenbodengymnastik IV - sanftes Training für Fortgeschrittene ab 55 Jahre



Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Beckenbodenbeschwerden

Geeignet/Hilft bei: Gebärmutter-, Blasen- und Scheidensenkung, Harninkontinenz und Kreuz-

schmerzen. Ab 55 Jahren

Methode: Durch gezielte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden. Hierdurch wird auch das Erscheinungsbild positiv verändert, denn die Stellung des Beckens, das vom Beckenboden gehalten wird, prägt das Körpergefühl und die Haltung.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Mittwoch:

Leitung: Jutta Zwingmann
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 10.40 - 11.40 Uhr
(nicht am 30.11. und 21.12.)
Gebühr: 90,10 €

V112-E1013 ab 14.9.11, 17 x

DKMS-LIFE

„Freude am Leben“

Inhalt: Unter diesem Motto werden bundesweit in Zusammenarbeit zwischen DKMS-LIFE, Krankenhäusern u.a. Institutionen Kosmetikseminare für krebserkrankte Frauen veranstaltet.

Die Idee, die dahinter steht, ist ganz einfach: Sich wohl fühlen fördert das Selbstwertgefühl und so den Heilungsprozess und die Gesundheit.

Geschulte Kosmetikexpertinnen geben in einem Mitmachprogramm Tipps zur Gesichtspflege und zum Schminken. Das Programm umfasst zusätzlich Tücher- und Kopfschmuckberatung.

Geeignet/Hilft bei: Ausschließlich für Frauen, die sich in einer Krebsterapie befinden.

Kurs am Donnerstag:

Leitung: N.N.
Ort: Besprechungsraum 1, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei

Termine: 08. September, 10. November

Anmeldung: [Klinik Nürtingen](#), Frau Guja, Telefon: 07022/78-3100

Selbstuntersuchung der Brust

- Mamma Care



Ziel: Sicherheit bei der Selbstuntersuchung der Brust gewinnen; Kennenlernen der eigenen Brust; frühzeitiges selbstständiges Erkennen von Veränderungen der Brust

Geeignet/Hilft bei: für alle Frauen

Methode: Die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust durch die Frau selbst ist ein wichtiges und effektives Mittel, um auf Gewebeeränderungen frühzeitig aufmerksam zu werden. Eine Verzögerung bei der Diagnose von Veränderungen bedeutet Zeitverlust für die Behandlung und damit auch eine Verschlechterung für die Aussicht auf Heilung. Die Mamma-Care-Methode ist weltweit die einzige systematische Form der klinischen Brustuntersuchung und Brustselbstuntersuchung, die wissenschaftlich entwickelt, überprüft und anerkannt wurde.

Mittels der Mamma-Care-Methode können Frauen u.a. erlernen:

- wie oft abgetastet werden soll
- wann der günstigste Zeitpunkt ist
- welche Position die sinnvollste ist
- die richtige Art und Weise beim Abtasten
- welche Veränderungen auftreten können und wie sie sich darstellen bzw. anfühlen.

Jeder Frau steht ein eigenes Brustmodell zur Verfügung.

Hinweis: Alle Kurse mit dem AOK-Logo werden nach Kostenzusage (anteilig oder ganz) direkt mit der AOK abgerechnet

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Dienstag:

Leitung: Renate Petrizza
Ort: Treffpunkt an der Information,
 Klinik Nürtingen

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Gebühr: 25,- €

V112-E1018 15.11.11, 1 x



Kurs am Mittwoch:

Leitung: Renate Petrizza
Ort: Treffpunkt an der Information,
 Klink Kirchheim

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Gebühr: 25,- €

V112-E1019 29.2.12, 1 x



Bei entsprechender Nachfrage kann ein Kurs um 19.00 Uhr eingeschoben werden.

SELBSTHILFEGRUPPE NACH KREBS

Ein Treffen am Nachmittag, um miteinander zu reden, sich auszutauschen, Beziehungen aufzubauen und Freude zu erfahren.

TREFFPUNKT:

jeden 2. Mittwoch im Monat, um 14 Uhr
 Albert-Knapp-Saal
 Wiederholtplatz 5
 73230 Kirchheim

Gesprächskreis

für Frauen mit einer Krebserkrankung

Ein Angebot für betroffene Frauen, die sich im Gespräch untereinander mit der Erkrankung auseinandersetzen.

TREFFPUNKT:

jeden 1. Mittwoch im Monat, um 19 Uhr
 im Bürgerbüro
 Alleenstraße 96
 73230 Kirchheim

Kontakt:

Anita Herbich: Telefon 07021/6920
 Anne Kerl: Telefon 07021/82838
 Juliane Bürgle: Telefon 07024/501003
 E-Mail: shgnk@freenet.de
 Internet:
 www.selbsthilfe-krebs-kirchheim-teck.de

Gruppe von Betroffenen, kein Arzt anwesend.

Beckenbodentraining für Männer



- Einsteiger und Fortgeschrittene

Ziel: Entdecken der Muskelpartien des Beckenbodens, Kennenlernen und Anwenden von Übungen zur Kräftigung der Muskulatur des Beckenbodens und Förderung der Beweglichkeit des Beckens

Geeignet/Hilft bei: Inkontinenz, Erektionsstörungen, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen vor und nach Prostataoperationen, vorbeugende Wirkung bei Prostatavergrößerungen und Potenzproblemen.

Methode: Durch gezieltes Wahrnehmungs-, Atmungs- und Muskeltraining wird das Becken und seine gesamte Muskulatur, vor allem diejenige am Beckenausgang, entdeckt und gekräftigt. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie das Erlernete auch im Alltag einsetzen können.

Mitzubringen/Bekleidung: Bewegungsfreundliche Kleidung, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Montag:

Leitung: Jutta Zwingmann
Ort: Gymnastikraum, **PWG Nürtingen**
Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr
 (nicht am 28.11.)
Gebühr: 90,10 €

V112-E2002 ab 12.9.11, 17 x

Man power

- Beckenboden- und Rücken-
 training für den Mann



Ziel: Kontinuierliches Training der Muskelpartien des Beckenbodens und des Rückens, Kennenlernen und Anwenden von Übungen zur Kräftigung der entsprechenden Muskelpartien und so die Beweglichkeit des Beckens und der Wirbelsäule fördern

Geeignet/Hilft bei: Inkontinenz, Erektionsstörungen, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen vor und nach Prostataoperationen, vorbeugende Wirkung bei Prostatavergrößerungen und Potenzproblemen

Methode: Dieser weiterführende Kurs richtet sich an Männer, die mit intensiveren Übungen und ganzheitlichem Training speziell den Becken-

boden und den Rücken/ die Wirbelsäule unter Berücksichtigung der vorhandenen Gelenkbeweglichkeit sowie unter Einbeziehung von Entspannungsübungen kontinuierlich trainieren wollen. Durch gezieltes Wahrnehmungs-, Atmungs- und Muskeltraining werden das Becken, seine gesamte Muskulatur, der Rücken und die Wirbelsäule gekräftigt.

Sie erhalten viele Tipps, wie Sie das Erlernete auch im Alltag einsetzen können.

Mitzubringen/Bekleidung: Bewegungsfreundliche Kleidung, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Dienstag:

Leitung: Jutta Zwingmann
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
 (nicht am 29.11. und 20.12.)
Gebühr: 90,10 €

V112-E2003 ab 13.9.11, 17 x

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit!
 Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!

F. Bewegung

F1. Bewegung trinken

60-iger in Bewegung



Ziel: Beweglichkeit erhalten und verbessern, positive Gruppenerfahrung erleben

Geeignet/Hilft bei: ab 60 Jahre, die etwas für ihren Körper tun wollen.

Methode: Wenn Sie trotz eines höheren Lebensalters Ihre Mobilität erhalten möchten, sollten Sie etwas dafür tun.

In gezielten Übungselementen, die schwerpunktmäßig auf Kräftigung und Balancetraining ausgerichtet sind und Dehnungsübungen enthalten, wird Ihnen ein Gefühl für Ihren Körper vermittelt. Damit können Sie Stürze und den damit verbundenen Folgen entgegen treten.

Hinweis: evtl. Rücksprache mit Arzt halten

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**

V112-F1072 ab 13.9.11, 17 x
Leitung: Jutta Zwingmann
Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr
 (nicht am 29.11. und 20.12.)
Gebühr: 90,10 €

V112-F1073 ab 20.9.11, 17 x
Leitung: Elke Kannenberg
Uhrzeit: 9.50 - 10.50 Uhr
 (nicht am 20.12.)
Gebühr: 79,90 €

Beweglich im Alter! - ab 70 Jahre

Ziel: Körperliche und geistige Beweglichkeit erhalten und Sturzprävention

Geeignet/Hilft bei: Für alle Menschen höheren Alters - mit und ohne Einschränkungen - die etwas für sich tun wollen!

Methode: Bewegungsübungen, Gespräche, Schulung der Atmung und der Sinneswahrnehmung, Training des Gedächtnisses, Entspannungsübungen, Tänze und Spiele gestalten unsere gemeinsamen Stunden.

Ihr Geist, Ihre Seele und Ihr Körper sollen beweglich bleiben, so dass Ihre Selbstständigkeit

und Ihr Lebenssinn noch lange erhalten bleiben. Selbstverständlich berücksichtige ich begleitend Ihre eigene Lebens- und Gesundheitssituation und gehe auf Ihre persönlichen Interessen und Fähigkeiten ein.

Hinweis: Für Patienten der Kurzzeitpflege am Klinikum ist - nach Anmeldung durch das Personal - eine Teilnahme an einzelnen Kursstunden möglich.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Freitag:

Leitung: Anja Weiß
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 9.30 - 11.00 Uhr

V112-F1001 ab 16.9.11, 7 x
Gebühr: 51,50 €

V112-F1002 ab 11.11.11, 6 x
Gebühr: 44,10 €

V112-F1003 ab 13.1.12, 6 x
Gebühr: 44,10 €

Body-Fit und Bauch Beine Po



Ziel: Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur, sich wohl fühlen und beweglich sein in netter Runde

Geeignet/Hilft bei: Alle, die etwas für ihren Körper tun möchten und ihn wieder spüren wollen. Wer Stress abbauen, Kalorien verbrennen und etwas gegen Cellulitis und Übergewicht unternehmen will, ist hier richtig.

Methode: Mit Musik in Bewegung kommen. Der Körper wird in einer längeren Ausdauerphase auf Trapp gebracht. Dabei kommt es nicht auf komplizierte Schrittfolgen an. Kräftigung der Muskulatur und kurze Entspannungsrunden das Programm ab.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Mittwoch:

Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 17.50 - 18.50 Uhr
 (nicht am 21.12.)
Gebühr: 79,90 €

V112-F1004 ab 21.9.11, 17 x

Kurse am Donnerstag:

Leitung: Samuela Sommer
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

V112-F1005 ab 15.9.11, 14 x

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 65,80 €

V112-F1007 ab 15.9.11, 14 x

Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 65,80 €

V112-F1006 ab 12.1.12, 6 x

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 29,40 €

V112-F1008 ab 12.1.12, 6 x

Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 29,40 €

Bodytoning I

Ziel: Kräftigung der Muskeln und des Skelettsystems

Geeignet/Hilft bei: Alle, die ein pfiffiges, abwechslungsreiches und schwingvolles Ganzkörperprogramm zur Prävention und Gesunderhaltung wünschen.

Methode: Nach einer Aufwärmphase und einem kleinen Ausdaueranteil im aerobischen Bereich kräftigen wir unsere Hauptmuskelgruppen inkl. Rücken. Die Stunde schließt mit einem Stretchingteil ab.

Hinweis: Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung (in den Sommermonaten: für drinnen und draußen), Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

Leitung: Silke Bofinger
Ort: Gymnastikraum, [PWG Nürtingen](#)

Uhrzeit: 18.20 - 19.20 Uhr

V112-F1009 ab 13.9.11, 13 x

Gebühr: 61,10 €

V112-F1010 ab 10.1.12, 6 x

Gebühr: 29,40 €

Bodytoning II

- für Männer, Frauen, Paare



Ziel: Kräftigung der Muskeln und des Skelettsystems

Geeignet/Hilft bei: Alle, die ein pfiffiges, abwechslungsreiches und schwingvolles Ganzkörperprogramm zur Prävention und Gesunderhaltung wünschen.

Methode: Nach einer Aufwärmphase und einem kleinen Ausdaueranteil im aerobischen Bereich kräftigen wir unsere Hauptmuskelgruppen inkl. Rücken. Die Stunde schließt mit einem Stretchingteil ab.

Hinweis: Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung (in den Sommermonaten: für drinnen und draußen), Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Mittwoch:

Leitung: Christine Euchner
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)

V112-F1011 ab 14.9.11, 13 x

Uhrzeit: 18.20 - 19.20 Uhr

Gebühr: 61,10 €

V112-F1013 ab 14.9.11, 13 x

Uhrzeit: 20.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 61,10 €

V112-F1012 ab 11.1.12, 6 x

Uhrzeit: 18.20 - 19.20 Uhr

Gebühr: 29,40 €

V112-F1014 ab 11.1.12, 6 x

Uhrzeit: 20.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 29,40 €

Fit ab 50

- Ausgleichs- und Wohlfühlgymnastik



Ziel: Beweglichkeit und Kondition erhalten und verbessern, Sturzprophylaxe

Geeignet/Hilft bei: 50 - 70 Jahre - Anfänger und Einsteiger und alle, die immer schon mal etwas „tun“ wollten.

Methode: Nach einer kleinen Erwärmung kräftigen und dehnen wir unsere gesamte Muskulatur. Die „Fünf Esslinger“ sowie verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz. Ein ausgleichendes Fitnessstraining, bei dem Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen.

weiter auf Seite 26

Hinweis: Bei trockenem Wetter gehen wir in die Natur, in den Wintermonaten gehen wir nicht raus.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung (in den Sommermonaten: für drinnen und draußen) , Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Donnerstag:

Leitung: Christine Euchner
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 11.00 - 12.00 Uhr

V112-F1015 ab 15.9.11, 13 x
Gebühr: 61,10 €

V112-F1016 ab 12.1.12, 6 x
Gebühr: 29,40 €

Fit Mix
 - am Vormittag 

Ziel: Den Körper mit Hilfe von gezielter funktioneller Gymnastik besser kennenlernen, Beweglichkeit und Ausdauer erhöhen

Geeignet/Hilft bei: Ein Training für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun und ihren Körper wieder besser wahrnehmen möchten.

