



Gesundheit und Fitness

Arnstorf

Nachstehende Kurse finden im Zentrum für Physiotherapie Brunner & Brandl im Parkwohnstift Arnstorf statt. Info und Anmeldung (notwendig) unter Tel.: 08723/978277

Wir bieten Ihnen ein Gesundheitsprogramm entsprechend Ihrer individuellen Bedürfnisse, körperlichen Voraussetzungen und Ihrem Gesundheitszustand. Unser therapeutisches Konzept basiert auf den Säulen: Vorbeugung – Behandlung – Wiederherstellung – Erhaltung und Steigerung der körperlichen Fitness. Alle Kurse werden im kleinen Rahmen und ausschließlich von qualifizierten Fachkräften abgehalten.

☒ 2063

Mo., 21. Febr. 11, 19.30 Uhr,
10 DpStd / € 80,00
Leitung: Dullinger Christine

Stoffwechselformen für Übergewichtige

„Bewegung kann viel bewegen“ Ziel des Kurses: Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln - Unterstützung der Körpergewichtsreduktion und Konstanz. Leistungsverbesserung im koordinativen Bereich und im Ausdauerbereich. - Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins.

☒ 2064

Mi., 23. Febr. 11, 18.30 Uhr,
10 DpStd / € 80,00
Leitung: Dullinger Christine

Medizinische Trainingstherapie -Grundkurs

Die medizinische Trainingstherapie ist eine Trainingsform mit der Zielsetzung: Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und der Koordination. Jede Einheit beginnt mit einem intensiven Aufwärmtraining um Voraussetzungen für das folgende Gerätetraining zu schaffen. Beendet wird das Training mit einem Entspannungsteil. Es wird viel Spaß und Freude am Bewegen vermittelt.

☒ 2065

Fr., 25. Febr. 11, 17.30 Uhr,
12 Std / € 80,00
Leitung: Alexander Brunner
Die Kurskosten können bis zu 80% von der Krankenkasse zurückerstattet werden!

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitness-training für den Rücken. Sie beinhaltet funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Das Training ist für alle geeignet die vorbeugend etwas für ihre Wirbelsäule tun wollen. Als Schwerpunkte werden Rücken und Bauch trainiert. Eingeleitet wird die Stunde mit einem intensiven Aufwärmprogramm und einem Entspannungsteil beendet



Gesundheit und Fitness Arnstorf

**Kurse in Zusammenarbeit mit dem „TZ“ finden im
Gymnastiksaal des Parkwohnstifts in Arnstorf statt. Teilnahme
nur nach vorheriger Anmeldung!**

Mi., 16. März 11, 18.00 Uhr
10-er Karte / € 64,00
Leitung: Susanne Fink

☒ **2066**
Bauch - Beine - Po - Pilates
Problemzonengymnastik

Mi., 16. März 11, 19.00 Uhr
10-er Karte / € 64,00
Leitung: Susanne Fink

☒ **2067**
Step - Bodystyling
Step ist ein gelenkschonendes, aerobisches Training, das neben Ausdauer auch Koordination und Beweglichkeit trainiert. Außerdem beinhaltet die Stunde ein intensives Figur Training.

Mo., 28. März. 11, 19.00 Uhr,
10-er Karte / € 64,00
Leitung: Ulla Oberender

☒ **2068**
Chiball - Calanetics
Das ultimative Training für die Frau. Dehnung und Kräftigung der gesamten Haltemuskulatur, Bauch, Beine, Po sowie ausgleichende Entspannung unterstützt durch aromatisierte Chibälle.



Gesundheit und Fitness Arnstorf

Mo., 16. Mai 11, 10.00 Uhr,
Freibad Arnstorf
10 Std. / € 60,00 + verbilligte
Eintrittskarte, Barzahlung
Leitung: Schwimmbadfreunde
Arnstorf

**Bei schlechter Witterung bitte
im Freibad
anrufen:08723/979176**

☒ 2069

Aqua Rücken-Fit

Aqua-Rücken-Fit stabilisiert und kräftigt Ihre Rumpfmuskulatur und mobilisiert behutsam Ihre Wirbelsäule; es fördert Ihre Ausdauer, um Durchblutung, Wohlbefinden und Schmerzinderung zu unterstützen. Aqua-Rücken-Fit richtet sich an Menschen, die Rückenbeschwerden haben oder vorbeugend ihren Rücken stärken wollen. Mit diesem Trainingsprogramm können Sie in jedem Alter beginnen.

