

## **GESUNDHEIT UND PRÄVENTION**

### **TCM**

#### **Die traditionelle chinesische Heilkunde der Gegenwart**

In diesem Vortrag werden die Denkmodelle der chinesischen Philosophie (z.B. Yin & Yang, Fünf Elemente) vorgestellt. Die darauf aufbauende chinesische Heilkunde mit ihren Anregungen zur Selbstheilung ist das Hauptthema dieses Abends. Erläutert werden speziell die Einflüsse von Akupunktur, Qigong und Taiji auf Ihre Gesundheit und ihre Wirkungsweise.

- ▶ Di, 28.09.2010, 20:00 – 22:00 Uhr, 7,- €  
 Leitung: Frank Seefelder  
**Ort: DAL, Kursnr: Q70 10 01**

### **Zellen essen keine Currywurst**

#### **Fakten zur artgerechten Ernährung**

Eine frische, vitalstoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren empfiehlt sich nach den Vorgaben heutiger Gesundheitsratgeber. Das klingt einfacher als es ist: Was tun, wenn man keine Milch mehr verträgt? Was sind eigentlich Gluten und wie wichtig sind sie für unsere Ernährung? Und was ist gesünder: low fat oder low carb?

- ▶ Di, 05.10.2010, 20:00 – 22:00 Uhr, 7,- €  
 Leitung: Kyra Hoffmann-Nachum  
**Ort: DAL, Kursnr: Q78 01 03**

### **Total ausgepowert!**

#### **Wege aus der ständigen Erschöpfung**

Ständige Erschöpfung ist ein Signal des Körpers und der Seele und muss als solches ernst genommen werden. Oftmals trägt unser Lebensstil (Ernährungsweise, Lichtmangel, Bewegungsmangel) dazu bei. Müdigkeit und Erschöpfung spielen aber auch eine Rolle bei kaum bekannten, jedoch sehr häufigen Stoffwechselfstörungen, z.B. der Kryptopyrrolurie. Die moderne Naturheilkunde bietet auf diesem Gebiet sinnvolle und effiziente Behandlungsmöglichkeiten, über die Sie an diesem Abend aufgeklärt werden.

- ▶ Di, 23.11.2010, 20:00 – 22:00 Uhr, 7,- €  
 Leitung: Kyra Hoffmann-Nachum  
**Ort: DAL, Kursnr: Q70 01 03**

## Die Körperabwehr stärken

Im Seminar werden die Grundzüge des chinesischen Gesundheitsdenkens erklärt. Die Funktionskreise des Körpers, die maßgeblich an einer guten Abwehr beteiligt sind, werden benannt und vorgestellt. Praktische Übungen aus dem Qigong und Selbstbehandlungstechniken der Akupunkturmassage bieten anschauliche Beispiele zur Selbstbehandlung. Durch Ernährungsvorschläge aus der altchinesischen Diätetik wird dieses Konzept zur Stärkung des Immunsystems abgerundet.

- ▶ Sa, 09.10.2010, 10:00 – 17:00 Uhr, 100,- €  
Veranstalter: Frank Seefelder  
**Ort: DAL, Anmeldung: (069) 22 22 09 02**  
**info@frankseefelder.de**

## Zufriedener leben mit Rogers

### Einführung in den personzentrierten Ansatz

Carl Rogers, der Wegbereiter der Gesprächspsychotherapie, steht für die Attribute Akzeptanz, Empathie und Kongruenz in Beziehungen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Rolle Wertschätzung, Einfühlsamkeit und Echtheit, in persönlichen Beziehungen spielen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Gestaltung alltäglicher Beziehungen verbessern können.

- ▶ Di, 26.10.2010, 20:00 – 22:00 Uhr, 7,- €  
Leitung: Inge Eichler  
**Ort: DAL, Kursnr: Q50 10 01**

## Rücken- und Fitnessgymnastik

Regelmäßige Gymnastik für den Rücken vermindert die Anfälligkeit für Muskelverspannungen und Bewegungsstörungen. Konditionstraining, Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Schultern, Rücken, Bauch, Becken) sowie Haltungsschulung sind die Inhalte der Übungsstunden. Sie beugen Rückenschmerzen vor, schon vorhandene Beschwerden werden gelindert. Sie gehen gekräftigt in den Alltag.

