

Donnerstag | 30. September 2021 | 19.30 Uhr

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit: bezogen auf den gegenwärtigen Moment und ohne zu werten. Achtsamkeit ist im Kern freundlich und akzeptierend. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie achtsam sein trainieren können, um mit den Herausforderungen des Alltags geschickter umzugehen und für körperliches und seelisches Wohlbefinden zu sorgen. Vorgestellt wird das wissenschaftlich evaluierte MBSR- Programm nach Jon Kabat Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction). Im Vortrag enthalten sind kleine Achtsamkeits-Übungen. Im Oktober wird ein Kurs im Gesundheitsresort angeboten.

Referentin: **Monika Wendl, Dipl. Psychologin-
MBSR-Kursleiterin, Kursleiterin
Autogenes Training**

Ort: **Gesundheitsresort Freiburg**



Donnerstag | 28. Oktober 2021 | 19.30 Uhr

GESUND SCHLAFEN – DAS 1X1 DES SCHLAFENS

Was macht gesunden Schlaf aus? Informieren Sie sich über verschiedene wissenschaftlich basierte Beurteilungskriterien. Erfahren Sie mehr über Schlafroutinen im Alltag und was Sie selbst tun können, um für gesunden Schlaf zu sorgen. Was ist ein „schlaffreundlicher-schlaf-fördernder“ Tagesablauf? Diese und weitere Fragen sollen im Vortrag geklärt werden.

Referenten: **Daniel Rockstroh, Physiotherapeut,**

Leitung Physiotherapie

Ort: **Gesundheitsresort Freiburg**

Donnerstag | 25. November 2021 | 19.30 Uhr

WAS TUN BEI CHRONISCHEM SCHMERZ?

Im Vortrag werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie chronische Schmerzen gelindert und Medikamente sinnvoll eingesetzt werden können. Die Wirkung von Entspannung auf Schmerz und die Wirkung von Bewegung bei und trotz Schmerzen werden genauer thematisiert. Vorgestellt wird in diesem Zusammenhang das Autogene Training.

Referentin: **Dr. Ulrike Geißler, Chefärztin**

Ort: **Gesundheitsresort Freiburg**

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die Veranstaltungen werden coronakonform durchgeführt. Bitte beachten Sie, dass je nach aktueller Pandemiesituation die Vorträge nicht stattfinden können.

INFO UND ANMELDUNG

Tel. 0761 4789-0 oder info@gesundheitsresort-freiburg.de
bzw. unter gesundkunft.de

VERANSTALTUNGSORT

Gesundheitsresort Freiburg
An den Heilquellen 8 | 79111 Freiburg



GESUNDKUNFT FORUM




**GESUNDHEITSRESORT
FREIBURG**

**PERSPEKTIVE GESUNDHEIT
VORTRÄGE 2021**



Donnerstag | 29. April 2021 | 19.30 Uhr

ARTHROSE: KRAFTTRAINING ALS OP-VERMEIDUNG

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkrankheiten. Ausgangspunkt der Erkrankung ist ein Knorpelschaden. Durch welche Maßnahmen Gelenkverschleiß aufgehalten und Beschwerden gelindert werden können, erklärt Dr. Heino Kortenhaus. Zusätzlich wird thematisiert, wie gezieltes Krafttraining helfen kann eine Operation zu vermeiden. Für Fragen und Möglichkeiten rund um ein gezieltes Aufbautraining steht Ihnen Sportwissenschaftler Martin Schwenke zur Verfügung.

