

# Kursprogramm und Vorträge 2. Halbjahr 2018



**VEREIN ZUR  
FÖRDERUNG  
DER  
GESUNDHEIT**

an den medius KLINIKEN  
KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.



Kooperationspartner



**medius  
KLINIKEN**

EINE GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT  
DES LANDKREISES ESSLINGEN



## Informationen

### Anschrift/Kontakte

**Verein zur Förderung der Gesundheit  
an den medius KLINIKEN  
KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.**

VFG  
Charlottenstr. 47  
73230 Kirchheim unter Teck

Telefon: 07021-8844844  
außerhalb der Bürozeiten ist ein  
Anrufbeantworter geschaltet.

Telefax: 07021-8848949  
Mail: [info@vfg-kn.de](mailto:info@vfg-kn.de)  
Internet: [www.vfg-kn.de](http://www.vfg-kn.de)

### Bürozeiten

Montags: 14.30 - 17.00 Uhr  
Dienstags: 14.30 - 17.00 Uhr  
Mittwochs: 9.00 - 11.30 Uhr  
Donnerstags: 9.00 - 11.30 Uhr  
Freitags: geschlossen

### Sommerpause

Unser Büro ist vom 1. bis 31. August 2018  
geschlossen.

### Impressum

Stand: Juli 2018  
Layout: Ute Leo-Elvers, Marc Schindel und  
Birte Lachmann  
Auflage: 6.000 Stück

### Hinweis:

Das erste Semester 2019 startet im März 2019  
und endet im August 2019.  
Das nächste Programm erscheint im Januar  
2019.

## Vereinsvorstand

### 1. Vorstand

Norbert Nadler  
Dipl. Betriebswirt  
Mail: [n.nadler@medius-kliniken.de](mailto:n.nadler@medius-kliniken.de)

### 2. Vorstand

Elvira Benz  
Dipl. Verwaltungswirtin  
Mail: [e.benz@medius-kliniken.de](mailto:e.benz@medius-kliniken.de)

### RessortleiterInnen

Marietta Chabowski  
Ltd. Hebamme

### Kassenwart

H. Berner  
Mail: [kassenwart@vfg-kn.de](mailto:kassenwart@vfg-kn.de)

### Schriftführerin

Ute Leo-Elvers  
Reisekauffrau  
Mail: [info@vfg-kn.de](mailto:info@vfg-kn.de)

### Geschäftsführerin

Birte Lachmann  
Dipl. Betriebswirtin/Krankenschwester  
Mail: [b.lachmann@medius-kliniken.de](mailto:b.lachmann@medius-kliniken.de)

### Sekretariat

Marietta Chabowski  
Brigitte Röhm  
Ute Leo-Elvers  
Tom Elvers  
Robin Elvers

### Pressemitteilungen

Brigitte Röhm

## Wir über uns

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der an  
den medius KLINIKEN KIRCHHEIM und  
NÜRTINGEN angegliedert ist.

Wir bieten Kurse, Vorträge und Veranstaltungen  
an.

Jeder ist hierzu herzlich willkommen.

**Die Teilnahme an einer Veranstaltung ist an  
keine Mitgliedschaft gebunden!**

## Wissen Sie es schon?

Unser Kooperationspartner ist die AOK - die  
Gesundheitskasse.



Bei Veranstaltungen, die mit dem Logo  
der AOK gekennzeichnet sind, erfolgt  
nach Zusage der Kostenübernahme, eine  
direkte Abrechnung mit der AOK.



Bei Kursen aus dem Präventivbe-  
reich besteht eventuell die Möglichkeit  
einer Kostenübernahme nach Einrei-  
chung der Teilnahmebestätigung bei Ihrer  
Krankenkasse.

**Gefällt Ihnen der Kurs, den Sie momentan besu-  
chen? Möchten Sie am Folgekurs teilnehmen?**

Dann denken Sie bitte daran, sich frühzeitig  
im Büro anzumelden oder eine „Fortlaufende  
Anmeldung“ zu beantragen. Besteht eine fort-  
laufende Anmeldung, werden Sie bis zu Ihrem  
schriftlichem Widerruf automatisch im Folgekurs  
angemeldet. Eine Weiteranmeldung über die/den  
KursleiterIn ist nicht möglich.

## Vereinsziele und Kontakte

Unser Ziel ist .....

- trotz aller Sparzwänge die Krankenhäuser als  
einen Ort zu erhalten, an dem sich menschi-  
che Zuwendung und fachliches Können zum  
Wohle unserer Patienten verbindet
- die Solidarität zwischen den Patienten und  
ihren Helfern zu festigen
- mit Mitgliedsbeiträgen und Spenden dazu bei-  
zutragen, dass Zusätzliches für den Kranken  
getan werden kann
- Aktivitäten zu fördern, die der Gesundheit der  
Allgemeinheit zugute kommen, aber im Rah-  
men des Krankenhausbudgets nicht finanziert  
werden können. Dazu zählen:
  - verschiedene Kursangebot
  - unterstützende Maßnahmen zur Förderung  
der Zusammenarbeit zwischen Ärzten,  
Pflegepersonal, Hebammen, freiberuflichem  
Fachpersonal und Selbsthilfegruppen.
  - in Kooperation mit den medius KLINIKEN  
KIRCHHEIM und NÜRTINGEN ein Kompe-  
tenzzentrum mit einem vielseitigen Bera-  
tungs- bzw. Leistungsangebot aufzubauen.

Wenn Sie sich näher über den Förderverein infor-  
mieren oder Mitglied werden möchten, wenden  
Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

Informationen zum Verein und einen Überblick  
über das gesamte Kursangebot des Vereins er-  
halten Sie auch im Internet unter [www.vfg-kn.de](http://www.vfg-kn.de)

## Anmeldung

Grundsätzlich ist für alle Kurse eine vorherige  
Anmeldung erforderlich.

Für Vorträge/Veranstaltungen ist, sofern es nicht  
extra vermerkt ist, keine Anmeldung erforderlich.  
Die Unkosten/Gebühren werden am Veranstal-  
tungsort bezahlt.

Anmelden können Sie sich:

### Zu Kursen und Vorträgen

- **per Telefon: 07021 - 8844844**  
zu unseren Bürozeiten
- **per Telefax: 07021-8848949**  
rund um die Uhr
- **per E-Mail unter:**  
[info@vfg-kn.de](mailto:info@vfg-kn.de)
- **per Post:**  
siehe Anmeldekarte am Ende des Heftes.

### Hinweis:

- Telefonische Anmeldungen sind nur in Verbin-  
dung mit Lastschriftverfahren möglich.
- Bei schriftlicher Anmeldung kann die Kursge-  
bühr per Überweisung beglichen werden.
- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
- Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet  
zur Bezahlung. Nicht besuchte Kursstunden  
können nicht zurückerstattet werden.
- Mit der Annahme der Anmeldung zu einer  
Veranstaltung des Vereins zur Förderung  
der Gesundheit kommt ein Vertrag zwischen  
Teilnehmer und Verein zustande.  
Die allgemeinen Hinweise und die Geschäfts-  
bedingungen sind Bestandteil des Vertrages.  
Dies gilt auch für die telefonische Anmeldung.
- Abmeldung:  
ist bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich  
ansonsten gelten die Geschäftsbedingungen  
siehe Seite 56ff.

### Zum Baby- und Kleinstkinderschwimmen

Montag + Donnerstag: 8.00 – 9.30 Uhr  
unter Telefon: 07153-619060

Terminübersicht

Hinweis: Folgende zwei Ziffern, in der Kursnummer, zeigen Ihnen in welchem Kapitel Sie diesen Kurs finden: V182-F1003 → Sie finden diesen Kurs im Kapitel **F1. Bewegung drinnen**. Innerhalb der Kapitel sind die Kurse nach Möglichkeit alphabetisch geordnet.