Methode: Ein Potpourri aus Herz-Kreislauf-Training, Stretching, Muskelaufbau - hauptsächlich im Bauch-Rücken-Bereich - machen wieder beweglich und sorgen für eine bessere Haltung und Ausstrahlung. Eine Verknüpfung der Gehirnhälften kann durch Koordinationsschulung verbessert werden. Anschließend kann man seine Seele bei einer Entspannung baumeln lassen.

Hinweis: Alle Kurse mit dem AOK-Logo werden nach Kostenzusage (anteilig oder ganz) direkt mit der AOK abgerechnet

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Dienstag:

Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 8.50 - 9.50 Uhr
 (nicht am 20.12.)

Gebühr: 79,90 €

V112-F1017 ab 20.9.11, 17 x

Fitness- und Ausgleichsgymnastik 

Ziel: Verbesserung bzw. Erhaltung der körperlichen Fitness

Geeignet/Hilft bei: Für alle, die fit und in Form bleiben wollen.

Methode: Durch Aerobic, Stationstraining und Intervalltraining werden Ausdauer und Koordination geschult. Gezielte funktionelle Gymnastik kräftigt und dehnt die gesamte Muskulatur. Durch Einsatz verschiedener Handgeräte entsteht ein ausgeglichenes Fitness-Training für alle, die Spaß an der Bewegung haben.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Montag:

Leitung: Vera Wilbring
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr
Gebühr: 84,60 €

V112-F1019 ab 19.9.11, 18 x

Funktionelle Gymnastikübungen mit Pilates-Variationen sowie Elementen aus dem Yoga **Neu!**

Methode: Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Atem und Bewegung in Einklang bringt, die Wirbelsäule stabilisiert und durch dynamische Bewegungsabläufe die Beweglichkeit des Körpers fördert.

Yoga ist eine sehr alte Methode Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, nach Innen zu schauen und Leichtigkeit und Gelassenheit zu erlangen.

Einige Aspekte dieser Methoden lassen sich gut kombinieren und ähneln sich, andere hingegen sind unterschiedlich und gegensätzlich. In diesem Kurs werden die Gegensätze herausgestellt und Möglichkeiten der Verbindung beider Methoden geübt.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Donnerstag:

Leitung: Marion Hartmann
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**

Uhrzeit: 9.40 - 10.40 Uhr
Gebühr: 49,- €

V112-F1101 ab 15.9.11, 10 x

V112-F1102 ab 1.12.11, 10 x

GYROKINESIS® - Die runde Bewegung

Neu!

Ziel: Steigerung der Beweglichkeit, Verbindung von Flexibilität-Kraft-Koordination, Erhöhung der Vitalität und Dynamik im Alltag, Body Shaping
Geeignet/Hilft bei: Für alle, die im Alltag mal wieder Luft holen wollen. Ausgeglichenheit, entspannte Ausstrahlung, Wohlfühlgefühl sind der angenehme Nebeneffekt.

Methode: Gyrokinesis bedeutet runde Bewegung und ist eine faszinierende Kombination aus Yoga, Tanzen, Gymnastik und Tai-Chi. Der ganze Körper wird durch sieben natürliche Rückenbewegungen, wie auch Bewegungen aller anderen Gelenke, trainiert.

Die Bewegungssequenzen werden durch rhythmische Atemmuster begleitet und unterstützt. Das Training findet sowohl sitzend auf dem Hocker als auch auf dem Boden und im Stehen statt.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, warme Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

Leitung: Evi Flüge
Ort: Zi. 02 MuKI, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 9.30 - 10.30 Uhr

V112-F1113 ab 17.10.11, 8 x

Gebühr: 48,- €

V112-F1114 ab 9.1.12, 6 x

Gebühr: 36,- €

Kurse am Dienstag:

Leitung: Evi Flüge

V112-SF106 ab 2.8.11, 4 x
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 24,- €

V112-F1116 ab 13.9.11, 6 x
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
 (nicht am 11.10.)

Gebühr: 36,- €

V112-F1119 ab 13.9.11, 6 x

Ort: Zi. 02 MuKI, **GZ Kirchheim**

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
 (nicht am 11.10.)

Gebühr: 36,- €

V112-F1117 ab 8.11.11, 6 x

Ort: Gymnastikraum, **Klinik Kirchheim**
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
 (nicht am 22.11.)

Gebühr: 36,- €

V112-F1120 ab 8.11.11, 6 x

Ort: Gymnastikraum, **Klinik Kirchheim**
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
 (nicht am 22.11.)

Gebühr: 36,- €

V112-F1118 ab 10.1.12, 6 x

Ort: Gymnastikraum, **Klinik Kirchheim**
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 36,- €

V112-F1121 ab 10.1.12, 6 x

Ort: Gymnastikraum, **Klinik Kirchheim**
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 36,- €

Komm in den tanzenden Kreis - Meditative und heitere Tänze -

Ziel: Durch das Tanzen um eine gestaltete Mitte wollen wir unsere Lebensenergie zum Fließen bringen, Kraft schöpfen und gestärkt in den Alltag gehen.

Geeignet/Hilft bei: Für alle Menschen, die Freude an Bewegung und Musik haben

Methode: In thematischer Anlehnung an den Jahreskreis werden Choreographien zu verschiedenen musikalischen Stilrichtungen (klassische und geistliche Musik, neuere Lieder und internationale Folklore) getanzt.

Hinweis: Jeder Abend ist ein offenes Angebot für sich. Ohne Anmeldung

Termine und Themen:

20.9. Altweibersommer; 4.10. Erntedank; 18.10. Bunter Blätterregen; 8.11. Selbst-Besinnung; 22.11. Nachtschatten; 6.12. Erwartungsvoll; 20.12. Der Weg ins Licht; 10.1. Wunderbar geborgen; 24.1. Gedankenfreiheit; 14.2. Herzklopfen

Mitzubringen/Bekleidung: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Kurs am Dienstag:

Leitung: Bärbel Stumber
Ort: Festsaal, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 36,- €

V112-F1023 ab 20.9.11, 10 x

Mollirobic II

- Einstieger und Fortgeschrittene



Ziel: Den Körper mit Hilfe von gezielter funktioneller Gymnastik besser kennenlernen, Beweglichkeit und Ausdauer erhöhen

Geeignet/Hilft bei: Alle, die nicht den Covergirlmaßen entsprechen.

Methode: Die Gymnastik setzt sich aus den Bereichen Ausdauer, Beweglichkeit und der Kräftigung einzelner Muskelsegmente zusammen. Auch wenn Sie sich schwer fühlen, können Sie bei den Dehn- und Entspannungsübungen Leichtigkeit erfahren.

Hinweis: Voraussetzung für Teilnahme ist ein BMI-Wert über 26 (= Körpergewicht : [Körpergröße in m²]).

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Donnerstag:

Leitung: Christine Jürgensmeyer
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

V112-F1022 ab 15.9.11, 8 x

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
(nicht am 27.10.)

Gebühr: 39,20 €

V112-F1024 ab 24.11.11, 9 x

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
(nicht am 22.12.)

Gebühr: 44,10 €

Mollirobic III

- Fortgeschrittene



Ziel: Den Körper mit Hilfe von gezielter funktioneller Gymnastik besser kennenlernen, Beweglichkeit und Ausdauer erhöhen

Geeignet/Hilft bei: Alle, die nicht den Covergirlmaßen entsprechen.

Methode: Die Gymnastik setzt sich aus den Bereichen Ausdauer, Beweglichkeit und der Kräftigung einzelner Muskelsegmente zusammen. Auch wenn Sie sich schwer fühlen, können

Sie bei den Dehn- und Entspannungsübungen Leichtigkeit erfahren.

Hinweis: Voraussetzung für Teilnahme ist ein BMI-Wert über 26 (= Körpergewicht : [Körpergröße in m²]).

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Donnerstag:

Leitung: Christine Jürgensmeyer
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
(nicht am 27.10. und 22.12.)

Gebühr: 79,90 €

V112-F1026 ab 15.9.11, 17 x

Osteoporosegymnastik
- präventiv

Neu!

Geeignet/Hilft bei: Alle Altersgruppen

Methode: Durch verschiedene Gründe kann es zu einem Verlust der Knochenmasse kommen. Die Knochen werden porös und brüchig und sind somit weniger belastbar.

Gezielte Gymnastik kann neben anderen Maßnahmen dazu beitragen, den Krankheitserscheinungen entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu verbessern. Gezieltes Koordinationstraining (Sturzprophylaxe), leichtes Krafttraining und Dehnübungen sind Inhalt jeder Stunde.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Dienstag:

Leitung: Sonja Häußler
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 14.30 - 15.30 Uhr
Gebühr: 103,40 €

V112-F1110 ab 13.9.11, 22 x

Pilates I

- ab 50



Ziel: Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

Geeignet/Hilft bei: ab 50 zur Vorbeugung und Gesunderhaltung des Körpers

Methode: Siehe Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene

Hinweis: Die Beweglichkeit sollte nicht zu sehr eingeschränkt sein (auf die Matte kommen, Vierfüßlerstand).

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung,

rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Donnerstag:

Leitung: Christine Euchner
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 9.45 - 10.45 Uhr

V112-F1044 ab 15.9.11, 13 x
Gebühr: 61,10 €

V112-F1045 ab 12.1.12, 6 x
Gebühr: 29,40 €

Pilates II

- für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ziel: Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

Geeignet/Hilft bei: Für Einsteiger und Fortgeschrittenen zur Vorbeugung und Gesunderhaltung des Körpers.

Methode: Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus, bei dem es nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegungen geht. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates)

Hinweis: Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Die Teilnehmer sollten keine schmerzhaften Beeinträchtigungen der Wirbelsäule haben.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Dienstag:

V112-F1032 ab 13.9.11, 13 x
Leitung: Christine Waimer
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr
Gebühr: 61,10 €

V112-F1034 ab 13.9.11, 13 x
Leitung: Silke Bofinger
Ort: Gymnastikraum, [PWG Nürtingen](#)
Uhrzeit: 17.15 - 18.15 Uhr
Gebühr: 61,10 €

V112-F1033 ab 10.1.12, 8 x
Leitung: Christine Waimer
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr
Gebühr: 39,20 €

V112-F1035 ab 10.1.12, 6 x
Leitung: Silke Bofinger
Ort: Gymnastikraum, [PWG Nürtingen](#)
Uhrzeit: 17.15 - 18.15 Uhr
Gebühr: 29,40 €

Kurse am Mittwoch:

Leitung: Christine Euchner
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 19.25 - 20.25 Uhr

V112-F1036 ab 14.9.11, 13 x
Gebühr: 61,10 €

V112-F1037 ab 11.1.12, 6 x
Gebühr: 29,40 €

Pilates III

- Körpererfahrene



Ziel: Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

Geeignet/Hilft bei: Dieses Training ist hervorragend für alle Sportler / Jogger als Ergänzung zum speziellen Training geeignet.

Methode: Siehe vorheriger Kurs
 Mit diesem Kurs sprechen wir Teilnehmer aus den Pilates Einsteiger- und Schnupperkursen an. Herzlich willkommen sind auch alle Teilnehmer, die schon Körpererfahrung aus anderen Sportarten und/oder Yoga haben. Die Übungen werden so erklärt und geübt, dass Neulinge sich gut in die Übungen einfinden können.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Mittwoch:

Leitung: Christine Euchner
V112-F1040 ab 14.9.11, 13 x
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.15 - 18.15 Uhr
Gebühr: 61,10 €

V112-F1041 ab 11.1.12, 6 x
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.15 - 18.15 Uhr
Gebühr: 29,40 €
Kurse am Donnerstag:

Leitung: Christine Euchner
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 8.35 - 9.35 Uhr

V112-F1042 ab 15.9.11, 13 x
Gebühr: 61,10 €

V112-F1043 ab 12.1.12, 6 x
Gebühr: 29,40 €

Rücken Fit I und Osteoporosegymnastik



Ziel: Kraft, Beweglichkeit, Stabilität
Geeignet/Hilft bei: ab 60, die trotz Osteoporose beweglich bleiben wollen
Methode: Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die unter Berücksichtigung gelenkschonender Bewegungsabläufe den Rücken stärken, die Beweglichkeit erhalten und die Stabilität verbessern. Atem- und Entspannungsübungen, Koordinationstraining und der Spaß, sich in einer Gruppe gemeinsam zu bewegen, sind ebenso Teil dieses Kurses.
Hinweis: Alle Kurse mit dem AOK-Logo werden nach Kostenzusage (anteilig oder ganz) direkt mit der AOK abgerechnet
Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Montag:

Leitung: Jutta Zwingmann
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 8.30 - 9.30 Uhr
(nicht am 28.11.)
Gebühr: 90,10 €

V112-F1064 ab 12.9.11, 17 x

Siehe auch:
 - Rückenschule für Pat. mit Arthrose Seite 43
 - Rückenschule im Wasser Seite 48

Rücken Fit I - Sanftes Rückentraining



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken
Geeignet/Hilft bei: Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.
Methode: Durch gezielte rückengerechte Gymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und aktiviert. Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sind die Stundeninhalte. Die Wirbelsäule be-

kommt einen guten Halt und wird damit entlastet.
Hinweis: - Alle Kurse mit dem AOK-Logo werden nach Kostenzusage (anteilig oder ganz) direkt mit der AOK abgerechnet
 - Ersetzt keine krankengymnastische Behandlung!