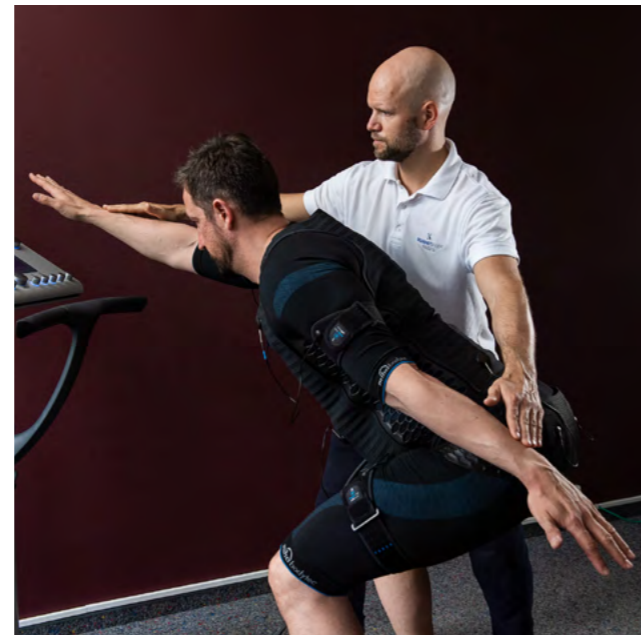
Referent: **Dr. Heino Kortenhaus,**
Stellvertretender Chefarzt
Martin Schwenke,
M.Sc. Sportwissenschaft (Präv./Reha)
Ort: Gesundheitsresort Freiburg

Donnerstag | 20. Mai 2021 | 19.30 Uhr

EMS- EFFEKTIVES TRAINING UNTER STROM

Was passiert im Muskel, wenn Krafttraining betrieben wird? Physiotherapeut Daniel Rockstroh und Sportwissenschaftler Stefan Wiegand informieren über Krafttraining und das sogenannte EMS (Elektro-Muskel-Stimulation)-Training: Lernen Sie diese zeitoptimierte und effektive Trainingsmethode kennen, deren Wirksamkeit und Akzeptanz in zahlreichen Studien unterschiedlichster Themenfelder fortlaufend wissenschaftlich belegt wird!

Referenten: **Daniel Rockstroh, Physiotherapeut,**
Leitung Pysiotherapie
Stefan Wiegand, M.A. Sportwissenschaft,
Slow-Jogging Trainer
Ort: Gesundheitsresort Freiburg



Donnerstag | 24. Juni 2021 | 19.30 Uhr

BEWEGUNG Ü50: WARUM GENAU JETZT?

Die World Health Organisation (WHO) empfiehlt für eine gesunde Lebensführung 150 Minuten pro Woche moderate Ausdauerbelastungen in Kombination mit zweimal wöchentlichem Krafttraining. Im Vortrag wird der Zusammenhang von Leistungsfähigkeit und Alter thematisiert. Wie kann ich gesund bleiben und sogar mit Freude meine Leistungsfähigkeit steigern oder erhalten? Hier erhalten Sie Tipps und Anregungen für Ihren Alltag, wie Sie langfristig und nachhaltig Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter pflegen können!

Referentin: **Janina Wehrle, B.A. Sportwissenschaft,**
Pilates Trainerin
Ort: Gesundheitsresort Freiburg

Donnerstag | 29. Juli 2021 | 19.30 Uhr

RÜCKENGESUNDHEIT

Kaum einer kann von sich behaupten, er hätte noch nie Rückenschmerzen gehabt. Gerade Sitzberufe sind ein Risikofaktor für Bewegungsmangel und Nacken- und Rückenbeschwerden. Umso wichtiger ist für jeden das Thema „Rückengesundheit“. Was kann ich meinem Rücken Gutes tun, um ihn gesund zu erhalten? Sie lernen viele kleine Tipps für den Alltag kennen, die ohne großen Aufwand umzusetzen sind.

Referent: **Olivier Thomassin,**
Diplom Sportwissenschaftler
Ort: Gesundheitsresort Freiburg



Donnerstag | 19. August 2021 | 19.30 Uhr

OSTEOPOROSE - STURZPROPHYLAXE UND ERNÄHRUNG

Osteoporose wird statistisch bei jeder zweiten Frau und jedem sechsten Mann – überwiegend in der zweiten Lebenshälfte – festgestellt. Was jeder einzelne tun kann, um Osteoporose zu vermeiden oder zu mindern, soll im Vortrag erklärt werden. Die Rolle von Muskelkräftigung und Koordination bei der Sturzprophylaxe werden ebenso aufgezeigt wie ein optimales Behandlungs-Programm aus Bewegungsaktivität, Ernährung und Medikamenten.

Referenten: **Dr. Heino Kortenhaus,**
Stellvertretender Chefarzt,
Heidi Andre, Diätassistentin
Ort: Gesundheitsresort Freiburg