| Beginn         | Uhr   | Titel                                                                                           | KursNr     |
|----------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Juli 2018      |       |                                                                                                 |            |
| Fr 27/07/      | 8:00  | Bochumer Gesundheitstraining - Schnupperstunde                                                  | V182-SH002 |
| Fr 27/07/      | 9:45  | Körperwahrnehmung und Entspannung bei Tinnitus - Schnupperkurs                                  | V182-SG401 |
| Mo 30/07/      | 8:00  | Körperwahrnehmung und Entspannung bei Tinnitus - Schnupperkurs                                  | V182-SG402 |
| Mo 30/07/      | 9:45  | Bochumer Gesundheitstraining - Schnupperstunde                                                  | V182-SH003 |
| August 2018    |       |                                                                                                 |            |
| Mi 08/08/      | 16:15 | Yoga für den Rücken                                                                             | V182-SH001 |
| September 2018 |       |                                                                                                 |            |
| Mo 10/09/      | 14:00 | Gesundheitssport im hohen Alter                                                                 | V182-F1007 |
| Mo 10/09/      | 15:15 | Kraft-Ausdauer-Training                                                                         | V182-F1003 |
| Mo 10/09/      | 17:00 | Stepp-Aerobic II                                                                                | V182-F1074 |
| Mo 10/09/      | 17:30 | Sanfte Rückenschule für Patienten mit Arthrose                                                  | V182-G1030 |
| Mo 10/09/      | 18:00 | Stepp-Aerobic II                                                                                | V182-F1076 |
| Mo 10/09/      | 19:00 | Rücken-Fit.de                                                                                   | V182-F1015 |
| Mo 10/09/      | 20:00 | Beckenbodentraining II                                                                          | V182-E1003 |
| Di 11/09/      | 9:30  | Gelenk- und Rückentraining                                                                      | V182-G1015 |
| Di 11/09/      | 9:30  | Rücken Fit II                                                                                   | V182-F1068 |
| Di 11/09/      | 10:30 | Sport nach Schlaganfall<br>Neurologiesport bei Schlaganfall, Parkinson und anderen Erkrankungen | V182-G4001 |
| Di 11/09/      | 10:40 | Pilates II - Einsteiger + Fortgeschrittene                                                      | V182-F1071 |
| Di 11/09/      | 11:30 | Gefäßtraining für Arterien und Venen                                                            | V182-G2001 |
| Di 11/09/      | 15:30 | Wassergymnastik für Schulter, -gürtel und obere Wirbelsäule                                     | V182-G1023 |
| Di 11/09/      | 16:00 | Fit mit Arthrose - Kniegruppe                                                                   | V182-G1009 |
| Di 11/09/      | 17:00 | Stepp-Aerobic III - ab 50                                                                       | V182-F1059 |
| Di 11/09/      | 17:30 | Pilates I - Anfänger mit Vorkenntnissen                                                         | V182-F1042 |
| Di 11/09/      | 18:00 | Kraft-Ausdauer-Training                                                                         | V182-F1009 |
| Di 11/09/      | 18:45 | Pilates III - Fortgeschrittene                                                                  | V182-F1044 |
| Di 11/09/      | 19:00 | Rücken Fit                                                                                      | V182-F1001 |
| Di 11/09/      | 20:15 | Gesundheitssport „von allem äbbes“                                                              | V182-F1005 |
| Mi 12/09/      | 8:30  | Beckenbodentraining III                                                                         | V182-E1022 |
| Mi 12/09/      | 9:40  | Beckenbodentraining II                                                                          | V182-E1001 |
| Mi 12/09/      | 10:50 | Fit mit Arthrose - Knie- und Hüftgruppe                                                         | V182-G1003 |
| Mi 12/09/      | 16:30 | Qigong - Die 8 Brokate                                                                          | V182-H0005 |
| Mi 12/09/      | 17:00 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie - für Frauen                                                 | V182-G1002 |
| Mi 12/09/      | 17:15 | Pilates IV - Körpererfahrene                                                                    | V182-F1036 |
| Mi 12/09/      | 17:30 | Faszien - Stretching - Functional Training                                                      | V182-F1097 |

| Beginn    | Uhr   | Titel                                                                                       | KursNr     |
|-----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Mi 12/09/ | 17:45 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie - für Frauen                                             | V182-G1001 |
| Mi 12/09/ | 17:55 | Core & Stability                                                                            | V182-F1082 |
| Mi 12/09/ | 18:20 | Bodytoning II                                                                               | V182-F1034 |
| Mi 12/09/ | 18:30 | Rücken Fit II                                                                               | V182-F1095 |
| Mi 12/09/ | 19:05 | Rücken Fit II                                                                               | V182-F1088 |
| Mi 12/09/ | 19:25 | Pilates II - Einsteiger + Fortgeschrittene                                                  | V182-F1040 |
| Mi 12/09/ | 20:10 | Rücken Fit I                                                                                | V182-F1085 |
| Do 13/09/ | 8:35  | Pilates IV - Körpererfahrene                                                                | V182-F1032 |
| Do 13/09/ | 9:45  | Pilates I - ab 50 Jahren                                                                    | V182-F1030 |
| Do 13/09/ | 11:00 | Fit ab 60                                                                                   | V182-F1028 |
| Do 13/09/ | 16:00 | Aqua-Fit für Jedermann                                                                      | V182-F3001 |
| Do 13/09/ | 17:00 | Mollirobic                                                                                  | V182-F1078 |
| Do 13/09/ | 17:00 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie                                                          | V182-G1013 |
| Do 13/09/ | 17:30 | Kinesenturnen I                                                                             | V182-F1017 |
| Do 13/09/ | 18:00 | Mollirobic                                                                                  | V182-F1080 |
| Do 13/09/ | 19:00 | Body-Fit und Bauch-Beine-Po                                                                 | V182-F1026 |
| Do 13/09/ | 19:00 | Rücken Fit I                                                                                | V182-F1013 |
| Do 13/09/ | 20:00 | Bochumer Gesundheitstraining                                                                | V182-H0001 |
| Do 13/09/ | 20:00 | Body-Fit und Bauch-Beine-Po                                                                 | V182-F1065 |
| Do 13/09/ | 20:05 | Rücken Fit III                                                                              | V182-F1011 |
| Fr 14/09/ | 8:30  | Fit mit Arthrose - Knie- und Hüftgruppe                                                     | V182-G1024 |
| Fr 14/09/ | 8:30  | Körperwahrnehmung und Entspannung bei Tinnitus                                              | V182-G4003 |
| Fr 14/09/ | 9:40  | Fit mit Arthrose - Knie- und Hüftgruppe                                                     | V182-G1026 |
| Fr 14/09/ | 10:00 | Körperwahrnehmung und Entspannung bei Bluthochdruck, Nierenerkrankungen und Diabetes I + II | V182-G2003 |
| Fr 14/09/ | 10:50 | Fit mit Arthrose - Knie- und Hüftgruppe                                                     | V182-G1028 |
| Fr 14/09/ | 17:30 | Faszientraining für Einsteiger                                                              | V182-F1038 |
| Fr 14/09/ | 18:40 | Aqua-Fitness für Schwangere                                                                 | V182-A0001 |
| Fr 14/09/ | 19:30 | Aqua-Fitness für Mütter                                                                     | V182-B0001 |
| Fr 14/09/ | 20:20 | Aqua-Fitness für Mütter                                                                     | V182-B0004 |
| Mo 17/09/ | 8:30  | Rücken Fit und Osteoporosegymnastik                                                         | V182-F1061 |
| Mo 17/09/ | 9:35  | Beckenbodentraining II                                                                      | V182-E1005 |
| Mo 17/09/ | 10:30 | Body-Fit und Bauch-Beine-Po                                                                 | V182-F1024 |
| Mo 17/09/ | 10:40 | Core-Training                                                                               | V182-E1007 |
| Mo 17/09/ | 16:25 | Beckenbodentraining für Männer                                                              | V182-E2001 |
| Mo 17/09/ | 17:30 | Core-Training                                                                               | V182-E1009 |
| Mo 17/09/ | 18:00 | Yoga und Atemübungen in der Natur                                                           | V182-H0020 |
| Mo 17/09/ | 18:15 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser                                                          | V182-F3011 |
| Mo 17/09/ | 18:15 | Zumba® - Fitness                                                                            | V182-F1046 |
| Mo 17/09/ | 18:30 | Beckenbodentraining II                                                                      | V182-E1024 |
| Mo 17/09/ | 19:00 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser                                                          | V182-F3013 |
| Mo 17/09/ | 19:00 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser für Frauen                                               | V182-F3005 |
| Mo 17/09/ | 19:00 | Heilsames und gesundheitsförderndes Singen                                                  | V182-H0009 |
| Mo 17/09/ | 19:45 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser                                                          | V182-F3015 |
| Mo 17/09/ | 19:45 | Aqua-Fitness für Frauen                                                                     | V182-F3007 |
| Di 18/09/ | 15:30 | Aqua-Fitness für Frauen                                                                     | V182-F3021 |
| Di 18/09/ | 15:50 | 60-iger in Bewegung                                                                         | V182-F1091 |
| Di 18/09/ | 16:25 | Bewegt und aktiv älter werden - ab 60 Jahren                                                | V182-F1063 |