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Montag:

Leitung: Jutta Zwingmann
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 10.40 - 11.40 Uhr
(nicht am 28.11.)
Gebühr: 90,10 €

V112-F1047 ab 12.9.11, 17 x

Siehe auch:
 - Rückenschule für Pat. mit Arthrose Seite 43
 - Rückenschule im Wasser Seite 48

Rücken Fit I - Sanftes Rückentraining



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken
Geeignet/Hilft bei: Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.
Methode: Durch gezielte rückengerechte Gymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und aktiviert. Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sind die Stundeninhalte. Die Wirbelsäule bekommt einen guten Halt und wird damit entlastet.
Hinweis: - Alle Kurse mit dem AOK-Logo werden nach Kostenzusage (anteilig oder ganz) direkt mit der AOK abgerechnet
 - Ersetzt keine krankengymnastische Behandlung!
Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Mittwoch:

V112-F1049 ab 14.9.11, 14 x
Leitung: Torsten Schnittker
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 20.10 - 21.10 Uhr
(auch in den Ferien; nicht am 16.11.)
Gebühr: 65,80 €



V112-F1050 ab 11.1.12, 8 x
Leitung: Torsten Schnittker
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 20.10 - 21.10 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 39,20 €



Kurse am Donnerstag:

V112-F1051 ab 15.9.11, 10 x
Leitung: Marion Hartmann
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 7.30 - 8.30 Uhr
Gebühr: 49,- €



V112-F1098 ab 22.9.11, 12 x
Leitung: Christine Wimmer
Ort: Gymnastikraum, **Klinik Kirchheim**
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 67,20 €



V112-F1052 ab 1.12.11, 10 x
Leitung: Marion Hartmann
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 7.30 - 8.30 Uhr
Gebühr: 49,- €



V112-F1099 ab 12.1.12, 6 x
Leitung: Christine Wimmer
Ort: Gymnastikraum, **Klinik Kirchheim**
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 33,60 €



Siehe auch:

- Rückenschule für Pat. mit Arthrose Seite 43
- Rückenschule im Wasser Seite 48

Rücken Fit II

- Sanftes Rückentraining



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken

Geeignet/Hilft bei: Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.

Methode: Durch gezielte rückengerechte Gymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und aktiviert. Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sind die Stundeninhalte. Die Wirbelsäule bekommt einen guten Halt und wird damit entlastet.

Hinweis: - Alle Kurse mit dem AOK-Logo werden

nach Kostenzusage (anteilig oder ganz) direkt mit der AOK abgerechnet.

- Ersetzt keine krankengymnastische Behandlung!

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

V112-F1091 ab 13.9.11, 7 x
Leitung: Christine Waimer
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 9.30 - 10.30 Uhr
Gebühr: 34,30 €

V112-F1092 ab 8.11.11, 6 x
Leitung: Christine Waimer
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 9.30 - 10.30 Uhr
Gebühr: 29,40 €

V112-F1093 ab 10.1.12, 8 x
Leitung: Christine Waimer
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 9.30 - 10.30 Uhr
Gebühr: 39,20 €

Kurse am Mittwoch:

V112-F1060 ab 14.9.11, 14 x
Leitung: Torsten Schnittker
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 19.05 - 20.05 Uhr
 (auch in den Ferien;
 nicht am 16.11.)
Gebühr: 65,80 €



V112-F1061 ab 11.1.12, 8 x
Leitung: Torsten Schnittker
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 19.05 - 20.05 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 39,20 €



Kurse am Donnerstag:

V112-F1054 ab 15.9.11, 10 x
Leitung: Marion Hartmann
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 8.30 - 9.30 Uhr
Gebühr: 49,- €



weiter auf Seite 33

Hand in Hand für Ihre Gesundheit.




Wer die AOK Baden-Württemberg kennt, weiß: sie bietet ihren Mitgliedern mehr, als sie möglicherweise erwarten. Fachleute der Gesundheitsförderung wie Sportpädagogen und Ernährungsberaterinnen stehen mit ihrem ganzen Wissen zur Verfügung. Sie arbeiten Hand in Hand und bieten Ihnen eine lückenlose Informationskette rund ums Thema Gesundheit.


AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Fils

Plochinger Straße 13 · 73730 Esslingen
Telefon 0711 9399-0
E-Mail aok.neckar-fils@bw.aok.de

Wir sind immer für Sie da.

V112-F1062	ab 22.9.11, 12 x	
Leitung:	Christine Wimmer	
Ort:	Gymnastikraum, Klinik Kirchheim	
Uhrzeit:	20.05 - 21.05 Uhr	
Gebühr:	67,20 €	

V112-F1055	ab 1.12.11, 10 x	
Leitung:	Marion Hartmann	
Ort:	Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim	
Uhrzeit:	8.30 - 9.30 Uhr	
Gebühr:	49,- €	

V112-F1063	ab 12.1.12, 6 x	
Leitung:	Christine Wimmer	
Ort:	Gymnastikraum, Klinik Kirchheim	
Uhrzeit:	20.05 - 21.05 Uhr	
Gebühr:	33,60 €	

Siehe auch:

- Rückenschule für Pat. mit Arthrose Seite 43
- Rückenschule im Wasser Seite 48

Rücken Fit mit Flexibar

Ziel: Ganzkörpertraining, Vermitteln von Spaß und Freude an der Bewegung

Geeignet/Hilft bei: Erhaltung der Beweglichkeit

Methode: Es sieht so einfach aus. Der etwa 1,50 Meter lange und flexible Fiberglasstab mit dickem Schaumstoffwulst in der Mitte wiegt nur etwa 700 Gramm. Doch wer den FLEXI-BAR mit beiden Händen in Brusthöhe hält und versucht, ihn durch kleine Schüttelbewegungen in Schwingung zu versetzen, merkt sehr schnell, dass der Zauberstab es in sich hat.

FLEXI-BAR-Training eröffnet endlich die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. So wird aktiv der FLEXI-BAR in Schwingungen gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Schon nach kurzer Zeit erhalten Sie ein völlig neues Körpergefühl. Der Aufbau der Tiefenmuskulatur mit dem FLEXI-BAR

- wirkt effektiv gegen Rückenschmerzen,
- hilft bei der Bindegewebefestigung,
- bei der Haltungsverbesserung,
- beim Bodystyling,
- beim Fettabbau,
- bei der Steigerung der Konzentrationsfähigkeit,
- beim Ausgleich von muskulären Disbalancen und

- bei der Rückbildung nach der Schwangerschaft.

Der Zauberstab ist eine unschlagbare, leicht anzuwendende Ergänzung zu den Themen Haltungsverbesserung und Figurtraining. Er ist aber auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkerkrankungen.

Mit Entspannung und Stretching beenden wir die Stunde.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Dienstag:

Leitung:	Sonja Häußler
Ort:	Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim
Uhrzeit:	15.30 - 16.30 Uhr
Gebühr:	107,80 €

V112-F1107 ab 13.9.11, 22 x

www.Rücken-Fit.de

- Aktivprogramm für Ihren „PC-geschädigten Rücken“
- Sanftes Rückentraining



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken

Geeignet/Hilft bei: zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und hilft bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.

Methode: Durch gezielte Kräftigung der etwas abgeschwächten Muskulatur und Dehnung der verkürzten Muskelgruppen, wird einer beginnenden Fehlhaltung entgegengewirkt. Einzelne Bewegungs- und Dehnpositionen können Sie leicht in den beruflichen Alltag integrieren und somit ein größeres Wohlbefinden erlangen.

Hinweis: Alle Kurse mit dem AOK-Logo werden nach Kostenzusage (anteilig oder ganz) direkt mit der AOK abgerechnet

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

Leitung:	Christine Wimmer
Ort:	Zi. 14 Gym, GZ Kirchheim
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr

V112-F1065 ab 19.9.11, 11 x
Gebühr: 61,60 €



weiter auf Seite 34

V112-F1066 ab 9.1.12, 6 x
Gebühr: 33,60 €



Siehe auch:

- Rückenschule für Pat. mit Arthrose Seite 43
- Rückenschule im Wasser Seite 48

Sitzgymnastik

- für Senioren mit leichten körperlichen Einschränkungen



Ziel: Förderung der Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung des Rückens

Geeignet/Hilft bei: Alle, die sich auf dem Boden bzw. der Matte nicht mehr wirklich wohl fühlen.

Methode: Mit Musik werden viele rückengerechte Übungen mit und ohne Hilfsmittel im Sitzen (auf dem Hocker) erlernt. Dadurch wird das Körperbewusstsein geschult und die Beweglichkeit gefördert. Gemeinsame Spiele und Entspannungsübungen runden diese Kurseinheit ab.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Donnerstag:

Leitung: Marion Hartmann
Ort: Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 10.45 - 11.45 Uhr
Gebühr: 49,- €

V112-F1074 ab 15.9.11, 10 x

V112-F1075 ab 1.12.11, 10 x

Step-Aerobic I

- Einsteiger



Ziel: Verbesserung von Ausdauer und Koordination und Fettverbrennung

Methode: Erlernen der Grundschriffe auf dem Stepper bei flotter Musik.

Hinweis: Voraussetzung für diesen Kurs ist eine vorherige Belegung eines Einsteigerkurses.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk, Pulsuhr falls vorhanden

Kurse am Dienstag:

Leitung: Christine Jürgensmeyer
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Gebühr: 19,60 €

V112-F1103 ab 13.9.11, 4 x
Uhrzeit: 18.15 - 19.15 Uhr

V112-F1104 ab 11.10.11, 4 x
Uhrzeit: 18.15 - 19.15 Uhr
 (nicht am 25.10.)

V112-F1105 ab 22.11.11, 4 x
Uhrzeit: 18.15 - 19.15 Uhr

V112-F1106 ab 10.1.12, 4 x
Uhrzeit: 18.15 - 19.15 Uhr

Step-Aerobic II

- Einsteiger und Fortgeschrittene



Ziel: Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft

Geeignet/Hilft bei: Sie haben Grundkenntnisse und auch schon erste Erfahrungen mit dem Stepper gemacht und möchten wieder damit beginnen? Dann ist das der richtige Kurs für Sie!

Methode: Durch Erlernen der Step-Aerobic-Grundtechniken wird der Körper Schritt für Schritt „auf Touren“ gebracht.

Gymnastik, die den Körper kräftigt und dehnt, rundet die Stunde ab.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

Leitung: Vera Wilbring
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 9.30 - 10.30 Uhr
Gebühr: 44,10 €

V112-F1081 ab 19.9.11, 9 x

V112-F1082 ab 5.12.11, 9 x

Step-Aerobic III ab 50

- Fortgeschrittene



Ziel: Verbesserung von Ausdauer und Koordination und Fettverbrennung

Methode: Die erlernten Grundschriffe werden kombiniert. Durch das Errechnen des persönlichen Trainingsfaktors, verbleiben Sie im niedrigen bis moderaten Belastungsbereich (aerob). Die Trainingszeit wird langsam erhöht (von 10 min auf 40 min) und Sie sorgen so für die optimale Fettverbrennung.

Hinweis: Voraussetzung für diesen Kurs ist eine vorherige Belegung eines Einsteigerkurses.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turn-

schuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V112-F1085 ab 12.9.11, 8 x
Leitung: Christine Jürgensmeyer
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
(nicht am 24.10.)
Gebühr: 39,20 €

V112-F1086 ab 28.11.11, 8 x
Leitung: Christine Jürgensmeyer
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
(nicht am 19.12.)
Gebühr: 39,20 €

Kurse am Dienstag:

Leitung: Christine Holder
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 44,10 €

V112-F1089 ab 13.9.11, 9 x
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

V112-F1090 ab 29.11.11, 9 x
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
(nicht am 20.12.)

Step-Aerobic III - Fortgeschrittene

Ziel: Verbesserung von Ausdauer und Koordination und Fettverbrennung

Methode: Die erlernten Grundschriffe werden kombiniert. Durch das Errechnen des persönlichen Trainingsfaktors, verbleiben Sie im niedrigen bis moderaten Belastungsbereich (aerob). Die Trainingszeit wird langsam erhöht (von 10 min auf 40 min) und Sie sorgen so für die optimale Fettverbrennung.

Hinweis: Voraussetzung für diesen Kurs ist eine vorherige Belegung eines Einsteigerkurses.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

Leitung: Christine Jürgensmeyer
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 39,20 €

V112-F1083 ab 12.9.11, 8 x
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
(nicht am 24.10.)

V112-F1084 ab 28.11.11, 8 x

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
(nicht am 19.12.)

Step-Aerobic und Bauch-Beine-Po

Ziel: Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft

Geeignet/Hilft bei: Für alle, die etwas für sich tun wollen!

Methode: In der ersten Hälfte der Stunde, wird das Herz-Kreislauf-System mit Step-Aerobic in Schwung gebracht.

Bauch-Beine-Po-Gymnastik, die den Körper kräftigt und dehnt, rundet die Stunde ab.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

Leitung: Christine Waimer
Ort: Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 8.30 - 9.30 Uhr

V112-F1094 ab 13.9.11, 7 x
Gebühr: 34,30 €

V112-F1095 ab 8.11.11, 6 x
Gebühr: 29,40 €

V112-F1096 ab 10.1.12, 8 x
Gebühr: 39,20 €

F2. Bewegung draußen

- Spezielle Nordic-Walkingkurse für Patienten
 - mit Tumorerkrankungen ⇨ siehe Seite 46
 - mit Diabetes ⇨ siehe Seite 49

Einführungskurs Nordic-Walking

Neu!

Ziel: Einführung in die korrekte Nordic Walking-Technik, die Nordic Walking zu einer gelenkschonenden Ausdauersportart bei gleichzeitiger Kräftigung zahlreicher Muskelgruppen macht.

Geeignet/Hilft bei: Für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters

Methode: Einführung in Theorie und Praxis, inklusive kleinen Ausdauereinheiten und Funktionsgymnastik für den Rücken.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung für draußen
Getränk

Kurs am Dienstag:

Leitung: Martina Moldaschl
Ort: Kirchheim-Ötlingen/Parkplatz
 Rübholz
Uhrzeit: 9.00 - 11.00 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 66,- €
 inkl. Stockverleih. 54,00 € ohne
 Stockverleih.

