

# G E S U N D H E I T

## G E S U N D H E I T S P F L E G E

### **Life Kinetik® - Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung**

Life Kinetik® ist ein neuartiges und wissenschaftlich bestätigtes **Trainingskonzept**, das Spaß und gesunde Bewegung mit Wahrnehmungsaufgaben und kognitiven Herausforderungen kombiniert. Durch die unterschiedlichen und oftmals überraschenden Übungen entstehen viele neue Verbindungen zwischen Deinen Gehirnzellen, die Dich in Deinem Alltag körperlich und geistig **leistungsfähiger** machen.

Alles, was Du tun musst, ist einmal **pro Woche 60 Minuten** Deiner Zeit zu investieren. Egal wie alt oder fit Du bist. Jeder kann auf seine Weise vom Training profitieren: vom Schulkind, Berufstätigen, Team bis hin zum Senioren sowie Profi- und Freizeitsportler. Bequeme Kleidung und ein Getränk bitte mitbringen.

#### **Kurs-Nr. 23HTH3008**

Dozent: Sebastian Klaus

Gebühr: 50,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Freitag, 29. September 2023, 5 Abende (+ 7.10., evtl. 3.11., 10.11., 24.11),  
jew. von 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

### **Cholesterin – das böse Blutfett?**

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, welches einen wichtigen Baustoff im menschlichen Körper darstellt. Über dieses Blutfett existieren viele Meinungen und Vorurteile.

In diesem Vortrag soll ein Überblick über Funktion und Wichtigkeit dieses Blutfettwertes gegeben werden. Weiterhin geht es über den Einfluss in Bezug auf die Entstehung verschiedenster Erkrankungen.

Dieser Vortrag ist sowohl für Fachpersonal, wie auch für Laien, Pflegehelfer und interessierte Angehörige /Patienten bestimmt.

#### **Kurs-Nr. 23HTH3041**

Dozent: Michael Fichtner

Gebühr: 7,-- € ab 8 Teilnehmer

Termin: Dienstag, 10. Oktober 2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

### **Pflegekurs: „Pflege Deinen Nächsten wie Dich selbst“**

Die Hilfebedürftigkeit beginnt meist schleichend, manchmal auch von heute auf morgen (Schlaganfall).

Mit diesem Kurs bekommen Sie Informationen, welche Hilfen Sie in besonderen Situationen beanspruchen können, sei es finanzieller oder praktischer Art.

Sie werden praktische Übungen erlernen können, wie Sie am besten mit körperlichen Einschränkungen umgehen können und welche Hilfsmittel es gibt.

Sie bekommen Einblicke in Besonderheiten bei bestimmten Erkrankungen z. B. Diabetes mellitus, Morbus Parkinson oder Demenz und können eigene Probleme oder Fragen gerne zur Sprache bringen.

**Kurs-Nr. 23HTH3042**

Dozentin: Irmgard Hoffmann

Gebühr: 20,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 12. Oktober 2023, 3 Abende, jew. 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Tagespflege, Alte Allee 9, Thurnau.

### ***Der Darm im Fokus***

Warum ist ein gesunder Darm wichtig und welche Funktion hat er eigentlich?

Welchen Einfluss hat die Darmflora auf unsere körperliche sowie mentale Gesundheit?

Wie kann ich diese verbessern und unterstützen?

Fragen über Fragen.

Bei diesem Vortrag wird Ihnen ein kleiner Einblick zu diesem sehr komplexen Thema gegeben.

**Kurs-Nr. 23HTH3043**

Dozent: Katrin Pscherer

Gebühr: 7,-- € ab 8 Teilnehmer

Termin: Freitag, 27. Oktober 2023, 18.45 – 20.15 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

### ***NATUR-identische Struktur & Vitalität von Trink-WASSER und die positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit!***

Diese Auswirkungen erfahren Sie sowohl für Brauch-Wasser zur Ertragssteigerung in der Landwirtschaft, Kalkschutz, weniger Chemie und Kosteneinsparung im Haushalt oder Gewerbe und vieles mehr ...

Neutrale Informationen über naturkonforme Methoden zur Qualitäts-Optimierung und Veredelung von Wasser. Dass Wasser sogar ein Informations- und Schwingungsträger ist, wurde zwischenzeitlich auch wissenschaftlich anerkannt.

Es sollte jedem klar sein, dass diese Tatsachen entscheidenden Einfluss auf unseren Körper haben, der zu über 75 Prozent aus Wasser besteht. Was das für Sie persönlich bedeutet und wie Sie sich das auch gesundheitlich zunutze machen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Und natürlich auch etwas über die positiven Auswirkungen auf Tiere & Pflanzenwachstum und viele weitere nützliche Eigenschaften für Haushalt und Gewerbe.

Dozent: Andreas Grüner

Gebühr: 5,-- € ab 10 Teilnehmer / 10,-- € ab 5 Teilnehmer

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

**Kurs-Nr. 23HTH1043**

Termin: Mittwoch, 08. November 2023, 18.30 – 20.30 Uhr

**Kurs-Nr. 23HTH1044**

Termin: Donnerstag, 18. Januar 2024, 18.30 – 20.30 Uhr

## ***Freier WASSERSTOFF- ein All-Heilmittel für die Gesundheit?***

Was ist ein selektives Anti-Oxidans? Wie neutralisiert man freie Radikale? Warum hat molekularer Wasserstoff ein großes Potenzial zur dauerhaften Stärkung der Immunkräfte? Weshalb wird Wasserstoff-Wasser schon in kurzer Zeit nicht mehr aus dem Bereich von gesunder Ernährung wegzudenken sein und eine herausragende Rolle in der Gesundheits-Vorsorge einnehmen? Wieso spielt freier Wasserstoff auch für die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit eine große Rolle?

Kompetente Antworten aus jahrelanger Forschung und eigener Erfahrung sowie über 1000 wissenschaftliche Studien bei mehr als 500 Gesundheitsproblemen einschließlich chronischer Probleme und Krebs. Dass er auch für Ihre körperliche Leistungsfähigkeit eine große Rolle spielt und vieles mehr zeigen über 1000 wissenschaftliche Studien bei mehr als 500 Krankheiten und meine persönlichen Erfahrungen damit.

Dozent: Andreas Grüner

Gebühr: 5,-- € ab 10 Teilnehmer / 10,-- € ab 5 Teilnehmer

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

**Kurs-Nr. 23HTH1041**

Termin: Mittwoch, 15. November 2023, 18.30 – 20.30 Uhr

**Kurs-Nr. 23HTH1042**

Termin: Donnerstag, 1. Februar 2024, 18.30 – 20.30 Uhr

## ***Diabetes mellitus***

Allein in Deutschland leiden insgesamt rund 7 Millionen Menschen an Diabetes mellitus. Ungefähr 90% davon sind Typ-2-, 5-10 % sind Typ-1-Diabetiker, andere Diabetes-Formen sind selten. Ein ungesunder Lebensstil und zunehmender Bewegungsmangel führen weltweit zu einem dramatischen Anstieg des Typ-2-Diabetes.

Dieser Vortrag erklärt verständlich die Grundlagen dieser Erkrankung, zeigt Risikofaktoren aber auch Präventionsmöglichkeiten auf und gibt eine Übersicht über die verschiedensten Therapieoptionen.

Dieser Vortrag ist sowohl für Fachpersonal, wie auch für Laien, Pflegehelfer und interessierte Angehörige / Patienten bestimmt.

**Kurs-Nr. 23HTH3044**

Dozent: Michael Fichtner

Gebühr: 7,-- € ab 8 Teilnehmer

Termin: Mittwoch, 17. Januar 2024, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.