### Für Frauen

- ▶ Mo, 16.08.2010, 9:00 – 10:00 Uhr, 14x, 49,- €  
Leitung: Carmen Simon  
**Ort: DAL, Kursnr: Q71 11 01**
- ▶ Mo, 16.08.2010, 10:00 – 11:00 Uhr, 14x, 49,- €  
Leitung: Carmen Simon  
**Ort: DAL, Kursnr: Q71 11 02**
- ▶ Mo, 16.08.2010, 12:00 – 13:00 Uhr, 14x, 49,- €  
Leitung: Carmen Simon  
**Ort: DAL, Kursnr: Q71 11 03**

- ▶ Mo, 30.08.2010, 19:00 – 20:00 Uhr, 13x, 45,50 €  
Leitung: Ingeburg Prezelj  
**Ort: DAL, Kursnr: Q71 11 04**
- ▶ Mo, 30.08.2010, 20:00 – 21:00 Uhr, 13x, 45,50 €  
Leitung: Ingeburg Prezelj  
**Ort: DAL, Kursnr: Q71 11 05**
- ▶ Di, 17.08.2010, 19:00 – 20:15 Uhr, 16x, 70,- €  
Leitung: Birgit Volk  
**Kursnr: Q71 11 50**  
**Ort: Ev. Paul Gerhardt Gemeinde, Gerauer Str. 52**
- ▶ Mi, 01.09.2010, 18:00 – 19:00 Uhr, 10x, 35,- €  
Leitung: Jutta Hopf  
**Kursnr: Q71 11 90**  
**Ort: Ev. Gemeinde Griesheim, Jägerallee 28**

## Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist für Frauen ein weithin unbeachteter Teil des Körpers, hat aber einen großen Einfluss auf ihr tägliches Leben. Nur wenige wissen, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für das Körpergefühl, die Haltung und damit auch für das innere und äußere Erscheinungsbild. Mit gezielter Gymnastik lässt sich der Beckenboden gut stärken.

- ▶ Mo, 16.08.2010, 11:00 – 12:00 Uhr, 14x, 49,- €  
Leitung: Carmen Simon  
**Ort: DAL, Kursnr: Q71 11 08**

## Aquafitness / Wassergymnastik

Aquafitness und Wassergymnastik verbinden die besondere Wirkung des Wassers mit der Bewegungsschulung der Gymnastik. Das warme Wasser lockert und dehnt, das Üben gegen den Wasserwiderstand wirkt kräftigend auf die Muskulatur. Speziell die Rückenmuskulatur erfährt durch das Üben mit Geräten einen intensiven Aufbau. Es kommt zu einer Entlastung des gesamten Bewegungsapparates. Ihre Kondition wird verbessert.

**Alle Kurse finden in der Orthopädischen Uniklinik Friedrichsheim, Marienburgstr. 2a statt, Leitung: Birgit Volk**

- ▶ Di, 17.08.2010, 16:30 – 17:30 Uhr, 16x, 144,- €  
incl. Schwimmbadeintritt  
**Kursnr: Q71 11 09**
- ▶ Di, 17.08.2010, 17:30 – 18:30 Uhr, 16x, 144,- €  
incl. Schwimmbadeintritt  
**Kursnr: Q71 11 10**

- ▶ Fr, 20.08.2010, 18:00 – 19:00 Uhr, 16x, 144,- €  
incl. Schwimmbadeintritt  
**Kursnr: Q71 11 11**
- ▶ Fr, 20.08.2010, 19:00 – 20:00 Uhr, 16x, 144,- €  
incl. Schwimmbadeintritt  
**Kursnr: Q71 11 12**

## Gymnastik für einen gesunden Rücken

### Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Ein abwechslungsreiches Rückentraining mit rügenspezifischen Mobilisations-, Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen verhilft Ihnen zu einem neuen Körpergefühl, zu rückengerechtem Verhalten im Alltag und steigert spürbar Ihre Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden. Ein Einstieg ist nach Absprache auch zu einem späteren Zeitpunkt möglich.