| Beginn        | Uhr   | Titel                                                                | KursNr     |
|---------------|-------|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Di 18/09/     | 16:55 | Ganzkörpertraining - Body-Fit                                        | V182-F1093 |
| Di 18/09/     | 17:30 | Beckenbodentraining II                                               | V182-E1011 |
| Di 18/09/     | 18:30 | Man power                                                            | V182-E2003 |
| Di 18/09/     | 19:30 | Beckenbodentraining II                                               | V182-E1013 |
| Mi 19/09/     | 8:30  | Beckenbodentraining II                                               | V182-E1015 |
| Mi 19/09/     | 9:35  | Beckenbodentraining II                                               | V182-E1017 |
| Mi 19/09/     | 10:40 | Beckenbodentraining II ab 60 Jahren                                  | V182-E1019 |
| Do 20/09/     | 9:30  | Beweglich im Alter! - ab 70 Jahren                                   | V182-F1020 |
| Do 20/09/     | 11:00 | Sitzgymnastik für Senioren mit leichten körperlichen Einschränkungen | V182-F1022 |
| Do 20/09/     | 18:15 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser                                   | V182-F3017 |
| Do 20/09/     | 19:00 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser                                   | V182-F3019 |
| Mo 24/09/     | 15:00 | Fit mit Arthrose - Hüftgruppe                                        | V182-G1011 |
| Mi 26/09/     | 18:15 | Yoga                                                                 | V182-H0007 |
| Mi 26/09/     | 19:45 | Yoga                                                                 | V182-H0008 |
| Sa 29/09/     | 10:00 | Modern Line Dance                                                    | V182-F1099 |
| Oktober 2018  |       |                                                                      |            |
| Mo 01/10/     | 16:40 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie                                   | V182-G1021 |
| Mo 01/10/     | 17:45 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie                                   | V182-G1005 |
| Fr 05/10/     | 15:15 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie - für Frauen                      | V182-G1007 |
| Di 09/10/     | 17:00 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie - für Frauen                      | V182-G1019 |
| Di 09/10/     | 18:00 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie                                   | V182-G1017 |
| Mi 10/10/     | 14:30 | Yoga für Senioren                                                    | V182-H0018 |
| Mi 10/10/     | 16:15 | Yoga für die Faszien                                                 | V182-H0003 |
| Do 11/10/     | 14:00 | Krankenhausführung für Kinder                                        | V182-D0002 |
| Do 11/10/     | 17:00 | Wasser-Fit am Abend                                                  | V182-F3002 |
| Do 11/10/     | 17:50 | Wasser-Fit am Abend                                                  | V182-F3009 |
| Fr 12/10/     | 10:00 | Lu Jong - Tibetisches Heilyoga bei Diagnose Krebs                    | V182-G3002 |
| Fr 12/10/     | 18:00 | Lu Jong - Tibetisches Heilyoga - die fünf Grundübungen               | V182-H0013 |
| Mo 15/10/     | 18:45 | Yoga für Brustkrebspatientinnen                                      | V182-G3001 |
| Di 16/10/     | 19:30 | Lahmgelegt - Burnout                                                 | V182-H0002 |
| Do 18/10/     | 9:30  | Progressive Muskelentspannung                                        | V182-H0011 |
| Do 18/10/     | 15:00 | Krankenhausführung für Kinder                                        | V182-D0001 |
| November 2018 |       |                                                                      |            |
| Di 06/11/     | 9:30  | Rücken Fit II                                                        | V182-F1069 |
| Di 06/11/     | 10:40 | Pilates II - Einsteiger + Fortgeschrittene                           | V182-F1072 |
| Mi 07/11/     | 17:55 | Core & Stability                                                     | V182-F1083 |
| Mi 07/11/     | 19:05 | Rücken Fit II                                                        | V182-F1089 |
| Mi 07/11/     | 20:10 | Rücken Fit I                                                         | V182-F1086 |
| Do 08/11/     | 17:30 | Kinesenturnen I                                                      | V182-F1018 |
| Do 08/11/     | 20:00 | Body-Fit und Bauch-Beine-Po                                          | V182-F1066 |
| Fr 09/11/     | 18:40 | Aqua-Fitness für Schwangere                                          | V182-A0002 |
| Fr 09/11/     | 19:30 | Aqua-Fitness für Mütter                                              | V182-B0002 |
| Fr 09/11/     | 20:20 | Aqua-Fitness für Mütter                                              | V182-B0005 |
| Fr 16/11/     | 10:00 | Lu Jong - Tibetisches Heilyoga bei Diagnose Krebs                    | V182-G3003 |
| Fr 16/11/     | 18:00 | Lu Jong - Tibetisches Heilyoga - die fünf Grundübungen               | V182-H0014 |
| Di 20/11/     | 19:30 | Nie mehr deprimiert oder das Leben neu genießen lernen               | V182-H0001 |

| Beginn        | Uhr   | Titel                                                                                           | KursNr     |
|---------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Mo 26/11/     | 14:00 | Gesundheitssport im hohen Alter                                                                 | V182-F1008 |
| Mo 26/11/     | 15:15 | Kraft-Ausdauer-Training                                                                         | V182-F1004 |
| Di 27/11/     | 18:00 | Kraft-Ausdauer-Training                                                                         | V182-F1010 |
| Di 27/11/     | 19:00 | Rücken Fit                                                                                      | V182-F1002 |
| Di 27/11/     | 20:15 | Gesundheitssport „von allem äbbes“                                                              | V182-F1006 |
| Dezember 2018 |       |                                                                                                 |            |
| Mo 03/12/     | 10:30 | Body-Fit und Bauch-Beine-Po                                                                     | V182-F1025 |
| Mo 03/12/     | 17:00 | Stepp-Aerobic II                                                                                | V182-F1075 |
| Mo 03/12/     | 18:00 | Stepp-Aerobic II                                                                                | V182-F1077 |
| Mo 03/12/     | 18:15 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser                                                              | V182-F3012 |
| Mo 03/12/     | 19:00 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser                                                              | V182-F3014 |
| Mo 03/12/     | 19:45 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser                                                              | V182-F3016 |
| Di 04/12/     | 9:30  | Gelenk- und Rückentraining                                                                      | V182-G1016 |
| Di 04/12/     | 10:30 | Sport nach Schlaganfall<br>Neurologiesport bei Schlaganfall, Parkinson und anderen Erkrankungen | V182-G4002 |
| Di 04/12/     | 11:30 | Gefäßtraining für Arterien und Venen                                                            | V182-G2002 |
| Di 04/12/     | 15:30 | Aqua-Fitness für Frauen                                                                         | V182-F3022 |
| Di 04/12/     | 15:50 | 60-iger in Bewegung                                                                             | V182-F1092 |
| Di 04/12/     | 16:00 | Fit mit Arthrose - Kniegruppe                                                                   | V182-G1010 |
| Di 04/12/     | 16:55 | Ganzkörpertraining - Body-Fit                                                                   | V182-F1094 |
| Di 04/12/     | 17:00 | Stepp-Aerobic III - ab 50                                                                       | V182-F1060 |
| Mi 05/12/     | 17:30 | Faszien - Stretching - Functional Training                                                      | V182-F1098 |
| Mi 05/12/     | 18:30 | Rücken Fit II                                                                                   | V182-F1096 |
| Do 06/12/     | 17:00 | Mollirobic                                                                                      | V182-F1079 |
| Do 06/12/     | 17:00 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie                                                              | V182-G1014 |
| Do 06/12/     | 18:00 | Mollirobic                                                                                      | V182-F1081 |
| Do 06/12/     | 18:15 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser                                                              | V182-F3018 |
| Do 06/12/     | 19:00 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser                                                              | V182-F3020 |
| Do 06/12/     | 19:00 | Body-Fit und Bauch-Beine-Po                                                                     | V182-F1027 |
| Fr 07/12/     | 8:30  | Körperwahrnehmung und Entspannung bei Tinnitus                                                  | V182-G4004 |
| Fr 07/12/     | 10:00 | Körperwahrnehmung und Entspannung bei Bluthochdruck, Nierenerkrankungen und Diabetes I + II     | V182-G2004 |
| Di 11/12/     | 17:30 | Pilates I - Anfänger mit Vorkenntnissen                                                         | V182-F1043 |
| Di 11/12/     | 18:45 | Pilates III - Fortgeschrittene                                                                  | V182-F1045 |
| Mi 12/12/     | 8:30  | Beckenbodentraining III                                                                         | V182-E1023 |
| Mi 12/12/     | 9:40  | Beckenbodentraining II                                                                          | V182-E1002 |
| Mi 12/12/     | 10:50 | Fit mit Arthrose - Knie- und Hüftgruppe                                                         | V182-G1004 |
| Do 13/12/     | 20:00 | Bochumer Gesundheitstraining                                                                    | V182-H0002 |
| Fr 14/12/     | 8:30  | Fit mit Arthrose - Knie- und Hüftgruppe                                                         | V182-G1025 |
| Fr 14/12/     | 9:40  | Fit mit Arthrose - Knie- und Hüftgruppe                                                         | V182-G1027 |
| Fr 14/12/     | 10:50 | Fit mit Arthrose - Knie- und Hüftgruppe                                                         | V182-G1029 |
| Fr 14/12/     | 17:30 | Achtsamkeit und Entspannung                                                                     | V182-H0016 |
| Januar 2019   |       |                                                                                                 |            |
| Mo 07/01/     | 8:30  | Rücken Fit und Osteoporosegymnastik                                                             | V182-F1062 |
| Mo 07/01/     | 9:35  | Beckenbodentraining II                                                                          | V182-E1006 |
| Mo 07/01/     | 10:40 | Core-Training                                                                                   | V182-E1008 |
| Mo 07/01/     | 15:00 | Fit mit Arthrose - Hüftgruppe                                                                   | V182-G1012 |
| Mo 07/01/     | 16:25 | Beckenbodentraining für Männer                                                                  | V182-E2002 |
| Mo 07/01/     | 17:30 | Core-Training                                                                                   | V182-E1010 |