Bitte bei Anmeldung Kursgebühr entrichten!

☒ 2070

Aqua Jogging am Abend

Beim Aqua-Jogging wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Die Laufbewegungen im tiefen Wasser sollen gesundheitsorientierte Menschen ebenso ansprechen wie Fitnessorientierte. Durch das Tragen eines Auftriebsgürtels wird ein Schwebezustand erreicht, der die Fortbewegung im Wasser erleichtert. Da sich das Körpergewicht im Wasser um 90 Prozent verringert, ist es ein idealer Sport für Schwangere und Übergewichtige. Auch bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebsschwäche bei Rheuma und Durchblutungsstörungen ist Wasserlaufen empfehlenswert. Vor allem älteren Menschen vermittelt es ein völlig neues Körpergefühl!

Mo., 16. Mai 11, 18.00 Uhr,
jeweils montags und mittwochs
Freibad Arnstorf
10 Std. / € 60,00 + verbilligte
Eintrittskarte
Leitung: Schwimmbadfreunde
Arnstorf

**Bei schlechter Witterung bitte
im Freibad
anrufen:08723/979176**

☒ 2071

Aqua Jogging am Vormittag

**Bei schlechter Witterung bitte im Freibad
anrufen:08723/979176**

Bitte bei Anmeldung Kursgebühr entrichten!

Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!

Di., 17. Mai 11, 10.00 Uhr,
jeweils dienstags und
mittwochs, Freibad Arnstorf
10 Std. / € 60,00 + verbilligte
Eintrittskarte
Leitung: Schwimmbadfreunde
Arnstorf



Gesundheit und Fitness Arnstorf

Di., 17. Mai 11, 18.00 Uhr,
Freibad Arnstorf
10 Std. / € 60,00 + verbilligte
Eintrittskarte
Leitung: Schwimmbadfreunde
Arnstorf
Der Kurs wird von den
Krankenkassen bezuschusst!

☒ 2072

Aqua Gymnastik am Abend

In diesem Kurs wird die Kondition trainiert, Herz und Kreislauf gestärkt und ganzheitlich der gesamte Bewegungsapparat - und das fünfmal effektiver als zu Lande. Das Lebenselixier Wasser verwöhnt auch mit Beauty - Effekt. Die Massage - Wirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut, der Muskeln und des Bindegewebes. Dadurch wird das Gewebe entschlackt. Bei schlechter Witterung bitte im Freibad anrufen:08723/979176
Bitte bei Anmeldung Kursgebühr entrichten!

Do., 19. Mai 11, 10.00 Uhr,
Freibad Arnstorf
10 UE / € 60,00 + verbilligte
Eintrittskarte
Leitung: Schwimmbadfreunde
Arnstorf
Der Kurs wird von den
Krankenkassen bezuschusst!
Bei schlechter Witterung bitte im
Freibad anrufen:08723/979176

☒ 2073

Aqua Nordic Walking

Dieser Kurs trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und trägt zugleich zur Verminderung des Körperfetts bei! Es ist ein gelenkschonendes Training – entlastet die Wirbelsäule – kräftigt, lockert und dehnt die Muskulatur – schult den Gleichgewichtssinn – Aufbautraining nach Verletzungen – Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes - Massagewirkung des Wassers trägt zur Regeneration der Muskulatur bei – Spaß durch psychisches Wohlbefinden.