- ▶ Fr, 20.08.2010, 19:00 – 20:00 Uhr, 16x, 56,- €  
Leitung: Margot Bauer  
**Ort: DAL, Kursnr: Q70 10 03**

## Pilates

Die Methode von J.H. Pilates zeichnet sich aus durch Kräftigungsübungen der Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens. Vor allem die Tiefenmuskulatur des Rückens wird aktiviert. Fließende Bewegungsabläufe mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Mit der harmonischen Verbindung von Atem und Bewegung und der dadurch entstehenden Konzentration auf die Bewegungen stellt die Pilates-Methode ein schonendes und gleichzeitig sehr effektives Ganzkörpertraining dar.

- ▶ Mi, 14.07.2010, 18:15 – 19:15 Uhr, 8x, 24,- €  
Leitung: Evy Gärtner  
**Kursnr: Q70 10 04**
- ▶ Mi, 22.09.2010, 18:15 – 19:15 Uhr, 10x, 40,- €  
Leitung: Evy Gärtner  
**Kursnr: Q70 10 05**
- ▶ Fr, 24.09.2010, 14:45 – 15:45 Uhr, 10x, 40,- €  
Leitung: Evy Gärtner  
**Kursnr: Q70 10 06**

## Gymnastik für Frauen nach einer Krebsoperation

Unter diesem Titel wird Frauen nach einer (Brust-) Krebsoperation die Möglichkeit geboten, durch ein gezieltes Bewegungsprogramm aktiv zu ihrer Genesung beizutragen. Neben einem leichten Allgemeintraining sollen – ohne sich zu überfordern – beeinträchtigte Muskelgruppen gestärkt und die Beweglichkeit im Arm-Schulter-Bereich erweitert werden.

Durch Knüpfen neuer Kontakte und Erleben der Gemeinschaft in der Gruppe bleiben Sie auch sonst „in Bewegung“.

- ▶ Mo, 06.09.2010, 17:00 – 18:30 Uhr, 12x, 54,- €  
 Leitung: Simone Rach  
**Ort: DAL, Kursnr: Q71 11 13**

## Brainwalking

### Fit von Kopf bis Fuß

Die Kombination von moderater körperlicher Bewegung und geistigem Training erhöht die Leistungsfähigkeit des Gehirns beträchtlich. Deshalb umfasst dieses sanfte Walkingtraining Übungen zur Anregung aller Sinne: Koordinations- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Merküübungen. Aufmerksamkeit und Denkleistung werden angeregt, die Sauerstoffzufuhr für den ganzen Körper wird gesteigert. Ein Training für Körper, Geist und Seele mit herrlichem Blick auf die Frankfurter Skyline.

- ▶ Mi, 06.10.2010, 10:00 – 11:00 Uhr, 6x 36,- €  
 Leitung: Ute Fey  
**Kursnr: Q70 10 02**  
**Treffpunkt: Mainufer, Sachsenhausen, unter Holbeinsteg**

## Tanzen

### Das gesündeste Vergnügen der Welt

Wer gerne tanzt, ist hier richtig! Erleben Sie schwungvolle Wochenenden zum Kennenlernen und Auffrischen der bekanntesten Gesellschaftstänze – Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Samba. Gute Laune und Spaß an der Bewegung sollten mitgebracht werden. Einzelpersonen, Paare und Interessierte sind willkommen.

- ▶ Sa, 18.09.2010 10:00 – 13:00 Uhr und  
 So, 19.09.2010 14:30 – 17:30 Uhr, 42,- €  
 Leitung: Birgit Volk, Stephan Gartmann, Ort: DAL  
**Kursnr: Q70 12 01**
- ▶ Sa, 04.12.2010 10:00 – 13:00 Uhr und  
 So, 05.12.2010 14:30 – 17:30 Uhr, 42,- €  
 Leitung: Birgit Volk, Stephan Gartmann, Ort: DAL  
**Kursnr: Q70 12 02**

## Tanzcafé

Ob Mann oder Frau, jung oder alt, mehr oder weniger Tanz-erfahrung – in unserem Tanzcafé haben Sie die Möglichkeit, den Spaß an der Bewegung und Ihre Kenntnisse des Tanzens aufzufrischen! Im ersten Teil des Nachmittags erlernen Sie neue Figuren aus dem Standard- und Latein-Repertoire. Beim freien Ausprobieren dieser Figuren stehen unsere Tanzlehrer mit Rat und Tat zur Verfügung. Für alkoholfreie Getränke, Kaffee und Platz zum Verschnaufen und Plaudern ist gesorgt.