| Beginn    | Uhr   | Titel                                                                | KursNr     |
|-----------|-------|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Mo 07/01/ | 17:30 | Sanfte Rückenschule für Patienten mit Arthrose                       | V182-G1031 |
| Mo 07/01/ | 18:30 | Beckenbodentraining II                                               | V182-E1025 |
| Mo 07/01/ | 19:00 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser für Frauen                        | V182-F3006 |
| Mo 07/01/ | 19:00 | Heilsames und gesundheitsförderndes Singen                           | V182-H0010 |
| Mo 07/01/ | 19:00 | Rücken-Fit.de                                                        | V182-F1016 |
| Mo 07/01/ | 19:45 | Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser - speziell für Frauen             | V182-F3008 |
| Mo 07/01/ | 20:00 | Beckenbodentraining II                                               | V182-E1004 |
| Di 08/01/ | 9:30  | Rücken Fit II                                                        | V182-F1070 |
| Di 08/01/ | 10:40 | Pilates II - Einsteiger und Fortgeschrittene                         | V182-F1073 |
| Di 08/01/ | 16:25 | Bewegt und aktiv älter werden - ab 60 Jahren                         | V182-F1064 |
| Di 08/01/ | 17:00 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie - für Frauen                      | V182-G1020 |
| Di 08/01/ | 17:30 | Beckenbodentraining II                                               | V182-E1012 |
| Di 08/01/ | 18:00 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie                                   | V182-G1018 |
| Di 08/01/ | 18:30 | Man power                                                            | V182-E2004 |
| Di 08/01/ | 19:30 | Beckenbodentraining II                                               | V182-E1014 |
| Mi 09/01/ | 8:30  | Beckenbodentraining II                                               | V182-E1016 |
| Mi 09/01/ | 9:35  | Beckenbodentraining II                                               | V182-E1018 |
| Mi 09/01/ | 10:40 | Beckenbodentraining II ab 60 Jahren                                  | V182-E1020 |
| Mi 09/01/ | 14:30 | Yoga für Senioren                                                    | V182-H0019 |
| Mi 09/01/ | 16:15 | Yoga für die Faszien                                                 | V182-H0004 |
| Mi 09/01/ | 17:15 | Pilates IV - Körpererfahrene                                         | V182-F1037 |
| Mi 09/01/ | 17:55 | Core & Stability                                                     | V182-F1084 |
| Mi 09/01/ | 18:20 | Bodytoning II                                                        | V182-F1035 |
| Mi 09/01/ | 19:05 | Rücken Fit II                                                        | V182-F1090 |
| Mi 09/01/ | 19:25 | Pilates II - Einsteiger und Fortgeschrittene                         | V182-F1041 |
| Mi 09/01/ | 20:10 | Rücken Fit I                                                         | V182-F1087 |
| Do 10/01/ | 8:35  | Pilates IV - Körpererfahrene                                         | V182-F1033 |
| Do 10/01/ | 9:30  | Beweglich im Alter! - ab 70 Jahren                                   | V182-F1021 |
| Do 10/01/ | 9:30  | Progressive Muskelentspannung                                        | V182-H0012 |
| Do 10/01/ | 9:45  | Pilates I - ab 50 Jahren                                             | V182-F1031 |
| Do 10/01/ | 11:00 | Fit ab 60                                                            | V182-F1029 |
| Do 10/01/ | 11:00 | Sitzgymnastik für Senioren mit leichten körperlichen Einschränkungen | V182-F1023 |
| Do 10/01/ | 17:00 | Wasser-Fit am Abend                                                  | V182-F3003 |
| Do 10/01/ | 17:30 | Kinesienturnen I                                                     | V182-F1019 |
| Do 10/01/ | 17:50 | Wasser-Fit am Abend                                                  | V182-F3010 |
| Do 10/01/ | 19:00 | Rücken Fit I                                                         | V182-F1014 |
| Do 10/01/ | 20:00 | Body-Fit und Bauch-Beine-Po                                          | V182-F1067 |
| Do 10/01/ | 20:05 | Rücken Fit III                                                       | V182-F1012 |
| Fr 11/01/ | 15:15 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie - für Frauen                      | V182-G1008 |
| Fr 11/01/ | 17:30 | Faszientraining für Einsteiger                                       | V182-F1039 |
| Fr 11/01/ | 18:40 | Aqua-Fitness für Schwangere                                          | V182-A0003 |
| Fr 11/01/ | 19:30 | Aqua-Fitness für Mütter                                              | V182-B0003 |
| Fr 11/01/ | 20:20 | Aqua-Fitness für Mütter                                              | V182-B0006 |
| Mo 14/01/ | 16:40 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie                                   | V182-G1022 |

| Beginn    | Uhr   | Titel                              | KursNr     |
|-----------|-------|------------------------------------|------------|
| Mo 14/01/ | 17:45 | Wassergymnastik für Hüfte und Knie | V182-G1006 |
| Mo 14/01/ | 18:15 | Zumba® - Fitness                   | V182-F1047 |
| Fr 18/01/ | 17:30 | Achtsamkeit und Entspannung        | V182-H0017 |
| Mi 30/01/ | 16:30 | Qigong - Die 8 Brokate             | V182-H0006 |

Hinweis: Folgende zwei Ziffern, in der Kursnummer, zeigen Ihnen in welchem Kapitel Sie diesen Kurs finden: V182-**F1**003 → Sie finden diesen Kurs im Kapitel **F1. Bewegung drinnen**. Innerhalb der Kapitel sind die Kurse nach Möglichkeit alphabetisch geordnet.

Kurskalender

|                             | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Woche |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| August                      | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 34    |
|                             | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 35    |
| September<br>2. Halbjahr 18 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 36    |
|                             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 37    |
|                             | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 38    |
|                             | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 39    |
| Oktober                     | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 40    |
|                             | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 41    |
|                             | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 42    |
|                             | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 43    |
|                             | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 44    |
| November                    | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 45    |
|                             | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 46    |
|                             | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 47    |
|                             | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 48    |
| Dezember                    | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 49    |
|                             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 50    |
|                             | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 51    |
|                             | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 52    |
|                             | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 1     |
| Januar                      | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 2     |
|                             | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 3     |
|                             | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 4     |
|                             | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 5     |
| Februar                     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 6     |
|                             | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 7     |
|                             | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 8     |
|                             | 25 | 26 | 27 | 28 | 1  | 2  | 3  | 9     |
| März<br>1. Halbjahr 19      | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10    |
|                             | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 11    |

1.

= Feiertage
1.

= Ferien: Hier finden keine Kurse statt mit Ausnahme von Kursen mit extra Vermerk

Hinweis: Ferien können aufgrund der beweglichen Ferientage voneinander abweichen.

# Änderung unserer Datenschutzerklärung zum 25.05.2018

## Liebe KursteilnehmerInnen und Mitglieder,

der Verein zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V. (VfG) steht zu den Werten „Fairness“ und „Transparenz“ und nimmt den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst.

Vor dem Hintergrund der ab dem 25. Mai 2018 europaweit geltenden Europäischen Datenschutzgrundverordnung (DS-GV) haben wir deshalb unsere Datenschutzerklärung für Sie transparenter und einfacher gestaltet.

Die geänderte Datenschutzerklärung finden Sie in den Geschäftsbedingungen hier im Heft auf „N. Geschäftsbedingungen“ auf Seite 56.

Sie können unsere neue und vollständige Datenschutzerklärung einsehen unter [www.vfg-kn.de](http://www.vfg-kn.de) oder über unser Büro anfordern.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Verein zur Förderung der Gesundheit  
an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V. (VfG)

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>S. Sommerprogramm</b>                                         |           |
| Bochumer Gesundheitstraining:                                    |           |
| Körperwahrnehmung und Entspannung .....                          | 10        |
| Körperwahrnehmung und Entspannung bei Tinnitus .....             | 10        |
| Yoga .....                                                       | 10        |
| <b>A. Vor der Geburt</b>                                         |           |
| Aqua-Fitness .....                                               | 11        |
| Geburtsvorbereitende Akupunktur.....                             | 12        |
| Informationsabend für werdende Eltern mit Kreißsaalführung ..... | 12        |
| <b>B. Nach der Geburt</b>                                        |           |
| Aqua-Fitness .....                                               | 13        |
| <b>C. Familie</b>                                                |           |
| Baby- und Kleinstkinderschwimmen.....                            | 14        |
| <b>D. Kinder und Jugend</b>                                      |           |
| „Manchmal bleibt mir die Luft weg“ .....                         | 14        |
| Tut das denn weh? .....                                          | 15        |
| <b>E. Spezielle Angebote für Sie oder Ihn</b>                    |           |
| <b>E1. Für Sie.....</b>                                          | <b>16</b> |
| Beckenbodentraining ab.....                                      | 16        |
| Core-Training .....                                              | 18        |
| Meditative Tanzabende.....                                       | 18        |
| <b>E2. Für Ihn.....</b>                                          | <b>19</b> |
| Beckenbodentraining .....                                        | 19        |
| Man power .....                                                  | 19        |
| <b>F. Bewegung</b>                                               |           |
| <b>F1. Bewegung drinnen .....</b>                                | <b>20</b> |
| 60-iger in Bewegung.....                                         | 20        |
| Beweglich im Alter! .....                                        | 20        |
| Bewegt und aktiv älter werden .....                              | 20        |
| Body-Fit und Bauch-Beine-Po.....                                 | 21        |
| Bodytoning II.....                                               | 21        |
| Core & Stability .....                                           | 23        |
| Faszien - Stretching - Functional Training .....                 | 23        |
| Faszientraining .....                                            | 23        |
| Fit ab 60.....                                                   | 24        |
| Ganzkörpertraining .....                                         | 24        |
| Gesundheitssport .....                                           | 24        |
| Gesundheitssport im hohen Alter .....                            | 25        |
| Kinesenturnen I .....                                            | 25        |
| Kraft-Ausdauer-Training .....                                    | 25        |
| Milon-Zirkel.....                                                | 26        |
| Modern Line Dance .....                                          | 26        |
| Mollirobic .....                                                 | 27        |
| Pilates ab.....                                                  | 27        |
| Rücken Fit ab .....                                              | 30        |
| Rücken Fit und Osteoporosegymnastik.....                         | 31        |
| Rücken Fit .....                                                 | 31        |
| Rücken-Fit.de .....                                              | 32        |
| Sitzgymnastik .....                                              | 32        |