V112-SF214 6 x dienstags und donnerstags,
 ab 9.8.11

Nordic-Walking I
- Einsteiger

Ziel: Ganzkörper- und Ausdauertraining (Anregung des Herz-Kreislaufsystems), effiziente Fettverbrennung, Spaß am Sport

Geeignet/Hilft bei: Anfänger, ältere Menschen, bei Schäden des Bewegungsapparates, für Figurbewusste und Übergewichtige

Methode: Eine erfolgreiche, dem Langlauf ähnliche Walkingsportart. Hierbei werden 90 % der gesamten Muskulatur sehr gelenkschonend trainiert. Dabei werden eine optimale Herz-Kreislaufbelastung und eine sehr effiziente Fettverbrennung erzielt - der ideale Gesundheits-sport!

Hinweis: Alle Kurse mit dem AOK-Logo werden nach Kostenzusage (anteilig oder ganz) direkt mit der AOK abgerechnet

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung für draußen, Pulsuhr, falls vorhanden

Kurse am Mittwoch:

Leitung: Silvia Ament
Ort: Parkplatz Hohenreisach (beim Wasserturm), Kirchheim
Uhrzeit: 9.30 - 10.30 Uhr

V112-F2001 ab 14.9.11, 7 x
Gebühr: 42,- €
 inkl. Stockverleih.
 35,00 € ohne Stock-
 verleih.



V112-F2002 ab 9.11.11, 7 x
Gebühr: 42,- €
 inkl. Stockverleih.
 35,00 € ohne Stock-
 verleih.



V112-F2003 ab 11.1.12, 6 x
Gebühr: 36,- €
 inkl. Stockverleih.
 30,00 € ohne Stock-
 verleih.



Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit!
 Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Semi-
 nar ist ein sinnvolles und originelles Ge-
 schenk. Wir beraten Sie gern!

Nordic-Walking IV

- ALFA-Technik - Spezialschulung

Ziel: Ganzkörper- und Ausdauertraining (Anregung des Herz-Kreislaufsystems), effiziente Fettverbrennung, Spaß am Sport

Geeignet/Hilft bei: Alle, die ihre Technik auf den neuesten Stand anpassen wollen.

Methode: Noch gesünder, noch effektiver, noch besser - ALFA-Technik. Diese verbesserte und ausgereifere Methodik des Nordic-Walkings wird Sie begeistern. Nach den Richtlinien des DNV und der INWA (Dachverbände) wurde diese beliebte Ganzkörpersportart nach neuesten biomedizinischen Studien optimiert. Altbewährt profitiert Ihr Bewegungsapparat und Herz-Kreislaufsystem aufs Beste.

Entdecken Sie neue Wege in stimmiger Atmosphäre und erfreuen Sie sich an Ihrer Gesundheit.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung für draußen, Pulsuhr, falls vorhanden

Kurse am Samstag:

Leitung: Silvia Ament
Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 12,- €
 inkl. Stockverleih. 10,00 € ohne Stockverleih.

V111-F2005 16.7.11, 1 x
Ort: Treffpunkt Kiosk, [Bürgerseen](#)

V112-F2004 1.10.11, 1 x
Ort: Parkplatz Hohenreisach (beim Wasserturm), [Kirchheim](#)

V112-F2005 21.1.12, 1 x
Ort: Parkplatz Hohenreisach (beim Wasserturm), [Kirchheim](#)

Nordic-Walking und Rücken-Fit

- Kombikurs

Geeignet/Hilft bei: für jede Altersgruppe bei Rückenbeschwerden

Methode: Aufbau der Rückenmuskulatur - siehe auch Einsteigerkurs Nordic Walking und Rücken-Fit.

Hinweis: - Bei Regen findet Rückentraining im Gymnastikraum statt.

- Alle Kurse mit dem AOK-Logo werden nach Kostenzusage (anteilig oder ganz) direkt mit der AOK abgerechnet

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung für draußen, Stöcke

Kurs am Dienstag:

Leitung: Ingrid Plessing
Ort: Start, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 36,80 €

V112-F2011 ab 20.9.11, 5 x



Kurs am Freitag:

Leitung: Ingrid Plessing
Ort: Start, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 36,80 €

V112-F2012 ab 16.9.11, 5 x



Kurse am Samstag:

Leitung: Ingrid Plessing
Ort: Start, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 9.15 - 10.45 Uhr

V111-F2012 ab 2.7.11, 4 x
Gebühr: 29,40 €

V112-F2010 ab 24.9.11, 5 x
Gebühr: 36,80 €



Aquafit ab 50

Neu!

Ziel: Prävention und Linderung allgemeiner Körperbeschwerden, sowie Schulung des Körpergefühls

Geeignet/Hilft bei: Für alle, die wieder Freude an der Bewegung haben wollen und ihren Körper neu erfahren möchten.

Methode: Das Wasser ermöglicht durch den Auftrieb, Druck, Widerstand und seine Temperatur Bewegungen sowie die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, die an der Luft nicht möglich wären. Anhand von Übungen mit und ohne Wassergeräte wird der Körper neu wahrgenommen und die Freude an der Bewegung erhalten.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Mittwoch:

Leitung: Antonella Steiger
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Gebühr: 70,- €

V112-F3020 ab 31.8.11, 10 x
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
 (auch in den Ferien)

V112-F3021 ab 30.11.11, 10 x
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
 (nicht vom 21.12. bis 4.1., dafür am 22.2.)

Kurse am Freitag:

Leitung: Antonella Steiger
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 70,- €

V112-F3022 ab 16.9.11, 10 x
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
 (auch in den Ferien)

V112-F3023 ab 9.12.11, 10 x
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
 (auch am 24.2.)

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser

- Einsteiger



Ziel: Gelenkschonendes Training, das Spaß macht und erfrischt; Stressabbau, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit; schonende Unterstützung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und dadurch Vorbeugung von Rückenproblemen; Die Durchblutung der Haut wird angeregt und Cellulitis wird bekämpft.

Geeignet/Hilft bei: alle, besonders für Sporteinsteiger

Methode: Mit Hilfe von Auftriebsmitteln, wie zum Beispiel Poolnudeln, erfolgt ein gelenkschonendes Training zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Spiele machen Spaß und tragen zur Geselligkeit bei. Ebenso erfolgen Trainingseinheiten zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Wasserwiderstand ermöglicht ein effektives, abwechslungsreiches Training, bei dem die Belastung gering erscheint, aber der Effekt sehr stark ist.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Montag:

V112-F3002 ab 19.9.11, 7 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Uhrzeit: 18.15 - 19.00 Uhr
Gebühr: 59,50 €

V112-F3004 ab 19.9.11, 7 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Uhrzeit: 19.00 - 19.45 Uhr
Gebühr: 59,50 €

V112-F3031 ab 19.9.11, 7 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Uhrzeit: 19.45 - 20.30 Uhr
Gebühr: 59,50 €

V112-F3003 ab 28.11.11, 9 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Uhrzeit: 18.15 - 19.00 Uhr
Gebühr: 76,50 €

V112-F3005 ab 28.11.11, 9 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Uhrzeit: 19.00 - 19.45 Uhr
Gebühr: 76,50 €

V112-F3032 ab 28.11.11, 9 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)
Uhrzeit: 19.45 - 20.30 Uhr
Gebühr: 76,50 €

Kurse am Donnerstag:

V112-F3006 ab 22.9.11, 8 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)
Uhrzeit: 18.15 - 19.00 Uhr
Gebühr: 65,60 €

V112-F3008 ab 22.9.11, 8 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)
Uhrzeit: 19.00 - 19.45 Uhr
Gebühr: 65,60 €

V112-F3010 ab 22.9.11, 8 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)
Uhrzeit: 19.45 - 20.30 Uhr
Gebühr: 65,60 €

V112-F3007 ab 1.12.11, 8 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)
Uhrzeit: 18.15 - 19.00 Uhr
 (nicht am 22.12.)
Gebühr: 65,60 €

V112-F3009 ab 1.12.11, 8 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)
Uhrzeit: 19.00 - 19.45 Uhr
 (nicht am 22.12.)
Gebühr: 65,60 €

V112-F3011 ab 1.12.11, 8 x
Leitung: Elke Kannenberg
Ort: Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)

Uhrzeit: 19.45 - 20.30 Uhr
 (nicht am 22.12.)
Gebühr: 65,60 €

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser

- speziell für Frauen



Geeignet/Hilft bei: Frauen jeden Alters, auch bei Arthrose, Skoliose etc.

Methode: siehe vorheriger Kurs

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Montag:

Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)

V112-F3000 ab 12.9.11, 6 x
Leitung: Maren Steinhilber
Uhrzeit: 19.45 - 20.30 Uhr
Gebühr: 39,- €

V112-F3001 ab 7.11.11, 6 x
Leitung: Maren Steinhilber
Uhrzeit: 19.45 - 20.30 Uhr
Gebühr: 39,- €

V112-F3012 ab 9.1.12, 6 x
Leitung: Maren Steinhilber
Uhrzeit: 19.45 - 20.30 Uhr
Gebühr: 39,- €

Kurse am Dienstag:

Leitung: Verena Petermann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Gebühr: 70,- €

V112-F3015 ab 27.9.11, 10 x
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr

V112-F3016 ab 13.12.11, 10 x
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
 (auch am 21.2.)

siehe auch:

- Aqua-Fitness für Schwangere Seite 13

- Aqua-Fitness für Mütter Seite 15

KREISKLINIKEN Esslingen – kompetent, menschlich und nah



» Klinikum Kirchheim-Nürtingen-Plochingen

Klinik Kirchheim

- Klinik für Innere Medizin
 - Allgemeine Innere Medizin
 - Schlaganfallbehandlung
 - Kardiologie
- Fachbereich Neurologie
- Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Klinik für Unfall- und Orthopädische Chirurgie
- Wirbelsäulenzentrum
- Klinik für Frauenheilkunde
- Klinik für Radiologie
- Klinik für Anästhesie und operative Intensivmedizin
- Zentrum für Ambulantes Operieren
- Physiotherapie
- HNO-Belegabteilung
- Augen-Belegabteilung

Klinik Plochingen

- Klinik für Innere Medizin
 - Allgemeine Innere Medizin
 - Rheumatologie
- Klinik für Chirurgie
- Klinik für Anästhesie
- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
- Psychiatrische Institutsambulanz
- Physiotherapie

Klinik Nürtingen

- Klinik für Innere Medizin
 - Allgemeine Innere Medizin
 - Zertifiziertes Darmzentrum
 - Zertifiziertes Diabeteszentrum
 - Zertifiziertes Schlaflabor
 - Onkologisches Zentrum
 - Gastroenterologie
- Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
 - Zertifiziertes Darmzentrum
- Klinik für Unfall- und Orthopädische Chirurgie
- Klinik für Hand-, Plastische und Ästhetische Chirurgie
- Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
 - Zertifiziertes Brustzentrum
- Klinik für Radiologie
- Klinik für Anästhesie und operative Intensivmedizin
- MVZ – Medizinisches Versorgungszentrum
- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
 - Tagesklinik Bernhausen
- Tagesklinik für ältere Menschen, die an Depressionen, Demenzerkrankungen, Angsterkrankungen und psychotischen Störungen leiden
- HNO-Belegabteilung

» Paracelsus-Krankenhaus Ruit

- Zentrum für Innere Medizin
 - Klinik für Allgemeine Innere Medizin
 - Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen
- Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
 - Darmzentrum
- Klinik für Unfall- und Orthopädische Chirurgie
- Klinik für Urologie (Zentralversorgung)
 - Zertifiziertes Prostatakarzinomzentrum
- Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
 - Zertifiziertes Brustzentrum
- Klinik für Anästhesie und operative Intensivmedizin
- Klinik für Strahlentherapie (Zentralversorgung)
- Klinik für Diagnostische Radiologie
- Klinik für Nuklearmedizin
- Zentrum für Ambulantes Operieren
- MVZ – Medizinisches Versorgungszentrum
- Physiotherapie
- HNO-Belegabteilung
- Vitalcenter

Kreis Kliniken Esslingen gGmbH
www.kk-es.de

Wasser-Fit am Morgen



Ziel: Wassergymnastik:

- verbessert das Allgemeinbefinden, die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Beweglichkeit,
- lockert und entspannt den Körper,
- kräftigt die Muskeln,
- regt Kreislauf und Stoffwechsel an,
- fördert die Harmonie der Bewegungen,
- Freude am eigenen Können sowie
- Fröhlichkeit und Spaß in der Gemeinschaft machen die Übungsstunden zu einem wohlthuenden Erlebnis.