Do., 19. Mai 11, 18.00 Uhr,
Freibad Arnstorf
10 UE / € 60,00 + verbilligte
Eintrittskarte
Leitung: Schwimmbadfreunde
Arnstorf

☒ 2074

Aqua Rücken Fit am Abend

**Bei schlechter Witterung bitte im Freibad
anrufen:08723/979176
Bitte bei Anmeldung Kursgebühr entrichten!**



Gesundheit und Fitness Arnstorf

Fr., 20. Mai 11, 10.00 Uhr,
Freibad Arnstorf
10 Std. / € 60,00 + verbilligte
Eintrittskarte
Leitung: Schwimmbadfreunde
Arnstorf

**Der Kurs wird von den
Krankenkassen bezuschusst!**

☒ 2075

Aqua Gymnastik am Vormittag

In diesem Kurs wird die Kondition trainiert, Herz und Kreislauf gestärkt und ganzheitlich der gesamte Bewegungsapparat - und das fünfmal effektiver als zu Lande. Das Lebenselixier Wasser verwöhnt auch mit Beauty - Effekt. Die Massage - Wirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut, der Muskeln und des Bindegewebes. Dadurch wird das Gewebe entschlackt.

**Bei schlechter Witterung bitte im Freibad
anrufen:08723/979176**

Bitte bei Anmeldung Kursgebühr entrichten!

Mo., 27. Juni 11, 19.00 Uhr,
Freibad Arnstorf
5 Std/ € 35,00
Leitung: Schwimmbadfreunde
Arnstorf

**Bitte bei Anmeldung
Kursgebühr entrichten!**

**Frühzeitig anmelden,
Teilnehmerzahl begrenzt!**

☒ 2076

Erlernen des Rückenschwimmens

Erlernen des wohltuenden Rückenschwimmens.
Entlastung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Voraussetzung: Ausreichend Schwimmkenntnisse;
Bereitschaft nasse Haare zu bekommen.

**Bei schlechter Witterung bitte im Freibad
anrufen:08723/979176**

Schwimmbrille erforderlich!

Mo., 4. Juli 11, 19.00 Uhr,
Freibad Arnstorf
3 Std. / € 25,00
Leitung: Schwimmbadfreunde
Arnstorf

**Bitte bei Anmeldung
Kursgebühr entrichten!**

**Frühzeitig anmelden,
Teilnehmerzahl begrenzt!**

☒ 2077

Verbesserung der Schwimmtechnik

Wir ermöglichen unseren Kursteilnehmern ihre individuelle, gesunde und effiziente Schwimmtechnik in allen Schwimmarten zu verbessern.

**Bei schlechter Witterung bitte im Freibad
anrufen:08723/979176**

Schwimmbrille erforderlich!



Gesundheit und Fitness Arnstorf

☒ **2078**

Kraulkurs am Vormittag

Mo., 11. Juli 11, 11.00 Uhr,
von Mo. bis Fr., Freibad Arnstorf
5 Std. / € 35,00

Leitung: Schwimmbadfreunde
Arnstorf

**Frühzeitig anmelden,
Teilnehmerzahl begrenzt!
Schwimmbrille erforderlich!**

Unsere Kraulkurse sind für Schwimmerinnen und Schwimmer gedacht, die geübt im Brustschwimmen sind und etwas Neues erlernen möchten, sowie für Kraulschwimmer, die ihren Stil noch verbessern wollen.

**In Zusammenarbeit mit der Wasserwacht
Bei schlechter Witterung bitte im Freibad
anrufen:08723/979176**

☒ **2079**

Kraulkurs am Abend

Mo., 11. Juli 11, 19.00 Uhr,
von Mo. bis Fr., Freibad Arnstorf
5 Std. / € 35,00

Leitung: Schwimmbadfreunde
Arnstorf

**Frühzeitig anmelden,
Teilnehmerzahl begrenzt!
Schwimmbrille erforderlich!**

**In Zusammenarbeit mit der Wasserwacht
Frühzeitig anmelden, Teilnehmerzahl begrenzt!
Schwimmbrille erforderlich!**

Erwachsenenschwimmkurse auf Anfrage !

