

Workshops „Gesundheit und Prävention“

Ernährung in der Praxis

Wöchentlich findet ein praktischer Kurs zum Thema Ernährung statt. Die Teilnehmende bekommen u.a. theoretische Inhalte vermittelt, die dann gemeinsam praktisch umgesetzt werden. Dabei steht die gesunde Ernährung immer im Mittelpunkt. Es geht um Saisonalität, Regionalität sowie einfache und kostengünstige Rezepte.

Zudem werden verschiedene ernährungsbedingte Erkrankungen erörtert und vermittelt, wie diese mithilfe der entsprechenden Ernährung gelindert oder sogar verschwinden können.

Folgende Kochkurse werden und wurden bereits angeboten:

Gesundes Frühstück

Die Leber entlasten

Gesund und günstig einkaufen

Kochen für 5 €

Overnight-Oats

Abnehmen, essen sie sich satt! Energiedichte

Gelenkschonende Ernährung

Kürbis, eine vielseitige Frucht

Ernährung bei Diabetes

Vegetarische Ernährung

Intervallfasten

Leichte Sommerküche

Leckerer mit Spargel

Grundkurs Kochen

Pilze selber anbauen

Zucchini

Vegane Ernährung

Wärmende Wintergerichte

Pasta & Pesto DIY

Grünkohl mal anders

Dem Zucker auf der Spur

Heimisches Superfood

Gesündere Snacks DIY

Leckerer mit Bärlauch

Basische Ernährung

Bowls

Weihnachtsgebäck (alternative Süßungsmittel)

Weihnachtsmenü

Weihnachten aus aller Welt

Geschenke aus der Küche

Fermentieren

Low Carb Ernährung

Marmelade und Chutney

Darüber hinaus bieten wir eine individuelle Ernährungsberatung an, bei der es um unterschiedliche Ausrichtungen und speziell auf den Teilnehmer ausgerichtete Themenschwerpunkte sein. Dieses könnte u.a. sein:

Beratung bei ernährungsassoziierten Krankheiten, wie Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck, Allergien, etc.

Hilfestellungen bei Essstörungen, wie Anorexie, Bulimie, Binge- Eating

Analyse des Essverhaltens

Und vieles mehr ...

Sportliche Aktivitäten

Sport und Bewegung wirken sich positiv auf Körper und Psyche aus. Regelmäßiges Training ist also wichtig – wie oft und wie intensiv, hängt unter anderem von Alter und Vorerkrankungen ab.

Fakt ist: Praktisch jeder Mensch kann und soll sich bewegen. Es muss ja nicht immer gleich ein Marathon sein. Nordic Walking oder Spazierengehen können beispielsweise der individuellen Belastbarkeit angepasste Alternativen sein. Also Schluss mit dem inneren Schweinehund und rein in die Sportschuhe! Wer bereits sportlich aktiv ist, weiß aus Erfahrung, wie wohltuend sich regelmäßiges Training auf Geist und Körper auswirkt.

Daher bieten wir ein wöchentliches Sportprogramm an:

Spaziergang für jedermann: Spaziergänge von 60-90 Minuten Dauer an verschiedenen Orten

Fitnessstudio: Selbstständiges Training im Fitnessstudio nach individueller Einweisung und Erstellung eines Trainingsplans

Fit in den Tag online: 30 Minuten Intervalltraining über MS Teams. Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Fitness

Boule: Auch bekannt als Boccia oder Petanque, Wurfspiel mit Kugeln. Sehr geselliges Spiel zu zweit oder in Teams mit bis zu 6 Spielern

CrossBoule: Im Gegensatz zu dem traditionellen Boule Spiele wird hier nicht mit Stahlkugeln gespielt, sondern mit Stoffkugeln die mit Granulat gefüllt sind. Dadurch lässt sich CrossBoule überall, auch innen, spielen.

Tischtennis: Je nach Teilnehmerzahl spielen wir im Einzel, Doppel oder auch Rundlauf an mehreren Tischen

Badminton: Je nach Teilnehmerzahl spielen wir Einzel oder im Doppel

Schwimmen: Die Teilnehmer können in der Schwimmzeit ihre Bahnen ziehen, oder die Massagedüsen nutzen. Auf Wunsch werden auch Aquafitnessübungen gezeigt oder mit dem Ball gespielt.

Linedance: Beim Linedance handelt es sich um eine Solo Tanzform, für die man keinen Partner benötigt. Man erlernt leicht Schrittfolgen zu unterschiedlicher Musik.