Methode: Bei unserer Wassergymnastik wird in etwa brusthohem Wasser geübt. Im Wasser sind Bewegungsabläufe möglich, die an Land nicht bzw. nur sehr beschwerlich ausgeführt werden können. Ist man mit den besonderen Eigenschaften des Wassers vertraut geworden, kann man zielgerichtete Übungen, die den Wasserdruck und den Auftrieb positiv nutzen, ausführen. Unser Bewegungsangebot versucht, den individuellen Möglichkeiten aller Teilnehmer gerecht zu werden.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Samstag:

Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)

V112-F3028 ab 17.9.11, 7 x
Uhrzeit: 8.30 - 9.15 Uhr
Gebühr: 36,80 €

V112-F3029 ab 12.11.11, 6 x
Uhrzeit: 8.30 - 9.15 Uhr
Gebühr: 31,50 €

V112-F3030 ab 14.1.12, 7 x
Uhrzeit: 8.30 - 9.15 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 36,80 €

siehe auch:

- Wassergymnastik für Hüfte/Knie Seite 43 ff
- Wassergymnastik für die Schulter Seite 45
- Wassergymnastik für den Rücken Seite 48

G. Angebote für Menschen mit Erkrankung

Allgemein

Zu folgenden Themen, erhalten Sie unter den unten angegebenen Telefonnummern weitere Informationen:

- **Brustzentrum**
 ⇒ Tel. 07022-7821300
- **Diabetes:** Behandlung und Schulung bei Typ 1 und Typ 2
 ⇒ Tel. 07022-7826400 oder 7826434
- **Gerontopsychiatrisches Zentrum:**
 Tagesklinik für ältere Menschen
 ⇒ Tel. 07022-783110
- **Physiotherapie in Kirchheim bei Multipler Sklerose**
 ⇒ Tel. 07021-8848000
- **Onkologisches Zentrum**
 Begleitung und Beratung während der Chemotherapie
 ⇒ Tel. 07022-7823010
- **In Kontakt: Gruppe für Patientinnen mit Tumorerkrankungen** begleitend zur Chemotherapie und Bestrahlung
 ⇒ Tel. 07022-7826343
- **Zentrum für Ambulantes Operieren**
 ⇒ Tel. 07021-8847050 oder per
 E-Mail: zao@kk-es.de

G1. Gelenkserkrankung

Fit mit Arthrose - Hüftgruppe

Ziel: Verbesserung der Belastbarkeit und Beweglichkeit der Gelenke

Geeignet/Hilft bei: Für jeden, der trotz Verschleiß im Hüftgelenk fit bleiben will

Methode: Durch gezielte Übungen wird das betroffene Gelenk stabilisiert und die Statik verbessert. Die gelenkumgebende Muskulatur wird gekräftigt oder entspannt. Dadurch werden Schmerzen gelindert und Sie erleben eine Erleichterung im Alltag.

Die Gleichgewichts- und Koordinationsschulung wird alltagsspezifisch umgesetzt, um Probleme im Alltag zu reduzieren.

Ideal im Anschluß der Hüft-TEP Nachbehandlung zur Wiedereingliederung in Alltagssituationen

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

V111-G1008 ab 4.7.11, 8 x
Leitung: Diana Kaden
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 15.30 - 16.30 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 40,- €

V112-G1007 ab 5.9.11, 8 x
Leitung: Diana Kaden
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 15.30 - 16.30 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 40,- €

V112-G1008 ab 7.11.11, 8 x
Leitung: Diana Kaden
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 15.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 40,- €

V112-G1050 ab 6.2.12, 8 x
Leitung: Diana Kaden
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 15.30 - 16.30 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 40,- €

Weitere Kurse, die für Personen mit Arthrose geeignet sind, siehe unter:
 - Wassergymnastik für Hüfte und Knie Seite 43

Fit mit Arthrose - Kniegruppe

Ziel: Verbesserung der Belastbarkeit und Beweglichkeit der Gelenke

Geeignet/Hilft bei: Für jeden, der trotz Verschleiß im Kniegelenk fit bleiben will

Methode: Durch gezielte Übungen wird das betroffene Gelenk stabilisiert und die Statik verbessert. Die gelenkumgebende Muskulatur wird gekräftigt oder entspannt. Dadurch werden Schmerzen gelindert und Sie erleben eine Erleichterung im Alltag.

Die Gleichgewichts- und Koordinationsschulung wird alltagsspezifisch umgesetzt, um Probleme im Alltag zu reduzieren. Ebenso erfolgen Trainingseinheiten zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turn-

schuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

Leitung: Christine Holder
Gebühr: 45,- €

V112-G1003 ab 13.9.11, 9 x
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr

V112-G1048 ab 13.9.11, 9 x
Ort: Gymnastikraum, [PWG Nürtingen](#)
Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr

V112-G1004 ab 29.11.11, 9 x
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
 (nicht am 20.12.)

V112-G1049 ab 29.11.11, 9 x
Ort: Gymnastikraum, [PWG Nürtingen](#)
Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr
 (nicht am 20.12.)

Weitere Kurse, die für Personen mit Arthrose geeignet sind, siehe unter:
 - Wassergymnastik für Hüfte und Knie Seite 43

Hüft-TEP-Fit

Ziel: Stabilisierung der operierten Hüfte, muskulärer Aufbau beider Beine, Verbesserung der Hüftbeweglichkeit

Geeignet/Hilft bei: Personen mit einer Hüftprothese, die ohne Gehstützen gehen können

Methode: Im Kurs werden Körperwahrnehmungs-, Dehnungs-, Kraftaufbau-, Bewegungs-, Stabilitäts-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen durchgeführt. Die Übungen mit und ohne Geräte werden auf dem Boden sowie im Stand ausgeführt.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

Kurs am Freitag:

Leitung: Olivia Keller-Huonker
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 50,- €

V112-G1001 ab 16.9.11, 10 x

Weitere Kurse, die für Personen mit künstlichem Hüft- oder Kniegelenk geeignet sind, siehe unter:
 - Fit mit Arthrose Seite 41

Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose



Ziel: koordinatives Aufbautraining zur Vermeidung von Rückenbeschwerden

Geeignet/Hilft bei: empfohlen für die Altersgruppe 50 - 75 Jahre, auch für Hüft- und Kniearthrose und für TEP-Patienten geeignet.

Methode: Wer kennt es nicht? Einseitige Beanspruchung und falsche Körperhaltung in Beruf und Alltag! Dem wollen wir durch gezielte Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur, mit und ohne Geräte, entgegenwirken.

Hinweis: Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Einzeltherapie.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Montag:

Leitung: Julia Ehmann
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)

V112-G1005 ab 5.9.11, 12 x
Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr
(nicht am 31.10.)
Gebühr: 58,80 €

V112-G1006 ab 9.1.12, 8 x
Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 39,20 €

Siehe auch:

- Rückenschule im Wasser Seite 48

Wassergymnastik - für Hüfte und Knie - speziell für Frauen



Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Hüft- und Kniegelenksbeschwerden wie z. B. Bewegungseinschränkungen

Geeignet/Hilft bei: allgemeinen Beschwerden, Arthrose, künstlichen Hüft- und Kniegelenken

Methode: Die Kurse dienen der Prävention von Arthrose und fördern die allgemeine Beweglichkeit sowie die Kräftigung der Muskulatur der unteren Extremitäten. Durch die positive Wirkung des Wassers treten Einschränkungen der Gelenke und Schmerzen in dieser Stunde in den Hintergrund. Gleichzeitig fördern wir die Beweglichkeit der Gelenke, Koordination, Kraft und vor allem den Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Dienstag:

V111-G1015 ab 12.7.11, 8 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 56,- €

V112-G1013 ab 13.9.11, 7 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 49,- €

V112-G1019 ab 20.9.11, 6 x
Leitung: Heike Rapp
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 10.30 - 11.15 Uhr
Gebühr: 31,50 €

V112-G1014 ab 8.11.11, 7 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 49,- €

V112-G1020 ab 15.11.11, 6 x
Leitung: Heike Rapp
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 10.30 - 11.15 Uhr
Gebühr: 31,50 €

V112-G1015 ab 10.1.12, 8 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 56,- €

V112-G1027 ab 17.1.12, 5 x
Leitung: Heike Rapp
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 10.30 - 11.15 Uhr
Gebühr: 26,30 €

Kurse am Mittwoch:

V111-G1023 ab 3.8.11, 6 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 42,- €

V111-G1026 ab 3.8.11, 6 x

weiter auf Seite 44

Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 18.10 - 19.10 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 42,- €

V112-G1021 ab 14.9.11, 7 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 49,- €

V112-G1024 ab 14.9.11, 7 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 18.10 - 19.10 Uhr
Gebühr: 49,- €

V112-G1022 ab 9.11.11, 7 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 49,- €

V112-G1025 ab 9.11.11, 7 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 18.10 - 19.10 Uhr
Gebühr: 49,- €

V112-G1023 ab 11.1.12, 8 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 56,- €

V112-G1026 ab 11.1.12, 8 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 18.10 - 19.10 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 56,- €

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

Wassergymnastik - für Hüfte und Knie



Ziel: Vorbeugung bzw. Linderung von Hüft- und Kniegelenksbeschwerden wie z. B. Bewegungseinschränkungen

Geeignet/Hilft bei: allgemeinen Beschwerden, Arthrose, künstlichen Hüft- und Kniegelenken
Methode: Die Kurse dienen der Prävention von Arthrose und fördern die allgemeine Beweglichkeit sowie die Kräftigung der Muskulatur der unteren Extremitäten. Durch die positive Wirkung des Wassers treten Einschränkungen der Gelenke und Schmerzen in dieser Stunde in den Hintergrund. Gleichzeitig fördern wir die Beweglichkeit der Gelenke, Koordination, Kraft und vor allem den Spaß an der Bewegung.
Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Montag:

V112-G1009 ab 26.9.11, 10 x
Leitung: Jochen Bettinger
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 16.40 - 17.40 Uhr
Gebühr: 70,- €

V112-G1011 ab 26.9.11, 10 x
Leitung: Jochen Bettinger
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.45 - 18.45 Uhr
Gebühr: 70,- €

V112-G1010 ab 16.1.12, 6 x
Leitung: Jochen Bettinger
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 16.40 - 17.40 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 42,- €

V112-G1012 ab 16.1.12, 6 x
Leitung: Jochen Bettinger
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 17.45 - 18.45 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 42,- €

Kurse am Dienstag:

V112-G1016 ab 6.9.11, 8 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
 (auch in den Ferien)
Gebühr: 56,- €

V112-G1017 ab 8.11.11, 7 x
Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 49,- €

V112-G1018 ab 10.1.12, 8 x

Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 56,- €

Kurse am Donnerstag:

V112-G1031 ab 1.9.11, 8 x
Leitung: Sarah Schüssler
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 56,- €

V112-G1029 ab 15.9.11, 10 x
Leitung: Steffen Arnold
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
(nicht am 27.10., Kurs am 3.11.)
Gebühr: 70,- €

V112-G1032 ab 10.11.11, 8 x
Leitung: Sarah Schüssler
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 56,- €

V112-G1030 ab 1.12.11, 10 x
Leitung: Steffen Arnold
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 70,- €

V112-G1033 ab 19.1.12, 8 x
Leitung: Sarah Schüssler
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 56,- €

Kurse am Freitag:

V111-G1039 ab 1.7.11, 10 x
Leitung: Antonella Steiger
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 70,- €

V112-G1034 ab 23.9.11, 10 x
Leitung: Jochen Bettinger
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 15.15 - 16.15 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 70,- €

V112-G1035 ab 13.1.12, 6 x

Leitung: Jochen Bettinger
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 15.15 - 16.15 Uhr
Gebühr: 42,- €

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

Wassergymnastik - für Schulter, Schultergürtel und obere Wirbelsäule



Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit, Schmerzlinderung

Geeignet/Hilft bei: Schulterarthrose, Impingement, Schulterarmtsyndrom - nicht bei akuten Entzündungen!

Methode: Der Kurs dient der Prävention. Mit gezielten ausgewählte Übungen, die trotz Gruppentherapie an die Teilnehmer auch individuell angepasst werden können, soll eine beweglichkeitserhaltende und muskelkräftigende Wirkung erzielt und Haltungsschäden vermieden werden. Zur Kräftigung, Mobilisierung und Stabilisation des gesamten Schulter- und Oberkörperbereiches.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Montag:

Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)

V111-G1044 ab 1.8.11, 6 x
Uhrzeit: 15.30 - 16.30 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 42,- €

V112-G1041 ab 12.9.11, 6 x
Uhrzeit: 15.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 42,- €

V112-G1042 ab 7.11.11, 6 x
Uhrzeit: 15.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 42,- €

V112-G1043 ab 9.1.12, 8 x
Uhrzeit: 15.30 - 16.30 Uhr
(auch in den Ferien)
Gebühr: 56,- €

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

G2. Krebserkrankung

- Brustkrebs ⇒ siehe ab Seite 22
- Gruppe für Patientinnen mit Tumorerkrankungen begleitend zur Chemotherapie und Bestrahlung ⇒ Seite 41

Onkologie und Sport / Gymnastik

Neu!

Ziel: Mit Hilfe der speziell ausgebildeten Übungsleiterin für REHA-Sport „Innere Medizin“ erlernen oder vertiefen die Teilnehmer verschiedene sportliche Aktivitäten. Aufgrund der schnellen Erschöpfung bei Alltagsbelastungen wird oft die körperliche Aktivität reduziert, so dass ein anhaltender Zustand von Bewegungsmangel entsteht. Dadurch werden aber Muskeln immer schneller abgebaut und somit die normalen Aktivitäten immer anstrengender. Durch die verschiedenen Trainingsinhalte, werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer und dadurch die Belastbarkeit verbessert. Diese regelmäßige, sportliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf die Therapieverträglichkeit, das Therapieansprechen, die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität.

Geeignet/Hilft bei: Empfindung der eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit und der ausgeprägten Ermüdung. Häufig verursacht von der Erkrankung selbst oder durch ihre Behandlung.

Methode: Dieses gezielte Training mit Kräftigungseinheiten, Funktionsgymnastik und kleinen Spielen verbessert die Koordination, Reaktion, Ausdauer und Belastbarkeit. Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Übungen aus den Bereichen Qi Gong und Tai Chi sorgen für die notwendige Erholung und steigern die Lebensqualität. Bei schönem Wetter gehen wir raus in die Natur.

Hinweis: Empfohlen werden mind. 2 Trainingseinheiten pro Woche - z. B. zusätzlich der Kurs „Onkologie und Sport / Nordic Walking“.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, kl. Kissen, Getränk, benötigte Medikamente

Kurse am Donnerstag:

Leitung: Bettina Härer-Reick

Ort: Gymnastikraum, PWG Nürtingen
Gebühr: 36,- €

V112-G2001 ab 15.9.11, 6 x
Uhrzeit: 14.30 - 15.30 Uhr
(nicht am 6.10.)

V112-G2002 ab 10.11.11, 6 x
Uhrzeit: 14.30 - 15.30 Uhr

V112-G2003 ab 12.1.12, 6 x
Uhrzeit: 14.30 - 15.30 Uhr

Onkologie und Sport / Nordic Walking

Neu!