Weitere Angebote im Freibad : Wärmekabine, Wellnessmassagen



**Massagetherapeuten: Sylvia Ebenbeck
Josef Zitzelsberger**

*Massagetherapeuten stehen in keiner Konkurrenz zu Masseur/innen oder
Physiotherapeut/innen.*

Wir massieren ausschließlich zur Entspannung und Wellness

Ausdauerschwimmen

Unterstützt wird diese Veranstaltung von AOK und VHS. Die AOK gewährt ihren Mitgliedern, die sich beim Ausdauerschwimmen beteiligen 200 Prämienpunkte



Gesundheit und Fitness Arnstorf

Di., 15. Febr. 11, 19.00 Uhr,
7 x 1 Std / € 85,00, Praxis für
Ergotherapie Schönauerstr.19 a
Leitung: Lydia Niedermeier;
Petra Thaler Ergotherapeutinnen;
zert.
Entspannungspädagogoginnen
**Kurskosten werden von der
Krankenkasse bezuschusst**

Mi., 16. Febr., 11, 19.00 Uhr,
8 x 1 Std / € 100,00, Praxis für
Ergotherapie Schönauerstr. 19 a
Leitung: Lydia Niedermeier;
Petra Thaler Ergotherapeutinnen;
zert.
Entspannungspädagogoginnen
**Kurskosten werden von der
Krankenkasse bezuschusst**

Mo, 14. Febr. 11, 9.30 – 10.30
Uhr, VHS Unteres Schloß,
Eingang Wochenmarkt
10 Std. / € 40,00 Festpreis
Barzahlung
Leitung: Christine Pröckl



☒ 2080

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

PMR ist eine ideale Methode, um in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Sie ist leicht und in kurzer Zeit erlernbar und beruht auf der medizinischen Erkenntnis, dass durch gezieltes Anspannen und bewusstes Entspannen verschiedener Muskelgruppen eine tiefe, körperliche und seelische Entspannung herbeigeführt werden kann.

☒ 2081

Autogenes Training

Das AT ist eine traditionsreiche Methode, um in Stresssituationen gezielt zur Entspannung zu gelangen. Ziel dieser konzentrativen Selbstentspannung ist die willentliche Umschaltung des Körpers vom Leistungs- auf den Erholungszustand. Über eine verbesserte Körperwahrnehmung und dem Weg der Vorstellungskraft wird durch die Anwendung formelhafter Sätze ein Zustand der Entspannung hergestellt.

☒ 2082

Orientalischer Tanz Anfänger am Vormittag

Bauchtanz ist Tanz aus der Mitte, dem Energiezentrum unseres Körpers. Einfühlsame Bewegungen nach orientalischer Musik, in der das ganze Spektrum menschlicher Emotionen und Temperamente enthalten ist. Der orientalische Tanz ist für jede Frau geeignet, unabhängig von Alter und Figur!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, großes Tuch oder Hüfttuch.



Gesundheit und Fitness Arnstorf

Do., 17. Febr. 11, 18.30 Uhr
Hauptschule, Turnhalle
10 Std. / € 40,00 Festpreis
Leitung: Christine Pröckl



☒ 2083

Orientalischer Tanz Anfänger

Bauchtanz ist Tanz aus der Mitte, dem Energiezentrum unseres Körpers. Einfühlsame Bewegungen nach orientalischer Musik, in der das ganze Spektrum menschlicher Emotionen und Temperamente enthalten ist. Der orientalische Tanz ist für jede Frau geeignet, unabhängig von Alter und Figur!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, großes Tuch oder Hüfttuch.

Do., 17. Febr. 11, 19.45 Uhr
Hauptschule, Turnhalle
10 Std. / € 40,00 Festpreis
Leitung: Christine Pröckl



☒ 2084

Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, großes Tuch oder Hüfttuch.