|                                                                                                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Stepp-Aerobic ab.....                                                                             | 32        |
| Zumba® - Fitness.....                                                                             | 33        |
| <b>F3. Bewegung im Wasser .....</b>                                                               | <b>34</b> |
| Aqua-Fit für Jedermann .....                                                                      | 34        |
| Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser.....                                                           | 34        |
| Wasser-Fit am Abend .....                                                                         | 37        |
| <b>G. Angebote für Menschen mit Erkrankung Allgemein.....</b>                                     | <b>37</b> |
| <b>G1. Skelett - Gelenk - Muskel - Erkrankungen38</b>                                             |           |
| Fit mit Arthrose ab .....                                                                         | 38        |
| Gelenk- und Rückentraining.....                                                                   | 39        |
| Sanfte Rückenschule.....                                                                          | 39        |
| Wassergymnastik ab .....                                                                          | 40        |
| <b>G2. Herz - Kreislauf - Gefäß - Erkrankungen .42</b>                                            |           |
| Gefäßtraining für Arterien und Venen .....                                                        | 42        |
| Körperwahrnehmung und Entspannung bei Bluthochdruck, Nierenerkrankungen und Diabetes I + II ..... | 42        |
| <b>G3. Krebs - Erkrankungen.....</b>                                                              | <b>43</b> |
| DKMS-LIFE .....                                                                                   | 43        |
| Lu Jong .....                                                                                     | 43        |
| Yoga .....                                                                                        | 44        |
| <b>G4. Neurologische Erkrankungen .....</b>                                                       | <b>45</b> |
| Körperwahrnehmung und Entspannung bei Tinnitus .....                                              | 45        |
| Sport nach Schlaganfall.....                                                                      | 45        |
| <b>G6. Stoffwechsel Erkrankungen .....</b>                                                        | <b>46</b> |
| <b>H. Entspannung, Körperwahrnehmung</b>                                                          |           |
| Achtsamkeit und Entspannung.....                                                                  | 46        |
| Bochumer Gesundheitstraining .....                                                                | 47        |
| Heilsames und gesundheitsförderndes Singen .....                                                  | 47        |
| Lu Jong.....                                                                                      | 47        |
| Progressive Muskelentspannung .....                                                               | 48        |
| Qigong.....                                                                                       | 48        |
| Tief durchatmen.....                                                                              | 48        |
| Yoga ab .....                                                                                     | 49        |
| <b>I. Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung</b>                                              |           |
| Lahmgelegt - Burnout.....                                                                         | 50        |
| Nie mehr deprimiert oder das Leben neu genießen lernen.....                                       | 50        |
| <b>Widerrufsformular .....</b>                                                                    | <b>54</b> |
| <b>M. Qualifikationsverzeichnis der KursleiterInnen .....</b>                                     | <b>55</b> |
| <b>N. Geschäftsbedingungen .....</b>                                                              | <b>56</b> |
| <b>O. Anfahrtsskizze und Räumlichkeiten ...58</b>                                                 |           |



## S. Sommerprogramm

### Bochumer Gesundheitstraining: Körperwahrnehmung und Entspannung Schnupperstunde

**Geeignet/Hilft bei:** Erschöpfung, hoher Alltagsbelastung, Prävention und Rehabilitation von psychischer und emotionaler Überbelastung  
**Methode:** Entspannung und Körperwahrnehmung nach dem Bochumer Gesundheitstraining. Elemente aus dem Yoga, Tai Chi, Meditation und Phantasie Reisen ergänzen dieses ganzheitliche Programm.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

#### Kurs am Montag:

**V182-SH003** 30.07.18, 1 x  
**Uhrzeit:** 09:45 - 11:15 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 10,50 €  
**Leitung:** Anja Lerch

#### Kurs am Freitag:

**V182-SH002** 27.07.18, 1 x  
**Uhrzeit:** 08:00 - 09:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 10,50 €  
**Leitung:** Anja Lerch

### Körperwahrnehmung und Entspannung bei Tinnitus Schnupperkurs

**Neu!**

**Ziel:** Linderung des Tinnitus durch eine verbesserte Körperwahrnehmung und Atementspannung

**Geeignet/Hilft bei:** Tinnitus, Streß

**Methode:** Atemtherapie, Übungen aus der Achtsamkeit, Körperwahrnehmungs- und Yogaübungen

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

#### Kurs am Montag:

**V182-SG402** 30.07.18, 1 x  
**Uhrzeit:** 08:00 - 09:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 10,50 €  
**Leitung:** Anja Lerch

#### Kurs am Freitag:

**V182-SG401** 27.07.18, 1 x  
**Uhrzeit:** 09:45 - 11:15 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 10,50 €  
**Leitung:** Anja Lerch

### Yoga für den Rücken

**Ziel:** Durch regelmäßiges Üben Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen zu lindern oder zu beseitigen.

**Geeignet/Hilft bei:** Bei Schulter-, Nacken-, Rückenschmerzen und Fehlhaltungen

**Methode:** Das ist eine wirkungsvolle Übungsreihe für den Schulter-Nackengebiet und für den Rücken.

**Hinweis:** Nicht geeignet im akuten Stadium einer Krankheit (Bandscheibenvorfall, frische Operationen etc.). Bitte zwei Stunden vor dem Unterricht nichts Schweres essen.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, evtl. Getränk

#### Kurs am Mittwoch:

**V182-SH001** ab 08.08.18, 5 x am 1. Kurstag im Zi. 04 Gym, danach im Zi. 14 Gym  
**Uhrzeit:** 16:15 - 17:45 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 40,50 €  
**Leitung:** Krassimira Nickel

## A. Vor der Geburt

### Aqua-Fitness für Schwangere



**Geeignet/Hilft bei:** Ab der 14. Schwangerschaftswoche

**Methode:** In der Schwangerschaft ist es sinnvoll, sich auf die Geburt vorzubereiten. Das Bewegungselement Wasser bietet sich dabei beson-

ders gut an, um Kondition zu bekommen, den Kreislauf und den Stoffwechsel zu fördern, sowie die An- und Entspannung zu üben.

**Hinweis:** Ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskurs! Absprache mit dem Frauenarzt wird empfohlen.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

#### Kurse am Freitag:

**V182-A0001** ab 14.09.18, 6 x  
**Uhrzeit:** 18:40 - 19:25 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 41,40 €  
**Leitung:** Vanessa Urban

**V182-A0002** ab 09.11.18, 6 x  
**Uhrzeit:** 18:40 - 19:25 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 41,40 €  
**Leitung:** Vanessa Urban

**V182-A0003** ab 11.01.19, 6 x  
**Uhrzeit:** 18:40 - 19:25 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 41,40 €

weiter auf Seite 12

### Erlebnis Schwangerschaft, Geburt, Eltern sein

#### Von Anfang an in guten Händen

» Unser eingespieltes Team steht jederzeit für Sie bereit  
 » Vertrauen Sie sich uns an, wir gehen in allen Phasen der Geburt auf Ihre Bedürfnisse ein und geben Ihnen Hilfestellung

#### Erlebnis Geburt

Zur Entspannung während der Geburt bieten wir Ihnen:

» Entspannungsbad, Entspannungsmusik, Lagerungskissen, Massagebälle  
 » Akupunktur, Homöopathie, Aromatherapie

#### Finden Sie Ihre individuelle Gebärlage

» Gebärranne, Gebärrhocker, Kreißbett, Halteseile, Pezzibälle und eine Sprossenwand stehen zur Verfügung

Werdende Väter oder eine andere Begleitung sind bei der Geburt willkommen.

#### Erlebnis Eltern sein

» Individuelle Betreuung und Pflege von Mutter und Kind im Zimmer, individuelle Stillberatung, Still-, Kinder- und Familienzimmer, Rooming-in, Wochenbettgymnastik, Frühstücks- und Abendbüfett mit der Familie

#### Angebote rund um die Geburt

Wir bieten Ihnen vor und nach der Geburt folgende Angebote an:  
 » Aqua-fitness für Schwangere durch den Verein zur Förderung der Gesundheit

» Akupunktur ab der 36. SSW durch die Geburtshilfe Nürtingen  
 » Babyschwimmen ab dem 4. Monat durch die Physiotherapie Nürtingen

#### medius KLINIK NÜRTINGEN

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
 Chefarzt Prof. Dr. med. Andreas Funk

Ihr Kontakt zu uns:

Auf dem Säer 1 | 72622 Nürtingen | Tel.: 07022 / 78-0  
 E-Mail: [hebamme@medius-kliniken.de](mailto:hebamme@medius-kliniken.de)  
 Internet: [www.medi-us-kliniken.de](http://www.medi-us-kliniken.de)

**Leitung:** Vanessa Urban

Siehe auch:  
Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser - Frauen  
Seite 34  
Meditative Tanzabende - für Frauen Seite 18

Gebühren für Kurse, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

### Geburtsvorbereitende Akupunktur

**Ziel:** Verkürzung der Geburtszeit - eine Untersuchung der Universität Mannheim an 1000 Schwangeren erbrachte hierfür den Nachweis.  
**Methode:** Bei der Akupunkturtherapie werden von einer Hebamme wöchentlich 3 bzw. 4 Akupunkturnadeln an den Unterschenkel gesetzt, die dort 20 Min. verbleiben.

**Geeignet/Hilft bei:** Ab der 36. Woche bei unkompliziertem Schwangerschaftsverlauf.  
Anmeldung bzw. nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon: 07022/78-26330

Gebühr: 20,00 € pro Sitzung

(\* siehe Gebühr auf Seite 56)

### Informationsabend für werdende Eltern mit Kreißsaalführung

**Ziel:** Es werden folgende Themen besprochen:

- Geburt
- Wochenbett
- Stillen

Keine Anmeldung erforderlich.

Individuelle Kreißsaalführungen nach telefonischer Absprache möglich.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon: 07022/78-26330

**Uhrzeit:** 19.30 Uhr  
Findet an jedem ersten Mittwoch im Monat statt.

**Ort:** Treffpunkt an der Information,  
Klinik Nürtingen

### GEPS - GEMEINSAME ELTERNINITIATIVE PLÖTZLICHER SÄUGLINGSTOD BW, RP, SL e.V.

#### Weitere Informationen:

Albrecht Stoiber  
Postfach 1228, 69140 Neckargmünd  
Tel. 0700/01000522  
Internet: <http://www.geps-rp-saar.de>

## B. Nach der Geburt

### Aqua-Fitness für Mütter

**Ziel:** Kräftigung der gesamten Muskulatur inkl. Beckenboden, gute Körperhaltung  
**Geeignet/Hilft bei:** Mütter von Babys ab 8 Wochen und bereits älteren Kindern bis zu 3 Jahren.  
**Methode:** Neben ganzheitlichen Übungen zur Kräftigung der Arm-, Bein-, Brust- und Bauchmuskulatur wollen wir den Beckenboden erspüren, seinen Aufbau kennenlernen und ihn stärken.