► So, 12.09.2010, 14:30 – 17:30 Uhr, 21,- €

**Kursnr: Q70 02 01**

► So, 10.10.2010, 14:30 – 17:30 Uhr, 21,- €

**Kursnr: Q70 02 02**

► So, 14.11.2010, 14:30 – 17:30 Uhr, 21,- €

**Kursnr: Q70 02 03**

► So, 12.12.2010, 14:30 – 17:30 Uhr, 21,- €

**Kursnr: Q70 02 04**

**Alle Kurse: Leitung: Birgit Volk, Stephan Gartmann, Ort: DAL**

## Yoga

Yoga wird als Weg zur Entspannung und Kräftigung, zum sich Sammeln und sich Öffnen erlebt. Es werden Körperstellungen und lockernde Bewegungsformen geübt, die mit dem natürlichen Atemstrom verbunden werden. Wichtiges Lernziel ist die Übertragung der positiv erlebten Möglichkeiten – wie Ruhe, Konzentration und Offenheit – in den Alltag.

### Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene:

► Mi, 18.08.2010, 18:45 – 20:15 Uhr, 15x, 90,- €

Leitung: Petra Hämel

**Kursnr: Q72 10 02**

► Do, 26.08.2010, 19:30 – 21:00 Uhr, 13x, 78,- €

Leitung: Claudia Feistkorn

**Ort: DAL, Kursnr: Q72 10 03**

### Für Fortgeschrittene:

► Di, 17.08.2010, 19:00 – 20:30 Uhr, 16x, 96,- €

Leitung: Heinrich Kettler

**Ort: DAL, Kursnr: Q72 10 04**

► Mi, 18.08.2010, 19:30 – 21:00 Uhr, 15x, 90,- €

Leitung: Helga Ueberschaer

**Ort: DAL, Kursnr: Q72 10 05**

## Feldenkrais und Qigong

### Bewegung ohne Anstrengung

Wir lernen auf entspannte Weise und vorwiegend im Liegen, uns leichter, freier und funktionaler zu bewegen. Wenn wir auf unnötige Anstrengung verzichten können, geben Verspannungen nach, Schmerzen schmelzen, unsere Flexibilität nimmt zu und damit auch die Freude an der neuen Beweglichkeit.

Für Frauen und Männer aller Alterstufen.

▶ Do, 26.08.2010, 17:00 – 18:00 Uhr, 7x, 70,- €

▶ Do, 04.11.2010, 17:00 – 18:00 Uhr, 7x, 70,- €

Veranstalterin: Hanja Rau

**Ort: DAL, Anmeldung: (069) 62 41 10**

## Qigong und Taijiquan

### Aus der Ruhe wächst die Kraft

Chinesische Energieübungen, in entspannter Ruhe ausgeführt, fördern die Konzentration, die äußere und innere Kraft, die Haltung und die gute Laune. Mit Feldenkraisübungen lockern wir uns für die aufbauenden Bewegungsformen des Qigong (Übungen der Lebensenergie) und des Taijiquan (sanfte Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung). Für TeilnehmerInnen aller Alterstufen und auch für Schwangere gut geeignet.

▶ Do, 26.08.2010, 18:00 – 19:15 Uhr, 7x, 91,- €

▶ Do, 04.11.2010, 18:00 – 19:15 Uhr, 7x, 91,- €

Veranstalterin: Hanja Rau

**Ort: DAL, Anmeldung: (069) 62 41 10**

## Qigong

Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die ruhig und fließend ausgeführten Übungen verbinden Bewegung und Atem in positiver Weise. Körperleitbahnen und Akupunkturpunkte werden aktiviert und Blockaden aufgelöst. Das Qi (Energie) kann fließen. Die erlernten Übungen können in den Alltag integriert werden.

### Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene:

▶ Mo, 25.10.2010, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x, 40,- €

Leitung: Rainer Curtius

**Ort: DAL, Kursnr: Q72 10 06**

### Qigong intensiv:

▶ Sa, 11.09.2010, 14:00 – 18:00 Uhr, 20,- €

Leitung: Rainer Curtius

**Ort: DAL, Kursnr: Q72 10 07**