Ziel: Mit Hilfe der speziell ausgebildeten Übungsleiterin für REHA-Sport „Innere Medizin“ erlernen oder vertiefen die Teilnehmer die Nordic Walking ALFA-Technik. Aufgrund der schnellen Erschöpfung bei Alltagsbelastungen wird oft die körperliche Aktivität reduziert, so dass ein anhaltender Zustand von Bewegungsmangel entsteht. Dadurch werden aber Muskeln immer schneller abgebaut und somit die normalen Aktivitäten immer anstrengender. Durch die gezielte Trainingsmethode, bei der hauptsächlich die großen Muskelgruppen rhythmisch über einen längeren Zeitraum bewegt werden, wird die Ausdauer und Belastbarkeit verbessert. Diese regelmäßige, sportliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf die Therapieverträglichkeit, das Therapieansprechen, die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität.

Geeignet/Hilft bei: Empfindung der eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit und der ausgeprägten Ermüdung. Häufig verursacht von der Erkrankung selbst oder durch ihre Behandlung.

Methode: Dieses gezielte Ausdauertraining mit Kräftigungseinheiten verbessert die Ausdauer und Belastbarkeit. Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie das bewusste Erleben der Natur sorgen für die notwendige Erholung und steigern die Lebensqualität.

Hinweis: Empfohlen werden mind. 2 Trainingseinheiten pro Woche - z. B. zusätzlich der Kurs „Onkologie und Sport / Gymnastik“.

Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Getränk, benötigte Medikamente

Kurse am Dienstag:

Leitung: Bettina Härer-Reick

Ort:
Gebühr: 36,- €
Leihstöcke 1,00 €/pro Einheit
beim Kursleiter zu entrichten

V112-G2004 ab 13.9.11, 6 x
Uhrzeit: 13.00 - 14.00 Uhr
(nicht am 4.10.)

V112-G2005 ab 8.11.11, 6 x
Uhrzeit: 13.00 - 14.00 Uhr

V112-G2006 ab 10.1.12, 6 x
Uhrzeit: 13.00 - 14.00 Uhr

Gesprächskreis Krebs

Ansprechpartnerin:
Susanne Martin
Im Baur 14
72622 Nürtingen
Tel.: 07022/55551

Mit freundlicher Unterstützung durch den
Krebsverband Baden Württemberg e.V.
Adalbert-Stifter-Str. 195
70437 Stuttgart
Tel.: 0711/84810770

Gruppentreffen:
Jeden 1. Donnerstag im Monat
im Bürgertreff **Nürtingen**, 19.30 Uhr

 **KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.**

G3. Schlaganfall

Sport nach Schlaganfall



Ziel: Bei aller Unterschiedlichkeit gibt es gemeinsame Ziele: Erweiterung der Bewegungsfähigkeit, Schaffen von Sicherheit, Mut und Vertrauen durch persönliche Ansprache, Anregung zum kognitiven Einsatz und Hinführung zur Selbstständigkeit, um den Alltagsanforderungen wieder gewachsen zu sein und mehr Lebensqualität zu bekommen.

Geeignet/Hilft bei: Für alle Schlaganfallpatienten nach dem Reha-Aufenthalt, die ohne fremde Hilfe auf einem Hocker sitzen und eine kurze Distanz ohne Gehhilfe zurücklegen können.

Methode: Es ist keine Einzeltherapie. Jede/r Teilnehmer/in versucht, sich seinen Möglichkeiten entsprechend in die Gruppe einzubringen. Sei es in Funktionsübungen oder kleinen, der Gruppe angepassten Spielen. Mit unterschiedlichen Kleingeräten werden die Koordination und Reaktion geschult. Spezielle Quigong-Übungen runden das Programm ab. Phantasiegeschichten und Atemübungen sorgen für Entspannung. Für die Kommunikation in der Gruppe sorgen die Teilnehmer.

Hinweis: Fortlaufender Einstieg und anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen sind möglich.

Mitzubringen/Bekleidung: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

Leitung: Marianne Wowra
Ort: Gymnastikraum, **Klinik Kirchheim**
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

V112-G3001 ab 13.9.11, 12 x
Gebühr: 62,40 €

V112-G3002 ab 13.12.11, 8 x
Gebühr: 41,60 €

G4. Parkinson

PARKINSON-SELBSTHILFE

Wir, die Parkinson-Selbsthilfe-Regionalgruppe Kirchheim-Nürtingen sind Betroffene und Angehörige.

Die Diagnose Parkinson kann jeden treffen; dadurch ergeben sich Probleme.

In unserer Selbsthilfegruppe teilen sich Menschen ihre Probleme, finden Lösungen und Verständnis.

Wir treffen uns

Jeden Freitag um 9:30 Uhr zur Gymnastik im Therapiezentrum Rehafit im neuen Ärztehaus, Steingastr. 13 im 3. Stock.

Jeden 4. Donnerstag um 14.30 Uhr im Seniorenzentrum St. Hedwig, Lichtensteinstr. 37 zu Vorträgen u. a. oder wir machen kleine Ausflüge in die nähere Umgebung. Bitte Programm anfordern:

Adelheid Epple
Marktplatz 2
73235 Weilheim
Telefon: 07023 - 6552
kartographie.epple@t-online.de

G5. Rücken / Wirbelsäule

Wassergymnastik - für den Rücken:

Sanfte Rückenschule im Wasser



Ziel: Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule und des Rumpfes

Geeignet/Hilft bei: nach Wirbelsäulen-OP, in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt, auch Pat. mit Hüft-TEP

Methode: Die Kurse dienen der Prävention und fördert die allgemeine Beweglichkeit, sowie die Kräftigung der Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur. Rückengerechtes Training im Wasser mit Handgeräten. Durch die positive Wirkung des Wassers treten Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in dieser Stunde in den Hintergrund. Gleichzeitig fördern wir die Beweglichkeit, Koordination, Kraft und vor allem den Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen/Bekleidung: Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

Kurse am Dienstag:

Leitung: Julia Ehmann
Ort: Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)

V112-G5001 ab 6.9.11, 8 x
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
(auch in den Ferien)

Gebühr: 56,- €

V112-G5002 ab 8.11.11, 6 x
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 42,- €

V112-G5003 ab 10.1.12, 8 x
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
(auch in den Ferien)

Gebühr: 56,- €

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

Siehe auch:

- Rücke-Fit- Kurse ab Seite 30

- Rückenschule für Pat. mit Arthrose Seite 43

G6. Lungenerkrankung

Atemgymnastik

Ziel: Verbesserung der aeroben Ausdauer, Beweglichkeit und Haltung

Geeignet/Hilft bei: Obstruktiven Atemwegserkrankungen

Methode: aerobes Ausdauertraining, Verbesserung der Thoraxbeweglichkeit durch verschiedene Dehnungen, erlernen verschiedener Ein- und Ausatmungstechniken und Entspannung.

Hinweis: - Nicht geeignet für Patienten mit Sauerstoffflasche.

- Der Kurs ist ohne ärztliche Aufsicht!

- Herz- Kreislaufsystem muss in Ordnung sein!

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Liegehandtuch, Getränk

Kurse am Dienstag:

Leitung: Christine Holder
Ort: Gymnastikraum, [PWG Nürtingen](#)
Gebühr: 45,- €

V112-G6000 ab 13.9.11, 9 x
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

V112-G6001 ab 29.11.11, 9 x
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr
 (nicht am 20.12.)

Lungensport

Ziel: Verbesserung der aeroben Ausdauer, Beweglichkeit und Haltung. Anregung und Hin- führung zu mehr Sicherheit und Selbständigkeit, um den Alltag besser zu meistern und mehr Lebensqualität zu bekommen. Spaß und Austausch in der Gruppe.

Geeignet/Hilft bei: Für alle Patienten mit Lungenerkrankungen, z. B. Asthma, Allergien, chronische Bronchitis, Lungenemphysem, Raucher- lunge, Raucherhusten (COPD, COLD), die ohne Sauerstoffversorgung selbständig zumindest eine kurze Distanz gehen können.

Methode: In diese Gruppentherapie bringt sich jede/r Teilnehmer/in individuell je nach eigenen Möglichkeiten ein. Funktionsgymnastik, ange- passte kleine Spiele, Kleingeräte und gezieltes, leichtes Ausdauertraining verbessern die Koor- dination, Reaktion, Ausdauer und Belastbarkeit. Spezielle Atemschulung, Dehnungsübungen, sowie Übungen aus den Bereichen Qi Gong, Tai Chi und Pilates sorgen für die notwendige Ent- spannung. Das Erlernen von atemerleichternden Körperstellungen rundet das Programm ab.

Hinweis: Jede/r Teilnehmer/in kennt seinen per- sönlichen Bestwert (vom Arzt ermitteln lassen). In der grünen Zone zw. 80-100 % kann an der Sportstunde teilgenommen werden (wird vor jedem Stundenbeginn kontrolliert).

Mitzubringen/Bekleidung: Peakflow-Messgerät (wenn vorhanden), eigene Notfall-Medikamente z. B. Asthmaspray, Getränk
 Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch

Kurse am Donnerstag:

Leitung: Bettina Härer-Reick
Ort: Gymnastikraum, [PWG Nürtingen](#)

V112-G6005 ab 15.9.11, 10 x
Uhrzeit: 16.45 - 17.45 Uhr
 (nicht am 6. und 13.10.)

Gebühr: 60,- €

V112-G6006 ab 12.1.12, 5 x
Uhrzeit: 16.45 - 17.45 Uhr
Gebühr: 30,- €

Hinweis: Fortlaufender Einstieg und evtl. anteilige Übernahme durch die Krankenkassen sind möglich!

Nordic Walking mit Diabetes

Neu!

Ziel: Mit Hilfe der speziell ausgebildeten Übungs- leiterin erlernen die Teilnehmer/innen in diesem Kurs die richtige Technik. Diese äußerst effektive Sportart trainiert sowohl das Herz-Kreislaufsys- tem als auch 90 % der gesamten Muskulatur. Durch diese gezielte Trainingsmethode wird die aerobe Ausdauer verbessert. Dadurch kann der Blutzuckerwert gesenkt werden. Gleichzei- tig wird der Kalorienverbrauch gesteigert und Gewicht abgebaut. Die allgemeine Ausdauer und Beweglichkeit soll verbessert werden, um Durchblutungsstörungen und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems zu verhindern. Die Lebensqualität erhöht sich durch die gewonnene Sicherheit und Selbständigkeit aber auch durch den Austausch und Spaß in der Gruppe.

Geeignet/Hilft bei: Diabetes - Erwachsene
Methode: Dieses gezieltes Ausdauertraining mit kleinen Kräftigungseinheiten verbessert die Aus- dauer und Belastbarkeit. Dehnungs- und Atem- übungen, sowie Übungen aus den Bereichen Qi Gong und Tai Chi sorgen für die notwendige Entspannung. Das bewusste Erleben der Natur steigert die Lebensqualität.

Hinweis: Nordic Walking Stöcke können ausge- liehen werden.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe
 Evtl. eigene Medikamente, Traubenzucker, Getränk

Kurse am Dienstag:

Leitung: Bettina Härer-Reick
Ort:
Gebühr: 36,- €
 Leihstöcke 1,00 €/pro Einheit
 beim Kursleiter zu entrichten

V112-G7004 ab 13.9.11, 6 x
Uhrzeit: 14.10 - 15.10 Uhr
 (nicht am 4.10.)

V112-G7005 ab 8.11.11, 6 x
Uhrzeit: 14.10 - 15.10 Uhr

V112-G7006 ab 10.1.12, 6 x
Uhrzeit: 14.10 - 15.10 Uhr

Sport mit Diabetes

Neu!

Ziel: Mit Hilfe der speziell ausgebildeten Übungsleiterin erlernen die Teilnehmer/innen in diesem Kurs wichtige Belastungsformen und Trainingsmethoden, um den Blutzuckerwert zu senken und Gewicht zu verringern. Die allgemeine Ausdauer und Beweglichkeit soll verbessert werden, um Durchblutungsstörungen und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystemes zu verhindern. Die Lebensqualität erhöht sich durch die gewonnene Sicherheit und Selbständigkeit aber auch durch den Austausch und Spaß in der Gruppe.

Geeignet/Hilft bei: Diabetes Typ II - Erwachsene

Methode: Gezieltes Ausdauertraining, Funktionsgymnastik, angepasste kleine Spiele und Kräftigung mit Kleingeräten verbessern die Ausdauer und Belastbarkeit, die Koordination und Reaktion. Dehnungs- und Entspannungsübungen, Phantasiereisen, sowie Übungen aus den Bereichen Qi Gong, Tai Chi und Pilates sorgen für die notwendige Entspannung.

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch

Evtl. eigene Medikamente, Traubenzucker, Getränk, kl. Kissen

Kurse am Donnerstag:

Leitung: Bettina Härer-Reick
Ort: Gymnastikraum, [PWG Nürtingen](#)

V112-G7001 ab 15.9.11, 10 x
Uhrzeit: 15.40 - 16.40 Uhr
 (nicht am 6. und 13.10.)

Gebühr: 60,- €

V112-G7002 ab 12.1.12, 5 x
Uhrzeit: 15.40 - 16.40 Uhr
Gebühr: 30,- €

Hinweis: Fortlaufender Einstieg und evtl. anteilige Übernahme durch die Krankenkassen sind möglich!

H. Entspannung, Körperwahrnehmung

Bochumer Gesundheitstraining

Geeignet/Hilft bei: Erschöpfung, hoher Alltagsbelastung, Prävention und Rehabilitation von psychischer und emotionaler Überbelastung

Methode: verschiedene Entspannungstechniken, Yoga, Feldenkrais, Übungen aus der Körperpsychotherapie, progressive Muskelentspannung, hatatymes Bilderleben, systemische Therapie.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Kurs am Freitag:

Leitung: Anja Lerch
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 20.00 - 21.30 Uhr
 (nicht am 14.10.)
Gebühr: 98,70 €

V112-H0001 ab 23.9.11, 14 x

Chanten

- Singen zur Stärkung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

Neu!