Di., 8. Febr. 11, 9.30 –
11.00 Uhr, VHS Unteres
Schloß, Eingang Wochenmarkt
12 DpStd / € 108,00
Leitung: Elisabeth Geier,
Yogalehrerin

**Wird von den
Krankenkassen bezuschusst!**



☒ 2085

Yoga

Yoga ist ein uraltes Übungssystem aus Indien, das den Weg bereitet für Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Die Körperhaltungen - ASANAS - dehnen und kräftigen zudem die Muskulatur, regen die Stoffwechselfunktionen an und regulieren das Herz-Kreislauf-System. In Verbindung mit Atemtechniken - PRANAYAMA - und Konzentration, wird Entspannung bewusst erlebt und Stress abgebaut. Yoga kann Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und Rückenbeschwerden entgegenwirken. Die Verbindung von Atmung und Bewegung verbessert die eigene Wahrnehmung



Gesundheit und Fitness Arnstorf

Mi., 16. Febr. 11, 19.00 –
22.00 Uhr, Rathaus
Schulungsraum,
Termine: 17 Abende jeweils
mittwochs außer in den Ferien
Pro Abend / € 50,00
Unterlagen beinhaltet, Bücher
extra,
Gesamtzahlung 820,- Euro
(Ersparnis 30,- Euro),

☒ **2086**

**Klassische Homöopathie nach Dr. Samuel
Hahnemann - Umfangreiche Schnell-Ausbildung**
für Heilpraktiker, Interessierte,
berufsbegleitend,
**Stufe 1: Grundlagen und
Akutbehandlung**
Notfälle, akute Erkrankungen, Kinder,
Erwachsene, Fallaufnahme
Arzneimittel, Dosierung, Potenzwahl,
Reaktionen, Heilung,
Infos unter Tel. 08724/966587
Naturheilpraxis Yvonne Konvalin (HP)

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Fitness Center Golden Gym, Unteres Schloß 3

Mo., 24. Jan. 11, 18.30 Uhr,
Fitness Center Golden Gym,
**Anmeldung unter:
08723/9799990**
10 Std / € 80,00 incl.
Benutzung von Sauna und
Geräten
Leitung: Margit Strobl,
Instructor
Einstieg jederzeit möglich

☒ **2087**

Spinning

Spinning ist Radfahren auf stationären Bikes.
Das Spinning Programm richtet sich an Menschen aller
Fitnessstufen ganz gleich ob Anfänger oder trainierter
Sportler. Beide beginnen am selben Punkt und absolvieren
gemeinsam eine 1stündige Trainingseinheit.
Größter Vorteil gegenüber Rennrad oder Mountainbike ist die
Wetterunabhängigkeit - viele ambitionierte Radfahrer steigen
deshalb im Winter auf die Spinning-Variante um und können
im Frühjahr mit einem dicken Fitnessbonus auf der Straße
durchstarten. Selbst der ein oder andere Rad-Profi schwört
aufs Spinning-Bike.

Bitte daran denken: Anmelden heißt auch erscheinen!



Gesundheit und Fitness Arnstorf

Di., 1. Febr, 11, 18.30 – 19.30
Uhr, Fitness Center Golden
Gym,
10 Std/ € 80,00

**Anmeldung unter:
08723/9799990**

Leitung: Dieter Weber Dipl.
Sportlehrer, Pilatetrainer

☒ 2088

Pilates

Pilates ist für alle Alters – und Leistungsstufen und für Mann und Frau geeignet. Die Haltung und Körperwahrnehmung wird verbessert. Es stärkt unsere Körpermitte: Bauch, Rücken und Beckenboden. Der Bauch wird flach und fest. Pilates wird auf der Matte trainiert und beinhaltet die Übungen aus Yoga und Gymnastik.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Rückerstattung der Kurskosten!

Do., 3. Febr.11, 17.30 – 19.00
Uhr Fitness Center Golden
Gym
10 Dpstd / € 80,00

**Anmeldung unter:
08723/9799990**

Leitung: Dieter Weber, Dipl.
Sportlehrer, Trainer für
präventives Rückentraining

☒ 2089

Präventives Rückentraining

Ein kurzes Rücken –und Bauchtraining zur Stärkung und Dehnung der Rumpfmuskulatur und Vorbeugung der Rückenschmerzen. Anschließend Ausdauertraining für die erfolgreiche Fettverbrennung.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Rückerstattung der Kurskosten!