Wasser ist hierbei ein ideales Medium. Außerdem werden der Kreislauf und Stoffwechsel gefördert.

**Hinweis:** Absprache mit dem Frauenarzt wird empfohlen

**Mitzubringen/Bekleidung:** Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

#### Kurse am Freitag:

**V182-B0001** ab 14.09.18, 6 x

**Uhrzeit:** 19:30 - 20:15 Uhr

**Ort:** Bewegungsbad, Klinik Nürtingen

**Gebühr:** 41,40 €

**Leitung:** Vanessa Urban

**V182-B0004** ab 14.09.18, 6 x

**Uhrzeit:** 20:20 - 21:05 Uhr

**Ort:** Bewegungsbad, Klinik Nürtingen

**Gebühr:** 41,40 €

**Leitung:** Vanessa Urban

**V182-B0002** ab 09.11.18, 6 x

**Uhrzeit:** 19:30 - 20:15 Uhr

**Ort:** Bewegungsbad, Klinik Nürtingen

**Gebühr:** 41,40 €

**Leitung:** Vanessa Urban

**V182-B0005** ab 09.11.18, 6 x

**Uhrzeit:** 20:20 - 21:05 Uhr

**Ort:** Bewegungsbad, Klinik Nürtingen

**Gebühr:** 41,40 €

**Leitung:** Vanessa Urban

**V182-B0003** ab 11.01.19, 6 x

**Uhrzeit:** 19:30 - 20:15 Uhr

**Ort:** Bewegungsbad, Klinik Nürtingen

**Gebühr:** 41,40 €

**Leitung:** Vanessa Urban

**V182-B0006** ab 11.01.19, 6 x

**Uhrzeit:** 20:20 - 21:05 Uhr

**Ort:** Bewegungsbad, Klinik Nürtingen

**Gebühr:** 41,40 €

**Leitung:** Vanessa Urban

Siehe auch:  
Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser - Frauen  
Seite 34  
Meditative Tanzabende - für Frauen Seite 18

Gebühren für Kurse, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

### STILLBERATUNG UND -INFORMATION

Heute leben viele Mütter relativ isoliert, die eigenen Mütter verfügen meist über keine oder nur negative Still Erfahrungen, das Stillen ist mit Vorurteilen behaftet. Schon in der Schwangerschaft tauchen die ersten Zweifel auf „werde ich genug Milch haben?“

In der Stillzeit kann es immer wieder mal eine Krise geben und dann sind Hilfe und Information enorm wichtig, um diese zu meistern.

Stillberatung und -informationen bieten an:

#### Charlotte Spieth-Hassel und Christine Stoer

Ehrenamtliche Stillberaterinnen der  
La Leche Liga Deutschland e.V.  
Tel. 07127-9315080 oder  
[charlotte@stillgruppe-neckartenzlingen.de](mailto:charlotte@stillgruppe-neckartenzlingen.de)  
[christine.stoer@lalecheliga.de](mailto:christine.stoer@lalecheliga.de)

Gerne laden wir Sie auch zu unseren Stilltreffen ein, die einmal monatlich im Gemeindehaus Neckartenzlingen stattfinden (Termine erfahren Sie über die Presse oder unter [www.stillgruppe-neckartenzlingen.de](http://www.stillgruppe-neckartenzlingen.de)).

## C. Familie

### Babyschwimmen und Kleinstkinderschwimmen

**Ziel:** Förderung der motorischen Entwicklung und der sozialen Kontakte von Kindern untereinander.  
**Geeignet/Hilft bei:** Für Babies (4.-11. Monat) und Kleinstkinder (12.-24. Monat)

**Methode:** Für Kinder in der frühen Entwicklungsphase ist das passive Bewegtwerden sowie das aktive Bewegen eine wichtige Anregung für die motorische Entwicklung.

Durch die im Wasser annähernd aufgehobene Schwerkraft werden den Kindern aktive Eigenbewegungen ermöglicht, die den Muskel- und Gelenkapparat positiv beeinflussen. Dies führt zu Sicherheit und Motivation in der Bewegung und macht zudem noch Spaß. Das Bewegungsbad verfügt hierfür über ideale Voraussetzungen. Die Wassertemperatur beträgt ständig ca. 33°C.

**Hinweis:** Die Wasseraufbereitung entspricht dem neuesten Stand der Technik und gewährleistet, dass im Gegensatz zu chlorbetriebenen Anlagen hier so gut wie keine Haut- oder Atemwegsbelastungen auftreten. Dies ist bei Babys und Kleinkindern besonders wichtig, kommt aber auch allen anderen Nutzern zugute.

#### Kurs am Montag:

**V182-C0Z01** Die Kurse finden montags statt. Genaue Kurstermine erfahren Sie bei der Anmeldung oder unter [www.babyschwimmen-nuertingen.de](http://www.babyschwimmen-nuertingen.de)

**Uhrzeit:** 15.40/16.15/16.50/17.25 Uhr  
jeweils 30 Minuten

**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)

**Gebühr:** 60,- €  
(\* siehe Gebühr auf Seite 56)

**Leitung:** N.N.

Weitere Informationen und Anmeldung unter <http://babyschwimmen-nuertingen.de/>

## D. Kinder und Jugend

### „Manchmal bleibt mir die Luft weg“ - Asthaschulungen des Albwind-Teams

**Geeignet/Hilft bei:** Kinder und Jugendliche mit Asthma bronchiale

**Inhalt:** Kinder und Jugendliche mit Asthma bronchiale lernen, ihre Erkrankung auf altersentsprechende Weise zu verstehen. Sie erfahren, wie sie Asthmaanfälle vermeiden, Anzeichen einer Verschlechterung rechtzeitig bemerken und im Notfall konsequent vorgehen können. Bei den Kindern steht das Einüben von Selbstwahrnehmung und Medikamenteneinhalation im Vordergrund. Bei Jugendlichen und im Elternkurs, der parallel zur Kinderschulung stattfindet, wird ausführlich auf theoretische Fragen, wie Auslöservermeidung, Steroidtherapie, Stellenwert alternativer Heilmethoden und Prognose eingegangen.

**Methode:** Je nach Abstraktionsvermögen der jeweiligen Altersgruppe: Kleingruppenarbeit mit spielerischem Einüben, angeleitete Rollenspiele, Puppenspiele, Filme, moderierte Diskussionen und medienunterstützte Vorträge

**Hinweis:** Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs ist die gesicherte Diagnose Asthma bronchiale.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Alle vorhandenen Medikamente, Peak-Flow-Meter, Selbstmanagement- und Notfallplan sowie Arztbriefe. An einigen Tagen Sportkleidung mit Hallenturnschuhen

#### Kurs am Freitag + Samstag/Sonntag:

**A182-90003** 19. Oktober, 16:30 - 19:00 Uhr  
20. Oktober, 08:30 - 17:00 Uhr  
09. November, 16:00 - 18:30 Uhr  
10. November, 08:30 - 17:00 Uhr  
Treffpunkt Eingang, [GZ Kirchheim](#)

**Ort:**

**Gebühr:** Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen.

**Voraussetzung:** Einschreibung in das Disease Management Programm - Asthma bronchiale durch den Kinder- und Jugendarzt.

**Leitung:**

Albwindteam  
Im Albwindteam haben sich Kinder- und JugendärztInnen, medizinische Fachangestellte, PhysiotherapeutInnen, und eine Psychologin zur Durchführung von

Asthaschulungen bei Kindern, Jugendlichen und deren Eltern zusammengeschlossen.

### Tut das denn weh? Krankenhausführung für Kinder



**Ziel:** Manchmal lässt es sich nicht vermeiden, dass ein Kind ins Krankenhaus muss. Diese Führung soll helfen, Ängste abzubauen.

**Geeignet/Hilft bei:** Nürtingen: Kinder zwischen 5 - 8 Jahren. Ältere Kinder auf Anfrage.

Kirchheim: Kinder zwischen 4 - 8 Jahren

**Methode:** Die Kinder erfahren bei einer altersentsprechenden Führung, was ein Zauberpflaster ist, was während einer Operation geschieht, wie ein Gips angelegt wird und anderes mehr.

**Hinweis:** Führungen in Kirchheim und Nürtingen sind für Kleingruppen ab 8 Kindern, Kindergartengruppen oder Schulklassen nach Vereinbarung möglich.

**Kontakt:** - Klinik Kirchheim, E-Mail: [info@vfg-kn.de](mailto:info@vfg-kn.de) (bitte Tel. für Rückruf angeben)  
- Klinik Nürtingen, Tel. 07022/78-24000

#### Kurse am Donnerstag:

**V182-D0002** 11.10.18, 1 x

**Uhrzeit:** 14:00 - 15:00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt an der Information, [Klink Kirchheim](#)

**Gebühr:** 1,- €  
pro Kind beim Kursleiter zu entrichten.

**Leitung:** Angelika Haiber

**V182-D0001** 18.10.18, 1 x

**Uhrzeit:** 15:00 - 16:00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt an der Information, [Klinik Nürtingen](#)

**Gebühr:** 1,- €  
pro Kind beim Kursleiter zu entrichten.  
**Leitung:** Ellen Balz

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit! Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!