Ziel: Verbesserung der Atmung, Regulierung von Emotionen, Abbau von Stress und Spannungen
 Chanten bedeutet wiederholtes und entspanntes Singen von Liedern mit kurzen Texten und einfachen Melodien. Gesungen werden Heil- und Kraftlieder aus verschiedenen Kulturkreisen. Das Nachklingen in der Stille und die Achtsamkeit bei den teilweise begleitenden Bewegungen sind weitere Elemente zur Stärkung des Wohlbefindens und der Persönlichkeit.

Geeignet/Hilft bei: Chanten ist für jede/n geeignet. Sowohl die seelische als auch die körperliche Gesundheit wird durch Singen gefördert.

Mitzubringen/Bekleidung: Rutschfeste Socken oder Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Kurse am Montag:

Leitung: Petra Theodoridis
Ort: Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 28,- €

V112-H0027 ab 7.11.11, 5 x

V112-H0028 ab 16.1.12, 5 x

Ein-Frauen-Hormone-Tag **Neu!**

Ziel: Hormon-Yoga besteht aus relativ einfach zu erlernenden Yoga-Übungen, die in einer festgelegten Abfolge nacheinander ausgeführt werden. Die Technik des Hormon-Yogas soll nicht nur die Menopausensymptome bessern, sondern auch den Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen.

Geeignet/Hilft bei: Für alle Frauen, die mit sich und ihrem Hormonhaushalt nicht zufrieden sind.

Methode: Die brasilianische Psychologin Dinah Rodrigues hat aus verschiedenen Yoga-Richtungen und anderen fernöstlichen Methoden, die den Energiehaushalt harmonisieren, eine dynamische Yoga-Technik entwickelt, die sie als „Hormonelle Yoga-Therapie“ bezeichnet.

Vormittags: Einführung in die Philosophie und Praxis des Hormon-Yogas.

Mittagspause von: 12:30 - 13:30 Uhr

Nachmittags: Vertiefung der Hormon-Yoga Praxis, Übungen gegen Stress und Entspannungsübungen.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Übungsmatte, Decke, kl. Kissen, Getränk, leichtes Vesper

Kurs am Samstag:

Leitung: Jeannette Kreyscher
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 9.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 32,50 €

V112-H0026 19.11.11, 1 x

Entspannung und Stressabbau - über verschiedene Techniken

Ziel: Sie lernen verschiedene Entspannungsverfahren, dabei wird auch die Körperwahrnehmung geschult. Sie lernen mit Stress umzugehen und dadurch Alltags- und Stressbelastungen gelassener und ausgeglichener zu meistern.

Geeignet/Hilft bei: Bei körperlich und seelischen Dauerspannungen, die sich häufig durch innere Unruhe/Nervosität und Reizbarkeit sowie Konzentrationsstörungen und Schlafstörungen zeigen.

Methode: Es werden verschiedene Entspannungsverfahren vorgestellt und geübt, so dass Sie die Möglichkeit haben herauszufinden, bei welcher Übung Sie sich am wohlsten fühlen. Ausführlich besprochen und geübt werden die Progressive Muskelentspannung nach Jakobson, das Autogene Training und zusätzliche Entspannungs-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die

leicht in den Alltag zu integrieren sind.

Hinweis: Schwere Psychose schließt eine Kursteilnahme aus.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Montag:

Leitung: Gerda Zeh
Ort: Zi. 02 MuKI, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 47,30 €

V112-H0019 ab 10.10.11, 7 x

V112-H0020 ab 16.1.12, 7 x

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues

Ziel: Hormon-Yoga hilft bei Wechseljahrsbeschwerden, die durch Mangel an Östrogenen bedingt sind. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme, Geiztheit können mithilfe der Praxis von Hormon-Yoga auf sanfte Art ausgeglichen werden.

Geeignet/Hilft bei: Frauen in den Wechseljahren, die keine Hormonersatz-Therapie machen möchten, Frauen ab 35 Jahren, aber auch jüngere Frauen, mit Regelstörungen und Frauen mit Kinderwunsch

Methode: In dem ganzheitlichen Hormon-Yoga-Programm sind Elemente aus dem Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga, sowie Tibetische Energetisierungstechniken vereint. Durch eine Reihe von speziellen Übungen, die mit Atem-, Energielenkungs-, Visualisations- und Meditationstechniken kombiniert werden, können Wechseljahrsbeschwerden erheblich gemildert werden oder sogar ganz verschwinden. Mithilfe des Hormon-Yoga wird den Frauen eine Technik geschenkt, durch die Sie ganz natürliche Vorgänge in Ihrem Körper aus eigener Kraft bewältigen können und in etwas Positives transformieren können.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurs am Mittwoch:

Leitung: Jeannette Kreyscher
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 75,- €

V112-H0025 ab 5.10.11, 10 x

Märchenrunde

- ZUHÖREN - ENTSPANNEN - TRÄUMEN

Inhalt: Sie sind herzlich eingeladen zuzuhören, wenn Volksmärchen aus der ganzen Welt vorgelesen oder manchmal sogar erzählt werden.

Infos: Renate Gecke-Schnizler
Tel. 07022/78-3739 oder -3761.

Handzettel mit den Terminen finden Sie auch im Eingangsbereich der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Kurs am Montag:

Leitung: Renate Gecke-Schnizler
Ort: Therapieraum, [Psychiatrie Nürtingen](#)

Uhrzeit: 14-tägig, montags ab 18.45 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson



Ziel: Durch das Erlernen der progressiven Muskelentspannung kann nach relativ kurzer Übungspraxis eine gute Entspannung und dadurch eine höhere Belastbarkeit im Alltag sowie eine Stärkung der Selbstheilungskräfte erreicht werden.

Geeignet/Hilft bei: Körperlich und seelischen Dauerspannungen, die sich häufig durch innere Unruhe/Nervosität und Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Depressionen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Fibromyalgien u.a. äußern.

Methode: Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode, die in vielen Situationen des täglichen Lebens einsetzbar und jederzeit überall durchführbar ist. Durch das bewusste Erleben von Anspannen und Lösen der Muskulatur wird gleichzeitig die Körperwahrnehmung geschult und das „Loslassen“ wieder erlebbar.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Getränk, evtl. kl. Kissen

Kurse am Donnerstag:

Leitung: Gerda Zeh
Ort: Zi. 02 MuKl, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 9.30 - 10.30 Uhr
Gebühr: 31,50 €

V112-H0005 ab 13.10.11, 7 x

V112-H0006 ab 19.1.12, 7 x

Qigong - Die 18 Übungen des Taij-Qigong

- Aktivierung der Lebensenergie
- Stärkung der inneren Mitte

Ziel: Durch die Bauch rein - Brust raus - Mentalität ohne Rücksichtnahme auf unsere Gesundheit und unser Befinden verlieren wir die innere Balance. Unser körperliches, geistiges und emotionales Leben gerät aus dem Gleichgewicht. Durch die Qigong-Übungen schulen wir die innere Achtsamkeit, aktivieren unsere Lebensenergie und stärken unsere innere Mitte.

Geeignet/Hilft bei: Kopfschmerzen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Magenproblemen und zur Stressbewältigung

Methode: Qigong ist eine chinesische Entspannungsmethode; Qi = Energie, Gong = aktive Pflege, Umgang mit der Energie = Lebenspflege. Qigong hat sich aus jahrtausendealten chinesischen Energieübungen zur Lebenspflege entwickelt. Qigong kann JEDER erlernen. Durch die Übungen regen wir die Selbstheilungskräfte an, schaffen Entspannung und Wohlfühl, Gesundheit, Schönheit, Energie, geistige Frische sowie innere und äußere Harmonie.

„Die 18 Übungen des Taij-Qigong“

Die Übungen beinhalten Festigkeit und Sanftheit zugleich, verbinden Fülle mit Leere, die Bewegungen strahlen Ruhe und Gelassenheit aus.

Hinweis: Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Mitzubringen/Bekleidung: Bewegungsfreundliche Kleidung, Getränk

Kurse am Montag:

Leitung: Sylvia Freiburger
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Gebühr: 61,30 €

V112-H0007 ab 12.9.11, 10 x
Uhrzeit: 19.00 - 20.15 Uhr
(nicht am 10.10.)

V112-H0008 ab 9.1.12, 10 x
Uhrzeit: 19.00 - 20.15 Uhr

Kurse am Mittwoch:

Leitung: Sylvia Freiburger
Ort: Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 16.30 - 17.45 Uhr
Gebühr: 61,30 €

V112-H0011 ab 14.9.11, 10 x

V112-H0012 ab 11.1.12, 10 x

Qigong - Kleine Übungs- folgen für den Alltag

Neu!

Ziel: Durch die Bauch rein - Brust raus - Mentalität ohne Rücksichtnahme auf unsere Gesundheit und unser Befinden verlieren wir die innere Balance. Unser körperliches, geistiges und emotionales Leben gerät aus dem Gleichgewicht. Durch die Qigong-Übungen schulen wir die innere Achtsamkeit, aktivieren unsere Lebensenergie und stärken unsere innere Mitte.

Geeignet/Hilft bei: Kopfschmerzen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Magenproblemen und zur Stressbewältigung

Methode: Qigong ist eine chinesische Entspannungsmethode; Qi = Energie, Gong = aktive Pflege, Umgang mit der Energie = Lebenspflege. Qigong hat sich aus jahrtausendealten chinesischen Energieübungen zur Lebenspflege entwickelt. Qigong kann JEDER erlernen. Durch die Übungen regen wir die Selbstheilungskräfte an, schaffen Entspannung und Wohlfühl, Gesundheit, Schönheit, Energie, geistige Frische sowie innere und äußere Harmonie.

Unter anderem werden Meridianübungen, die Harmonieübung und die Tigerübungen gelernt.

Hinweis: Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Socken o. absatzlose Schuhe, Decke, Getränk

Kurse am Dienstag:

Leitung: Sylvia Freiburger
Ort: Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**
Uhrzeit: 19.15 - 20.30 Uhr
Gebühr: 61,30 €

V112-H0021 ab 4.10.11, 10 x

V112-H0022 ab 10.1.12, 10 x

I. Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung

Nie mehr deprimiert

Ziel: Gesprächsgruppe für Menschen, die zu depressiven Verstimmungen neigen oder unter Depressionen leiden

Methode: Unter „Gleichgesinnten“ darüber reden, wie es ihnen damit geht, Bewältigungsstrategien austauschen und dabei noch fachlich fundierte praxiserprobte Methoden zur Überwindung kennen lernen. Natürlich werden wir uns auch mit der Entstehung und den Ursachen der Depression beschäftigen.

Ebenso erfahren Sie, was sich Neues in der Therapie tut.

Gemeinsam ein Stück Weg gehen - kommen Sie mit?

Hinweis: Diese Gesprächsgruppe ersetzt keine ärztliche Behandlung einer schweren Depression. Sie kann aber eine sinnvolle Ergänzung sein.

Kurs am Dienstag:

Leitung: Petra Schnitzler
Ort: Konferenzraum 2, **Klinik Kirchheim**
Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 48,- €

V112-I0001 ab 8.11.11, 4 x

J. Gesundheit

„Iss, um abzunehmen“ - Erfolgsprojekt

Ziel: Durch richtige Ernährungsgewohnheiten kombiniert mit optimaler Bewegung langfristig und dauerhaft sein Wohlfühlgewicht erreichen und behalten

Geeignet/Hilft bei: Übergewicht, ernährungsbedingten Stoffwechselstörungen, Bewegungsarmut

Methode: 3 Stunden lernen wir den optimalen Speiseplan kennen - basierend auf den neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Mit Tipps und Tricks für den Alltag fällt es dann erstaunlich leicht, sein Wohlfühlgewicht zu erreichen.

3 Stunden widmen wir dem Nordic-Walking, der fettverbrennenden Ganzkörpersportart. Wir erlernen die Technik und spicken die Einheiten mit Übungen, die die Pfunde schmelzen lassen. Erfahren Sie ein neues Lebensgefühl mit mehr Gesundheit und weniger Gewicht!

Mitzubringen/Bekleidung: Sportbekleidung für draußen, Schreibzeug

Kurse am Montag:

Leitung: Silvia Ament
Ort: Hörsaal, [GZ Kirchheim](#)
Uhrzeit: 10.15 - 11.45 Uhr
Gebühr: 61,30 €
 inkl 5,00 € für Materialkosten

V112-J0001 ab 12.9.11, 6 x

V112-J0002 ab 9.1.12, 6 x

Nie wieder rauchen!

Leichter Ausstieg - dauerhafter Erfolg

Ziel: In 30 Tagen zum Nichtraucher

Methode: Mehrstufiges verhaltenstherapeutisches Programm - Chance um dauerhaft ins Lager der Nichtraucher zu wechseln:

- Selbstbeobachtung
- Entwöhnung
- Stabilisierung
- Rückfallprophylaxe

Kurs am Freitag:

Leitung: Petra Schnitzler
Ort: Konferenzraum 2, [Klinik Kirchheim](#)
Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 48,- €

V112-J0004 1. Termin: Freitag, 13.01.12, von 19.00 - 21.30 Uhr
 2. - 4. Termin: Dienstag, ab 24.01.12, 3 x, 20.00 - 21.30 Uhr

K. Schulungen, Unterstützungen und Beratung

K1. für Personen mit und ohne medizinische Vorkenntnisse

Grundkurs in häuslicher Alten- und Krankenpflege



Ziel: 1. Selbstständiges Versorgen von erkrankten oder alternden Familienangehörigen
2. Erlernen von Lagerungs- und Mobilisationstechniken bei rückschonender Arbeitweise
3. Mit Pflegehilfsmitteln und Pflegeutensilien zurechtkommen

Geeignet/Hilft bei: Für alle, die pflegebedürftige und immobile Menschen oder Menschen mit neurologischen Ausfällen (z. B. Multiple Sklerose Patienten oder Schlaganfallpatienten) versorgen.