Kurs I

Mo., 9.00 – 10.30 Uhr,
Freibad Arnstorf
5 Dpstd. / € 40,00 + Gutschein
für einen Besuch der Infrarot
Wärmekabine

Leitung: Schwimmbadfreund
Arnstorf

Trainer: Rita Überreiter,
Assistentin: Annemarie
Zitzelsberger

☒ 2090

Nordic Walking am Vormittag und Nachmittag

„Das Sommertraining der Skilangläufer“

Ein Techniktraining nach der “GEOGUNDA“ Methode. Wir lernen von Grund auf die gelenkschonende Technik. Die motorischen Grundeigenschaften, wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit, werden bei diesem Training geschult, zugleich wird Körpergewicht und Körperfettanteil verringert! Nordic Walking steigert Ihre persönliche Fitness, trägt zum Wohlbefinden bei und führt zu mehr Lebensqualität.

Stöcke werden nicht benötigt, Leihstöcke werden gestellt!

KursII

Mi., 15.30 – 17.00 Uhr!

Termine werden in der Presse bekannt gegeben!



Gesundheit und Fitness

Arnstorf

☒ 2091

Di., 15. Febr. 11, 19.00 Uhr,
VHS Unteres Schloß, Eingang
Wochenmarkt
Leitung: Josef Krieger,
Ergotherapeut

Life Kinetik – Einführungsvortrag

Dieses spezielle Trainings Programm fördert die Gehirnentfaltung. Bei Erwachsenen steigert es Stressresistenz, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Produktivität. Kinder werden schon nach kurzer Trainingszeit selbstbewusster, konzentrierter, ausgeglichener und in 97 % der Fälle um eine Note besser in der Schule. Bereits 1 Stunde pro Woche reicht aus, um Erfolge zu erzielen.

☒ 2092

Fr., 22.Febr. 11, 19.00 Uhr,
VHS Unteres Schloß,

Life Kinetik – Einführungsvortrag

☒ 2093

Do., 23. Sept. 10 , 16.15,
Aula Grundschule
10 Std / € 120,00
Leitung: Josef Krieger

Life Kinetik – Kurs

☒ 2094

Mi., 16. Febr. 11, 18.00 –
19.00 Uhr, VHS Unteres
Schloß, Eingang Wochenmarkt
6 Std/ € 50,00
Leitung: Alexandra Chandrika
Schmerbeck, Yogalehrerin,
Atemtherapeutin

Power Yoga

Ein Dynamisches Yoga – Workout für Männer und Frauen.
Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein – ansonsten sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: flexible Kleidung, dicke Socken, evtl. Decke

☒ 2095

Di., 15. Febr. 11, 18.00 –
19.00 Uhr, Grundschule Aula
6 Std/ € 50,00
Leitung: Alexandra Chandrika
Schmerbeck, Yogalehrerin,
Atemtherapeutin

Bollywood-Fit

Für Frauen, die Spaß am Tanz haben und fit bleiben wollen. Aus den typischen Bollywood-Bewegungen und einfachen Tanzschritten kreieren wir ein Tanz Workout. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Auch Mädchen ab 14 Jahren sind herzlich willkommen.

Mitzubringen: flexible Kleidung, dicke Socken, evtl. Decke



Gesundheit und Fitness Arnstorf

Do., 17. Febr. 11, 19.00 Uhr,
Rathaus Schulungsraum
1 Abend / € 10,00
Leitung: Susanne Krieger
Heilpraktikerin

☒ 2096

Ganzheitliche Behandlung über die Wirbelsäule nach Dorn

Alle Erkrankungen der Menschen haben letztendlich mit der Wirbelsäule und dem Rückenmark zu tun. Die sanfte Therapie nach Dorn ist eine Methode, die sich auf dem Gebiet der Gelenk -und Knochenbehandlung wie chronische Rückenleiden, Bandscheibenvorfälle, Schulter -und Nackenschmerzen usw. beschränkt. Sie stellt ein ganzheitliches Behandlungskonzept dar, mit dem sich auch Erkrankungen der inneren Organe mit Beschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen, Migräne, Tennisarm Herz - und Atembeschwerden, Durchblutungsstörungen und vieles mehr heilen lassen. Wie diese Methode funktioniert sowie Ursachenforschung, Fallbeispiele und praktische Übungsaufgaben für Jedermann zeigt dieser Vortrag auf.