## E. Spezielle Angebote für Sie oder Ihn

### E1. Für Sie

Siehe auch:  
- Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser - speziell für Frauen Seite 34

### Beckenbodentraining II sanftes Training ab 60 Jahren



**Ziel:** Vorbeugung bzw. Linderung von Beckenbodenbeschwerden

**Geeignet/Hilft bei:** Gebärmutter-, Blasen- und Scheidensenkung, Harninkontinenz und Kreuzschmerzen

**Methode:** Durch gezielte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden. Hierdurch wird auch das Erscheinungsbild positiv verändert, denn die Stellung des Beckens, das vom Beckenboden gehalten wird, prägt das Körpergefühl und die Haltung.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Mittwoch:

**V182-E1019** ab 19.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 10:40 - 11:40 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1020** ab 09.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 10:40 - 11:40 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

### Beckenbodentraining II



**Ziel:** Vorbeugung bzw. Linderung von Beckenbodenbeschwerden

**Geeignet/Hilft bei:** Gebärmutter-, Blasen- und Scheidensenkung, Harninkontinenz und Kreuzschmerzen

**Methode:** Durch gezielte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden. Hierdurch wird auch das Erscheinungsbild positiv verändert, denn die Stellung des Beckens, das vom Beckenboden gehalten wird, prägt das Körpergefühl und die Haltung.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Montag:

**V182-E1003** ab 10.09.18, 11 x (nicht am 24.09.18)  
**Uhrzeit:** 20:00 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 61,60 €  
**Leitung:** Christine Wimmer

**V182-E1005** ab 17.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 09:35 - 10:35 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1024** ab 17.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 18:30 - 19:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1006** ab 07.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 09:35 - 10:35 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1025** ab 07.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 18:30 - 19:30 Uhr

**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1004** ab 07.01.19, 6 x  
**Uhrzeit:** 20:00 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 34,80 €  
**Leitung:** Christine Wimmer

#### Kurse am Dienstag:

**V182-E1011** ab 18.09.18, 12 x (nicht am 25.09.18)  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1013** ab 18.09.18, 12 x (nicht am 25.09.18)  
**Uhrzeit:** 19:30 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1012** ab 08.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1014** ab 08.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 19:30 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

#### Kurse am Mittwoch:

**V182-E1001** ab 12.09.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 09:40 - 10:40 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 49,50 €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

**V182-E1015** ab 19.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 08:30 - 09:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1017** ab 19.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 09:35 - 10:35 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1002** ab 12.12.18, 9 x (nicht am 30.01.19)  
**Uhrzeit:** 09:40 - 10:40 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 49,50 €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

**V182-E1016** ab 09.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 08:30 - 09:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1018** ab 09.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 09:35 - 10:35 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

### Beckenbodentraining III



**Ziel:** Vorbeugung bzw. Linderung von Beckenbodenbeschwerden

**Geeignet/Hilft bei:** Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Hilft bei Gebärmutter-, Blasen- und Scheidensenkung, Harninkontinenz und Kreuzschmerzen

**Methode:** Durch gezielte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden. Hierdurch wird auch das Erscheinungsbild positiv verändert, denn die Stellung des Beckens, das vom Beckenboden gehalten wird, prägt das Körpergefühl und die Haltung.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Mittwoch:

**V182-E1022** ab 12.09.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 08:30 - 09:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 49,50 €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

**V182-E1023** ab 12.12.18, 9 x (nicht am 30.01.19)  
**Uhrzeit:** 08:30 - 09:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

weiter auf Seite 18

**Gebühr:** 49,50 €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

## Core-Training für eine starke Körpermitte



**Ziel:** Kräftigung des natürlichen Muskelkorsetts von Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur für eine aufrechte Körperhaltung und mehr Elastizität.

**Geeignet/Hilft bei:** Rücken- und Beckenbodenbeschwerden begegnen und vorbeugen

**Methode:** Übungen aus verschiedenen Bereichen (Beckenbodentraining, Pilates, Yoga, Rückentraining, Functional-Training) werden kombiniert, um eine Balance der großen Muskulatur des Körpers herzustellen, das Körpergefühl zu verbessern und Kraft und Elastizität zu optimieren.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

### Kurse am Montag:

**V182-E1007** ab 17.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 10:40 - 11:40 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1009** ab 17.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1008** ab 07.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 10:40 - 11:40 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E1010** ab 07.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

## Meditative Tanzabende für Frauen

**Ziel:** Durch das Einüben und Wiederholen von unterschiedlichen Schrittfolgen und Bewegungs-

abläufen (mal behutsam, mal bewegt) nimmt die geistige und körperliche Mobilität zu. Die Konzentration und die Koordinationsfähigkeit werden geschult und gleichzeitig Stresshormone abgebaut. Eine ausgewogene Balance bringt die Energie im Körper zum Fließen und fördert den Kontakt zur eigenen Mitte.

**Geeignet/Hilft bei:** Regelmäßiges Tanzen bietet eine gute Möglichkeit geistig und körperlich fit zu bleiben.

**Methode:** In thematischer Anlehnung an den Jahreskreis werden Tänze zu verschiedenen musikalischen Stilrichtungen erarbeitet. Neben klassischer und geistlicher Musik kommen auch neuere Lieder und internationale Folklore (Israel, Griechenland u.a.) zum Einsatz

**Hinweis:** Jeder Abend ist ein offenes Angebot für sich. Eine Teilnahme ist auch an einzelnen Abenden jederzeit möglich. Ohne Anmeldung.

Termine und Themen:

11.09. - Mutig Schritte wagen, 25.09. - Spätsommer, 09.10. - Erntezeit, 30.10. - Am Firmament, 13.11. - Zeit für Stille, 27.11. - Vorfriede, 11.12. - Der Weg zum Licht, 08.01. - Über die Schwelle, 22.01. - Klarheit, 05.02. - Einander begegnen, 26.02. - Lebensfreude

**Mitzubringen/Bekleidung:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

### Kurs am Dienstag:

**V182-E1021** ab 11.09.18, 11 x (auch am 30.10.18)  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Festsaal, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** wahlweise: 5,- € pro Abend (einzeln) oder 40,- € (10 Abende)  
**Leitung:** Bärbel Stumber

Siehe auch:  
[Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser - Frauen Seite 34](#)  
[Aqua-Fitness für Schwangere Seite 11](#)  
[Aqua-Fitness für Mütter Seite 13](#)

## E2. Für Ihn

## Beckenbodentraining für Männer



**Ziel:** Entdecken der Muskelpartien des Beckenbodens, Kennenlernen und Anwenden von Übungen zur Kräftigung der Muskulatur des Beckenbodens und Förderung der Beweglichkeit des Beckens

**Geeignet/Hilft bei:** Inkontinenz, Erektionsstörungen, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen vor und nach Prostataoperationen, vorbeugende Wirkung bei Prostatavergrößerungen und Potenzproblemen.

**Methode:** Durch gezieltes Wahrnehmungs-, Atmungs- und Muskeltraining wird das Becken und seine gesamte Muskulatur, vor allem diejenige am Beckenausgang, entdeckt und gekräftigt. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie das Erlernte auch im Alltag einsetzen können.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bewegungsfreundliche Kleidung, Liegehandtuch, Getränk

### Kurse am Montag:

**V182-E2001** ab 17.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 16:25 - 17:25 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E2002** ab 07.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 16:25 - 17:25 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

## Man power Beckenboden- und Rücken- training für den Mann



**Ziel:** Kontinuierliches Training der Muskelpartien des Beckenbodens und des Rückens, Kennenlernen und Anwenden von Übungen zur Kräftigung der entsprechenden Muskelpartien und so die Beweglichkeit des Beckens und der Wirbelsäule fördern.

**Geeignet/Hilft bei:** Inkontinenz, Erektionsstörungen, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen vor und nach Prostataoperationen, vorbeugende Wirkung bei Prostatavergrößerungen

und Potenzproblemen

**Methode:** Dieser weiterführende Kurs richtet sich an Männer, die mit intensiveren Übungen und ganzheitlichem Training speziell den Beckenboden und den Rücken/ die Wirbelsäule unter Berücksichtigung der vorhandenen Gelenkbeweglichkeit sowie unter Einbeziehung von Entspannungsübungen kontinuierlich trainieren wollen. Durch gezieltes Wahrnehmungs-, Atmungs- und Muskeltraining werden das Becken, seine gesamte Muskulatur, der Rücken und die Wirbelsäule gekräftigt.

Sie erhalten viele Tipps, wie Sie das Erlernte auch im Alltag einsetzen können.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bewegungsfreundliche Kleidung, Liegehandtuch, Getränk

### Kurse am Dienstag:

**V182-E2003** ab 18.09.18, 12 x (nicht am 25.09.18)  
**Uhrzeit:** 18:30 - 19:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-E2004** ab 08.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 18:30 - 19:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

## F. Bewegung

### F1. Bewegung drinnen



#### 60-iger in Bewegung



**Ziel:** Beweglichkeit erhalten und verbessern, positive Gruppenerfahrung erleben

**Geeignet/Hilft bei:** Ab 60 Jahren, die etwas für ihren Körper tun wollen.

**Methode:** Wenn Sie trotz eines höheren Lebensalters Ihre Mobilität erhalten möchten, sollten Sie etwas dafür tun.

In gezielten Übungselementen, die schwerpunktmäßig auf Kräftigung und Balancetraining ausgerichtet sind und Dehnungsübungen enthalten, wird Ihnen ein Gefühl für Ihren Körper vermittelt. Damit können Sie Stürze und den damit verbundenen Folgen entgegen treten.