Methode: Der Inhalt wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt, das kann z. B. sein:

- Begleitung des alten und verwirrten Menschen (Beschäftigung, Ernährung)
- Lagerung und Mobilisation
- Krankenbeobachtung
- Körperpflege
- Hautpflege, inbegriffen vorbeugende Pflege gegen das Wundliegen
- Essensgabe einschließlich Umgang mit Ernährungssonden

- Beobachtung der Ausscheidung und Pflege bei Blasenkatheter, Stoma und Inkontinenz
Der Kurs beinhaltet praktische Übungen in Partnerarbeit.

Dieser Kurs kann auch zu einer besseren Lebensqualität für den pflegenden Angehörigen beitragen!

Mitzubringen/Bekleidung: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, Ordner für Arbeitsblätter

Kurs am Mittwoch:

Leitung: Marion Nau
Ort: Treffpunkt im Eingangsbereich Nürtingen, SFP
Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 85,- €
für Personen, die eine Teilnahmebescheinigung benötigen. Kostenfrei, für Personen, die einen Familienangehörigen versorgen.

V112-K0001 ab 5.10.11, 6 x

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit!
Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!

M. Qualifikationsverzeichnis der KursleiterInnen

Ament, Silvia: Dipl. Gesundheitsmanagerin, NW-Instruktor, Kundalini-Yogalehrerin (3Ho)

Arnold, Steffen: Physiotherapeut

Aust, Karin: Zert. Baby- und Kindermassage-Kursleiterin

Bettinger, Jochen: Physiotherapeut

Bofinger, Silke: ÜL für Turnen, Fitness und Gesundheit, DTB-Kursleiterin Pilates

Daubner-Rückschloß, Petra: Entspannungspädagogin, Autogenes Training, Chinesische Massage

Ehmann, Julia: Physiotherapeutin

Euchner, Christine: ÜL für Aerobic, Pilates-Kursleiterin, DTB Rückenschulleiter, Präv.-Gesundheitssport

Flüge, Evi: GYROKINESIS® - Lehrerin

Freiberger, Sylvia: Qigonglehrerin

Härer-Reick, Bettina: ÜL für Reha-Sport, Innere Medizin, WRS; Trainerin für Wellness und Gesundheit /DTB

Hartmann, Marion: Fachlehrerin für Sport, DVGS-Rückenschulleiterin

Häußler, Sonja: ÜL für Sport in der Prävention und Rehabilitation, Osteoporose-Prävention

Heubach, Rainer: Fachkrankenpfleger, Lehrer für Pflegeberufe

Holder, Christine: Physiotherapeutin

Jürgensmeyer, Christine: FL für Leibeszziehung und Hauswirtschaft

Kaden, Diana: Physiotherapeutin

Kannenberg, Elke: FL für Sport und Technik-Werken

Keller-Huonker, Olivia: Physiotherapeutin

Kreyscher, Jeannette: Hatha-Yoga-Leiterin

Lerch, Anja: Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin /DGSF)

Moldaschl, Martina: Trainerin für Fitness, Gesundheit und Prävention

Nau, Marion: Lehrerin für Pflegeberufe

Petermann, Verena: Physiotherapeutin

Petrizza, Renate: MTRA, Mamma-Care-Trainerin

Plessing, Ingrid: Fachlehrerin für Sport/HTW/TW

Rapp, Heike: Physiotherapeutin

Remmler, Marion: Kinderkrankenschwester

Schnittker, Torsten: Dipl. Sportpädagoge, DVGS-Rückenschulleiter

Schnitzler, Petra: Krankenschwester, Lebens- und Sozialberaterin

Schüssler, Sarah: Physiotherapeutin

Sommer, Samuela: Sport- und Gymnastiklehrerin

Steiger, Antonella: Physiotherapeutin

Steinhilber, Maren: Arzthelferin, GfG-Geburtsvorbereitung und Familienbegleiterin, Ergotherapeutin

Stumber, Bärbel: HHT-, Musiklehrerin u. Tanzpädagogin

Urban, Vanessa: GfG-Geburtsvorbereiterin und GfG-Familienbegleiterin

Vöhriinger, Stefanie:

Waimer, Christine: Dipl. Gesundheitstrainerin

Weiß, Anja: Gesundheitsberaterin (AIh) und ÜL

Wilbring, Vera: ÜL für Fitness-, Gesundheit und Prävention

Wimmer, Christine: Sportlehrerin und Sporttherapeutin

Wowra, Marianne: ÜL Senioren-Herz-Sport, Sport nach Schlaganfall

Zeh, Gerda: Entspannungstherapeutin, MTA

Zwingmann, Jutta: Physiotherapeutin und Rückenschulleiterin

N. Geschäftsbedingungen

1. Teilnahmeberechtigung

Die Veranstaltungen des Vereins stehen grundsätzlich allen offen. Müssen im Einzelfall bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, sind diese im Programm vermerkt. Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass, sofern der Kurs nicht für ein bestimmtes Krankheitsbild ausgeschrieben ist, keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen/Risiken vorliegen.

2. Gebühr

Die Gebühr ist im Programm bei der jeweiligen Veranstaltung angegeben.

Die Anmeldung zu einem bestimmten Kurs

verpflichtet zur Bezahlung der Gebühr. Dies gilt auch, wenn ein Rezept vorhanden ist oder mit einer Kostenübernahme durch die Krankenkasse gerechnet wird.

Bei telefonischer Anmeldung:

- wird die Kursgebühr bei Kursbeginn per Bankinzugsverfahren eingezogen.

Bei schriftlicher Anmeldung:

- können Sie die Kursgebühr überweisen oder uns eine Einzugsermächtigung erteilen
- sofern Sie die Gebühr überweisen, bitten wir Sie, die Kursgebühr unter Angabe des Kurstitels und der Kurs-Nr. 7 Tage vor Kursbeginn zu überweisen

Bankverbindung:

Kreissparkasse Esslingen

BLZ: 611 500 20, Konto-Nr. 7372676

Volksbank Kirchheim-Nürtingen

BLZ: 612 901 20, Konto-Nr. 122263006

Mitglieder des Vereins erhalten eine **Ermäßigung von 10%** auf die jeweilige Kursgebühr (nicht auf den Eintritt oder Badbenutzungsgebühr!).

Angebote die mit * gekennzeichnet sind, sind **keine** Vereinsangebote und werden separat abgerechnet.

Hinweis Betreff Bankeinzug:

Wir setzen grundsätzlich voraus, dass Ihre erteilte Einzugsermächtigung für alle Kurse, die Sie zukünftig bei uns besuchen, bis zu Ihrem Widerruf Gültigkeit hat.

Unkosten, die z. B. durch falsche Angaben oder durch nicht gedeckte Konten entstehen, werden dem Teilnehmer in Rechnung gestellt.

3. Mindestteilnehmerzahl

Der VfG kann Kurse wegen zu geringer Beteiligung

- absagen oder
- bei Kursen, die auf Wunsch der Interessenten mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchgeführt werden sollen, mit Zustimmung aller Teilnehmer entweder eine Kürzung der Kurseinheiten oder einen Gebührenaufschlag festlegen.

4. Rücktritt durch den Verein

Der VfG kann wegen mangelnder Beteiligung oder aus anderen Gründen eine Veranstaltung absagen und damit vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden geleistete Zahlungen

erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen den Förderverein sind ausgeschlossen.

5. Rücktritt durch den Teilnehmenden

Der Rücktritt muss **schriftlich** erfolgen unter Angabe von Kurstitel, Kurs-Nummer und Teilnehmer-Nummer.

Geht diese Erklärung dem Verein **bis spätestens 8 Tage** vor Kursbeginn zu, wird die bezahlte Gebühr abzüglich einer Bearbeitungspauschale in Höhe von 4,50 € erstattet.

Bei Abmeldung weniger als 8 Tage vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig (pauschalierter Schadensersatz).

Der Teilnehmende hat jedoch die Möglichkeit, nachzuweisen, dass kein Schaden entstanden ist.

Rücktrittserklärungen gegenüber der Kursleitung sind unwirksam. Fernbleiben gilt nicht als Rücktrittserklärung.

Eine Ersatzperson kann jederzeit benannt werden.

6. Haftung

Die Haftung des Fördervereins, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt der Förderverein keine Haftung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

7. Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichten sich die Teilnehmenden, die Hausordnung der jeweiligen Veranstaltungsstätte zu beachten.

Dies gilt insbesondere für das Rauchverbot und für das Verbot, mit offenem Feuer zu hantieren.

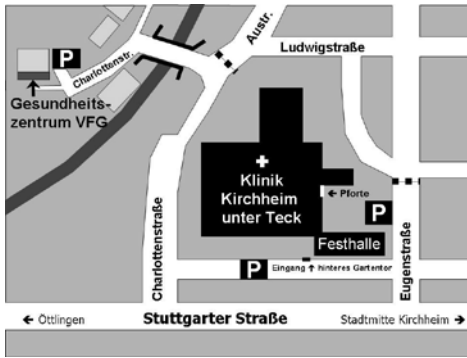
8. Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf freiwilliger Basis. Die Daten werden für innerbetriebliche Zwecke verwendet. Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen (BDSG) Rechnung getragen.

Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmer zu unterlassen.

O. Anfahrtsskizze, Parkplatztipps und Räumlichkeiten

Anfahrtsskizze Kirchheim u.T.



Räumlichkeiten in Kirchheim

Die Räumlichkeiten:

- **Konferenzraum B**
- **Gymnastikraum und Bewegungsbad** in der Physiotherapeutischen Abteilung befinden sich in der Klinik Kirchheim. Bitte folgen Sie der Beschilderung ab der Information.

Der **Festsaal** befindet sich ebenfalls in der Klinik Kirchheim.

Ⓢ Am besten benutzen Sie den Parkplatz an der Stuttgarter Straße und den hinteren Garteneingang zu den Ärztepraxen. Der Zugang liegt auf der rechten Seite.

Die Räumlichkeiten:

- **Zi.02 Muki**
- **Zi.04 Gym**
- **Zi.11 Seminarraum**
- **Zi.12 Hörsaal**
- **Zi.13 Seminarraum**
- **Zi.14 Gym**

befinden sich im **Gesundheitszentrum (GZ) des Vereins = Akademie Kreiskliniken Esslingen**

Anschrift:
Charlottenstraße 47 (Hochhaus).
73230 Kirchheim

Anfahrtsskizze Nürtingen



Räumlichkeiten in Nürtingen

Die Räumlichkeiten:

- **Schule für Pflegeberufe (SfP) vormals Gesundheits- und Krankenpflegeschule (GKPS)**
- **Gymnastikraum PWG**
befinden sich im Personalwohngebäude (PWG) links neben der Klinik Nürtingen. Bitte dem Wegweiser vor der Klinik folgen.

Zur **Physiotherapeutischen Abteilung** der Klinik Nürtingen folgen Sie bitte der hausinternen Beschilderung ab der Information. In der Physiotherapeutischen Abteilung befindet sich auch das **Bewegungsbad**. Der Treffpunkt für die Kursteilnehmer ist an der Anmeldung der Physiotherapeutischen Abteilung. Der **Konferenzraum** befindet sich im EG hinter der Patientencafeteria (wenden Sie sich in der Eingangshalle nach links).

Ⓢ Benutzen Sie die Besucherparkplätze des Klinikums Kirchheim-Nürtingen

Ihre Meinung ist uns wichtig!

In unserem Bestreben, uns positiv weiter zu entwickeln, sind wir auf Ihre Rückmeldung angewiesen.

Gerne nehmen wir Lob, Kritik und Anregungen, z. B. für zukünftig von Ihnen gewünschte Aktivitäten unter den angegebenen Kontaktmöglichkeiten entgegen.

Vielen Dank für Ihre Bemühung!

Anregungen? Wünsche? Kritik?

Bitte
freimachen

**Verein zur Förderung der
Gesundheit**

am Klinikum Kirchheim-Nürtingen e.V.

Charlottenstr. 47
73230 Kirchheim unter Teck

Anregungen? Wünsche? Kritik?

Bitte
freimachen

**Verein zur Förderung der
Gesundheit**

am Klinikum Kirchheim-Nürtingen e.V.

Charlottenstr. 47
73230 Kirchheim unter Teck

ANMELDUNG 2/2011

Kursnummer	Titel	Gebühr
V112- <input type="text"/>	_____	_____ €
V112- <input type="text"/>	_____	_____ €
V112- <input type="text"/>	_____	_____ €

AOK-Versicherte bei Besuch eines AOK-Kooperationskurses (Kurse sind mit Logo gekennzeichnet)
bitte AOK-Versicherungsnummer angeben:

Geburtsdatum: _____ Ich bin Vereinsmitglied: ja nein

Familienname: _____ Vorname: _____

Straße: _____ / _____
(Telefon tagsüber für Rückfragen)

PLZ: _____ Ort: _____

Gewünschte Zahlungsweise: Abbuchung (Einzugsermächtigung bereits erteilt)
 Überweisung (nur bei schriftlicher Anmeldung möglich)

Bank: _____ BLZ: _____

Konto-Nr. _____ Kontoinhaber: _____
(falls abweichend von TeilnehmerIn)

Datum: _____ Unterschrift: _____

BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit möchte/n ich/wir ab dem _____ Mitglied beim Verein zur Förderung der
Gesundheit e.V. werden.

1. Person: _____
Vor- und Nachname

2. Person: _____

Kinder:

3. Vorname: _____ 4. Vorname: _____

Straße: _____ / _____
(Telefon tagsüber für Rückfragen)

PLZ: _____ Ort: _____

Ich/wir bezahlen folgenden jährlichen **Mitgliedsbeitrag**: _____
Der Mindestbeitrag beträgt 20,00 €, für jedes weitere Familienmitglied 10,00 € (max.40,00 € pro Familie). Höhere Beiträge sind jederzeit willkommen.

Einzugsermächtigung: Hiermit ermächtige ich den Verein zur Förderung der Gesundheit e.V. den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto abzubuchen. Diese Erklärung hat so lange Gültigkeit, bis ich sie widerrufe.

Bank: _____

BLZ: _____ Konto-Nr. _____

Datum: _____ Unterschrift: _____