Do., 24. Febr. 11, 19.00 Uhr,
Rathaus Schulungsraum
1Abend / € 10,00
Leitung: Susanne Krieger
Heilpraktikerin

☒ 2097

Kinesiologie – ganzheitliche Diagnose und Therapie

Durch einen Muskeltest können sowohl körperliche Beschwerden als auch seelische Konflikte ursächlich aufgedeckt und optimal geeignete Behandlungsmethoden sowie Heilmittel gefunden werden. Vor allem die Herkunft chronischer Beschwerden und Schmerzzustände kann ermittelt werden. Häufig spielen hierbei Lebensmittelunverträglichkeiten, belastete Bettplätze, Elektrosmog, schadhafte Zähne oder seelische Konflikte eine große Rolle. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Faktoren die Funktionsfähigkeit unseres Körpers einschränken und wie diese Blockaden gelöst werden können.

Do.,17. März. 11, 19.00 Uhr,
Rathaus Schulungsraum
1 Abend / € 10,00
Leitung: Susanne Krieger
Heilpraktikerin

☒ 2098

Schlaganfall

Welche Risikofaktoren gibt es? Wie können diese Faktoren vorbeugend gemindert werden? Welche naturheilkundlichen Faktoren der Nachsorge gibt es? Diese und andere Fragen sowie nützliche Tipps und Empfehlungen werden hier erörtert.



Gesundheit und Fitness Arnstorf

☒ 2099

Do., 24. März 11, 19.00 Uhr,
VHS Unteres Schloß, Rathaus
Schulungsraum
1 Abend / € 10,00
Leitung: Susanne Krieger
Heilpraktikerin

Was Hand und Fuß über uns verraten

Welche Charaktereigenschaften bringt ein Mensch mit?
Welche Fähigkeiten liegen in ihm verborgen? Erkennen Sie
sich selbst an der Gestalt Ihrer Hände und Füße und erfahren
Sie Ihre Lebenslektionen.

☒ 2100

Sa., 5. Febr. 11, 14.00 – 17.00
Uhr,
3 Std / € 40,00
Leitung: Erna Hiltel
Kursort ist Hoheneichberg 1,
94424 Arnstorf,

Hilfe im Alltag

Gesundheitsthemen

Ich lade Sie ein zu einer ganzheitlichen Betrachtungsweise.
Körper, Geist und Seele bilden
eine Einheit. In diesem Zusammenhang erkennen wir, wie
wir unseren Körper unterstützen
können.

☒ 2101

Mo., 2. Mai 11, 19.30 Uhr,
Rathaus Schulungsraum
1 Abend / € 5,00
Leitung: Irmgard
Schnellberger

Hildegardmedizin - Klostermedizin

Zu allen Zeiten wurde überliefertes Wissen der
abendländischen Medizin und Heilkunde in Klöstern
bewahrt, angewendet und verbreitet, vornehmlich von
Frauen. Am besten bekannt ist sicherlich Hildegard von
Bingen, doch auch andere Nonnen und Mönche haben in
ihren Klöstern medizinisches Wissen tradiert und auch
angewendet. Was hat es mit der Klostermedizin auf sich, ist
sie zeitgemäß, was ist sie imstande zu leisten ...?
Natürlich erfahren Sie in diesem Vortrag Antworten auf
Fragen der Diätetik, Lebensführung. Auch die wichtigsten
Edelsteine in der Hildegard – Medizin werden in diesem
Vortrag Thema sein.