Sport trifft Ernährung

Ganz im Zeichen der gesamtheitlichen Fitness ist es uns wichtig über den Tellerrand hinauszuschauen und die Ernährung als wichtiges Instrument einer gesunden Lebensweise dazustellen.

Daher bieten uns dieses Zusammenspiel einmal im Monat unter unterschiedlichen Themenschwerpunkten an:

Fit in den Frühling

Osterchallenge

Den Body rocken mit Haferflocken

Das Fitness- Frühstück mit Herzgesundheit

Eiweißriegel und Krafttraining

Shake und Smoothie mit Bewegung

Entspannung

Nicht nur Stress spürt zu Anspannung, auch unveränderte Lebenssituationen können sich negativ auf unser Gemüt niederschlagen.

Gerade in Stresssituationen geraten wir schneller aus der Balance.

In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken, die sie unter Anleitung ausprobieren und einüben können.

Der Rehaantrag

Wir bieten im Rahmen des Projektes eine Informationsveranstaltung zum Thema „Rehaantrag“ an. Hierbei möchten wir Teilnehmenden die Gelegenheit geben, sich über die wichtigsten Fragen rund um Wunschlinik, Trägerzuständigkeit, Angebotsspektrum oder Dauer einer Reha zu erkundigen. So können wir Unsicherheiten nehmen oder die Entscheidung eine Reha in Anspruch zu nehmen bestärken.

Individuelle Beratung zum Thema Schwerbehinderung

Haben Sie Fragen bezüglich der Beantragung einer Schwerbehinderung beim Versorgungsamt, oder liegt eine Schwerbehinderung bei Ihnen vor und es soll ein Änderungsantrag gestellt werden. Dann geben wir gerne Hilfestellungen und besprechen mit Ihnen die ersten Schritte. Gerne besprechen wir mit Ihnen darüber hinaus auch potenzielle Widersprüche bei einem neuen Feststellungsbescheid.

Informationen zum Schwerbehindertenausweis

In dieser Info-Veranstaltung versuchen wir alle Ihre Fragen rund um den Schwerbehindertenausweis zu erklären. Welche Vorteile bietet so ein Ausweis und gibt es auch Nachteile? In dieser 60-90minütigen Veranstaltung müssen Sie nicht über mögliche gesundheitliche Einschränkungen reden, dafür sind gesonderte Einzelberatungen möglich.

Impfworkshop

Im Impfworkshop stellen wir die aktuellen, geltenden Coronaregeln dar, den Ablauf in Impfzentren, klären über Beratungsstellen aus und Tauschen gemeinsam unsere Erfahrungen bezüglich der Coronapandemie aus.

Den inneren Schweinehund zähmen - oder wie ich mir selbst ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann.

In diesem Workshop befassen wir uns mit dem Thema der Selbstfürsorge.

Viele kennen es ... man befindet sich in einem Teufelskreis voller schlechter Erfahrung und sucht nach einem Ausweg.

Wer bin ich überhaupt und wer ist für das, was ich bin, verantwortlich? Wir befassen uns mit unserer eigenen Identität und wie wir durch unsere Erfahrungen geprägt werden. Zähmen

mit Selbstfürsorge unseren inneren Schweinehund und versuchen Wege aufzuzeigen, wie sie mit einer positiven Einstellung durch ihre Leben gehen können.

Der Workshop wird auf 2 Termine aufgeteilt. Im ersten Termin wollen wir uns mit den theoretischen Grundlagen befassen, aufgelockert durch Info-Videos offene Gesprächsrunden und praktische Übungen. Der zweite Termin wird dann überwiegend praktisch sein.

Beziehungsmuster erkennen

Am Anfang einer jeden neuen Beziehung ist man zumeist der festen Überzeugung, dass mit dieser Freundschaft ganz bestimmt „alles gut wird“. Schwierigkeiten und destruktive Beziehungsmuster, die in unterschiedlichen anderen Beziehungen möglicherweise noch omnipräsent waren, werden ausgeblendet.

Doch man kommt immer wieder an den Punkt, wo man an Grenzen stößt und ratlos ist, warum Beziehungen einfach nicht funktionieren wollen.

In unserem zweistündigen Workshop wollen wir unser typisches Verhalten genauer unter die Lupe nehmen und das 4 Ohren Modell der Kommunikation genauso wie die Gewaltfreie Kommunikation, betrachten.