

Programm

Schnuppern

- Lach-Yoga, Qigong, Life-Kinetik, Bodystyling,
- Feldenkrais, Tanz, Rückenschule u. a.
- Vorträge zu Themen wie Stress, Augentraining, gesunde Ernährung, Kopfschmerzen u. a.

Informieren

- Info-Stände von vhs, AOK und Mitgliedern des Gesundheitsnetzes Hochfranken
- Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen
- mit Kursleitern und Dozenten

Testen

- Blutzuckermessung
- Blutdruckmessung
- Entspannungsliege
- Fußdruckmessung

Mitmachen und gewinnen

Bei unserer Tombola können Sie tolle „Gesundheitspreise“ gewinnen. Der Erlös der Tombola geht komplett an Zukunft-Kinder e.V.

Informationen

Wo ?

Volkshochschule der Stadt Selb,
Lessingstraße 8

Wann?

Samstag, 4. Februar 2012,
10:00 – 15:30 Uhr

Wer?

vhs Selb, AOK Wunsiedel und
Gesundheitsnetz Hochfranken e.V.

Wie viel?

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Informationen

vhs Selb
Lessingstraße 8
95100 Selb
Telefon 09287/760121
volkshochschule@vhs-selb.de

Änderungen vorbehalten!



Tag der Gesundheit

Gesundheit, Entspannung, Fitness

Samstag, 4. Februar 2012
vhs Selb, Lessingstraße 8
Beginn 10 Uhr



Wir laden Sie ein

Die vhs der Stadt Selb, die AOK und das Gesundheitsnetz Hochfranken laden Sie am Samstag, 4. Februar 2012, ab 10 Uhr zu einem Tag rund um Ihre Gesundheit, Entspannung und Fitness ein.

Hier können Sie verschiedene Gesundheitsmethoden ausprobieren, Erfahrungen sammeln oder einfach den Tag genießen.

Nehmen Sie die Chance wahr, lernen Sie unsere Kursleiter kennen, informieren Sie sich über die genauen Inhalte der Kurse und schnuppern Sie in verschiedene Angebote.

Wir zeigen Ihnen, wie das geht und vieles mehr in kostenlosen Workshops:

- Qigong
- Lach-Yoga
- Feldenkrais
- Rückenschule



Außerdem

- Gesunde Ernährung
- Orientalischer Tanz
- Tombola mit Gesundheitspreisen
- Infostände: AOK, Orthopädie Jahn, Alte Apotheke Selb, Gesundheitsnetz Hochfranken, Paracelsus-Klinik Bad Elster, Physiotherapie Schönberner & Brunzel

Dies alles kostenlos und unverbindlich!

Workshops



10:00 – 10:30 Uhr	Eröffnung mit Orientalischem Tanz				
	Vortragsraum, Zi. 5	Tagungsraum, Zi. 7	Zi. 15	Aula, Zi. 23	Küche
10:45 – 11:30 Uhr	Möglichkeiten und Grenzen naturheilkundlicher Behandlung Dr. med. Constanze Junghans	Essen und Trinken erleben Sinnesparcours für Kinder und Eltern Astrid Eller	Qi Gong Ute Gleißner	Neue Rückenschule Julia Müller	Fingerfood Christa Dick
11:45 – 12:30 Uhr	Gesundheitsförderung erleben Angebote der AOK Astrid Eller	Stevia, gesunder Ersatz für Zucker und Süßstoff Carmen Arnocha	Feldenkrais Sabine Döhla	Orientalischer Tanz Nurdane Yildirim	Fingerfood Christa Dick
12:45 – 13:30 Uhr	Notfallmedikamente in der Homöopathie Martin Gebhardt	Fit im Büro Robert Schönberner	Progressive Muskelentspannung Wiebke Köppel	Aktiv gegen Stress Entspannungstechniken Christel Schlisio	
13:45 – 14:30 Uhr	Homöopathie für Kinder Martin Gebhardt	Gesundes Abnehmen Claudia Karl	Meditation Carola Bunzel	Lachyoga Robert Schönberner	
14:45 – 15:30 Uhr	Kopfschmerzen und Behandlungsstrategien Bernd Knörnschild	Augentraining Monika Wolf			