Gesundheit und Fitness Arnstorf

Mo., 16. Mai 11, 19.30 Uhr,
Rathaus Schulungsraum
1 Abend / € 5,00
Leitung: Irmgard
Schnellberger

☒ 2102

Ätherische Öle in der Altenpflege und Sterbebegleitung

Alte Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten ist für Senioren, Pflegekräfte und Angehörige eine besondere, intensive und tief gehende Aufgabe. Naturreine Düfte und Aromen können hierbei wertvolle Hilfe sein: sie fördern das bewusste Erleben von Erinnerungen und führen so demente Menschen aus der Isolation, helfen bei körperlichen und psychosomatischen Beschwerden wie Erkältungen, Schmerzen, kleinen Wunden, Wundheilungsstörungen, Schlafstörungen, Unruhezuständen, Ängsten, Verwirrtheit, Appetitmangel, depressiven Verstimmungen, Wut und geben der Seele Trost. Auch Angehörige und Pflegekräfte profitieren von der heilsamen Wirkung der Essenzen. In diesem Vortrag werden Duftporträts und Wirkungen ausgewählter ätherischer Öle vorgestellt und ihre Einsatzmöglichkeiten besprochen.

Fr., 1. April, 11, 19.00 – 22.00
Uhr, VHS Unteres Schloß
1 Abend / € 25,00
Leitung Luise Wagner

☒ 2103

Frauen um 50 – ein Erlebnisabend

Sehr kraftvoll kann sie sein, diese besondere Zeit – vor allem, wenn wir wissen, wie wir uns stärken können. Sie sind eingeladen Kräuter kennenzulernen, die begleiten als Getränk oder Bad. Sie werden hören, dass Essen Hitze erzeugen aber auch kühlen kann. Mit einfachen, wirkungsvollen Qigongübungen entsteht die Entspannung und Weite, die mit der selbst angewandten Massage noch vertieft werden kann. Luise Wagner, Physiotherapeutin mit langjähriger Erfahrung, wird aus Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) pflegende Kräuter und Massage in praktischer Form vorstellen. Ein unterhaltsamer Abend zur Stärkung der eigenen Lebenskraft.

Do., 10. Febr. 11, 19.00 Uhr,
Rathaus Schulungsraum
1 Abend / € 5,00
Leitung: Angelika Schütz,
Apothekerin

☒ 2104

Osteoporose – Eine Krankheit die jeden treffen kann.

**Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der
Loeffl'schen Apotheke Arnstorf**



Gesundheit und Fitness Arnstorf

☒ 2105

Do., 17. Febr. 11, 19.00 Uhr,
19.00 Uhr,
VHS Unteres Schloß, Eingang
Wochenmarkt
1 Abend / € 5,00
Leitung: Angelika Schütz,
Apothekerin

Bekannte Heilkräuter – Wer kennt sie?
**Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der
Loeffl'schen Apotheke Arnstorf**

☒ 2106

Mo., 14. März 11, 18.00 –
20.00 Uhr, VHS Unteres
Schloß, Eingang Wochenmarkt
1 Abend / € 20,00
Leitung: Alexandar
Schmerbeck,
Ernährungsberaterin

Kein Käse – Kein Brot???
Einführung in die lactose- und glutenfreie Ernährung. Viele Menschen wissen nicht mehr, was sie essen sollen, wenn tierische und glutenhaltige Nahrungsmittel Tabu sind. Sie erhalten ein solides Basiswissen, wie man im Alltag leicht und mit Genuss vegan und glutenfrei isst.

☒ 2107

Mo., 28. März 11, 18.00 –
20.00 Uhr, VHS Unteres
Schloß, Eingang Wochenmarkt
1 Abend / € 20,00
Leitung: Alexandar
Schmerbeck,
Ernährungsberaterin

Detox Delight – Abnehmen mit Smoothies
Mit Hilfe eines Mixers und frischen Früchten und Gemüsen lassen sich herrliche Smoothies zubereiten. Diese helfen uns mit Genuss und ohne Fasten – Verdruss abzunehmen und zu entschlacken. Ich werde Ihnen beibringen, wie Sie mit Hilfe von Smoothies Ihren Alltag leichter, gesünder und unkomplizierter gestalten.