**Hinweis:** Evtl. Rücksprache mit Arzt halten

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Dienstag:

**V182-F1091** ab 18.09.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 15:50 - 16:50 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 47,70 €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

**V182-F1092** ab 04.12.18, 9 x (nicht am 18.12.18)  
**Uhrzeit:** 15:50 - 16:50 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 47,70 €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

### Beweglich im Alter!

- ab 70 Jahren

**Ziel:** Körperliche und geistige Beweglichkeit erhalten und Sturzprävention

**Geeignet/Hilft bei:** Für alle Menschen höheren Alters - mit und ohne Einschränkungen - die etwas für sich tun wollen!

**Methode:** Bewegungsübungen, Gespräche, Schulung der Atmung und der Sinneswahrnehmung, Training des Gedächtnisses, Entspannungsübungen, Tänze und Spiele gestalten unsere gemeinsamen Stunden.

Ihr Geist, Ihre Seele und Ihr Körper sollen beweglich bleiben, so dass Ihre Selbstständigkeit und Ihr Lebenssinn noch lange erhalten bleiben. Selbstverständlich berücksichtige ich begleitend Ihre eigene Lebens- und Gesundheitssituation und gehe auf Ihre persönlichen Interessen und Fähigkeiten ein.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Donnerstag:

**V182-F1020** ab 20.09.18, 11 x  
**Uhrzeit:** 09:30 - 11:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 82,50 €  
**Leitung:** Wolfgang Traub

**V182-F1021** ab 10.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 09:30 - 11:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 61,20 €  
**Leitung:** Wolfgang Traub

### Bewegt und aktiv älter werden

- ab 60 Jahren



**Ziel:** Beweglichkeit erhalten und verbessern, positive Gruppenerfahrung erleben

**Geeignet/Hilft bei:** Ab 60 Jahren, die etwas für ihren Körper tun wollen.

**Methode:** Wenn Sie trotz eines höheren Lebensalters Ihre Mobilität erhalten möchten, sollten Sie etwas dafür tun.

In gezielten Übungselementen, die schwerpunktmäßig auf Kräftigung und Balancetraining ausgerichtet sind und Dehnungsübungen enthalten, wird Ihnen ein Gefühl für Ihren Körper vermittelt. Damit können Sie Stürzen und den damit verbun-

denen Folgen entgegen treten.

**Hinweis:** Evtl. Rücksprache mit Arzt halten

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Dienstag:

**V182-F1063** ab 18.09.18, 12 x (nicht am 25.09.18)  
**Uhrzeit:** 16:25 - 17:25 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-F1064** ab 08.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 16:25 - 17:25 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

### Body-Fit und Bauch-Beine-Po



**Ziel:** Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur, sich wohl fühlen und beweglich sein in netter Runde

**Geeignet/Hilft bei:** Alle, die etwas für ihren Körper tun möchten und ihn wieder spüren wollen. Wer Stress abbauen und Kalorien verbrennen will, ist hier richtig.

**Methode:** Mit Musik in Bewegung kommen. Der Körper wird in einer längeren Ausdauerphase auf Trapp gebracht. Dabei kommt es nicht auf komplizierte Schrittfolgen an. Kräftigung der Muskulatur und kurze Entspannung runden das Programm ab.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Montag:

**V182-F1024** ab 17.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 10:30 - 11:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Vera Wilbring

**V182-F1025** ab 03.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 10:30 - 11:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Vera Wilbring

#### Kurse am Donnerstag:

**V182-F1026** ab 13.09.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 47,70 €  
**Leitung:** Vera Wilbring

**V182-F1065** ab 13.09.18, 6 x  
**Uhrzeit:** 20:00 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 32,40 €  
**Leitung:** Christine Waimer

**V182-F1066** ab 08.11.18, 6 x  
**Uhrzeit:** 20:00 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 32,40 €  
**Leitung:** Christine Waimer

**V182-F1027** ab 06.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Vera Wilbring

**V182-F1067** ab 10.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 20:00 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Waimer

### Bodytoning II

**Ziel:** Kräftigung der Muskeln und des Skelettsystems

**Geeignet/Hilft bei:** Alle, die ein pfiffiges, abwechslungsreiches und schwingvolles Ganzkörperprogramm zur Prävention und Gesunderhaltung wünschen.

**Methode:** Elemente aus Aroha®, Tabata Training, 4XF Crossfit, Brasil Dancing, Trommeln auf dem Pezziball, Stark fit am Stuhl, Steppaerobic und Aerochi kommen zur Anwendung. Ebenso werden verschiedene Handgeräte eingesetzt wie Flexibar, Pilatesrolle, Balancepad und vieles mehr. Ein abwechslungsreiches, herausforderndes Training, geeignet für alle, da die Kursleiterin auf die individuellen Fitnessgrade eingeht.

**Hinweis:** Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk



# Gesundheit lohnt sich.

Egal, ob Sie im Fitness-Studio trainieren, regelmäßig für Impfungen oder Check-ups zum Arzt gehen oder sich eine professionelle Zahnreinigung gönnen: Dafür gibt es von uns Punkte, die Sie sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen können.

**Jetzt anmelden und mitmachen: auf [www.aok-profit.de](http://www.aok-profit.de) oder telefonisch bei Ihrem AOK-DirektService unter 07021 9317493**

## ProFit

Das Prämienprogramm  
der AOK Baden-Württemberg

ZGH 01/15/46 01/17 Foto: peterheck.de

**GESUNDNAH**

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Fils

### Kurse am Mittwoch:

**V182-F1034** ab 12.09.18, 13 x  
**Uhrzeit:** 18:20 - 19:20 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 66,30 €  
**Leitung:** Christine Euchner

**V182-F1035** ab 09.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 18:20 - 19:20 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Euchner

### Core & Stability



**Ziel:** Sensomotorische Stabilisation  
**Geeignet/Hilft bei:** Für Teilnehmer bis 58 Jahre mit einem guten Fitnessniveau  
**Methode:** Sensomotorisches Training: Effektives Training zur Stabilisierung des Körperkerns (tief liegende Muskulatur des Rumpfes). Das stabilisierende Bewegungsprogramm fördert Fitness und Gesundheit und trägt zur Leistungssteigerung bei. Trainiert werden sowohl die wirbelsäulenumgebende Muskulatur als auch die großen Körpergelenke. Training ohne und mit Zusatzgeräten.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

### Kurse am Mittwoch:

**V182-F1082** ab 12.09.18, 6 x  
**Uhrzeit:** 17:55 - 18:55 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 33,60 €  
**Leitung:** Torsten Schnitker

**V182-F1083** ab 07.11.18, 7 x  
**Uhrzeit:** 17:55 - 18:55 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 39,20 €  
**Leitung:** Torsten Schnitker

**V182-F1084** ab 09.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 17:55 - 18:55 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 44,- €  
**Leitung:** Torsten Schnitker

### Faszien - Stretching - Functional Training

**Neu!**

**Ziel:** Mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit für den ganzen Körper  
**Geeignet/Hilft bei:** Verspannungsschmerzen  
**Methode:** Nerven, Muskeln und Organe sind durch das fasziale Netz miteinander verbunden. Durch gezieltes Training mit der Faszienrolle sowie durch Dehn- und Schwungübungen lösen sich Faszienverdickungen auf, dies führt zu einer verbesserten Beweglichkeit des ganzen Körpers, die Muskulatur wird gezielt gekräftigt, dies führt zu einem angenehmen Körpergefühl mit Wohlfühlcharakter. Mit einer kurzen Entspannungseinheit lassen wir die Stunde ausklingen  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, kleine Decke, Getränk

### Kurse am Mittwoch:

**V182-F1097** ab 12.09.18, 8 x (nicht am 26.09. und 21.11.18)  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Festsaal, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Marion Hartmann

**V182-F1098** ab 05.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Festsaal, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Marion Hartmann

### Faszientraining für Einsteiger

**Ziel:** Kennenlernen der Faszienfunktion und verschiedener Techniken  
**Geeignet/Hilft bei:** Für alle Interessierte ohne akute Schmerzsymptomatik.  
**Methode:** Faszien unterstützen uns bei jeder Bewegung, leiten Informationen weiter und tragen zur Körperwahrnehmung bei. Sie können aber auch die Ursache für gesundheitliche Probleme und Schmerzen sein. Gemeinsam wollen wir uns mit den verschiedenen Techniken des Faszientrainings vertraut machen (Rollten, Federn, Dehnen etc.) und die positiven Auswirkungen auf unseren Körper spüren.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Liegehandtuch, Getränk

weiter auf Seite 24



**Kurse am Freitag:**

**V182-F1038** ab 14.09.18, 10 x (findet auch am 02.11.18 statt, nicht aber am 28.09. und 09.11.18)  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 55,- €  
 inkl. Materialkosten  
**Leitung:** Simone Pertsch

**V182-F1039** ab 11.01.19, 8 x (nicht am 01.02.2019)  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 45,- €  
 inkl. Materialkosten  
**Leitung:** Simone Pertsch

**Fit ab 60****Ausgleichs- und Wohlfühlgymnastik**

**Ziel:** Beweglichkeit und Kondition erhalten und verbessern, Sturzprophylaxe  
**Geeignet/Hilft bei:** Anfänger und Einsteiger und alle, die immer schon mal etwas „tun“ wollten, ab 60 Jahren.  
**Methode:** Nach einer kleinen Erwärmung kräftigen und dehnen wir unsere gesamte Muskulatur. Die „Fünf Esslinger“ sowie verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz. Ein ausgleichendes Fitnesstraining, bei dem Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen.  
**Hinweis:** Bei trockenem Wetter gehen wir in den Garten, in den Wintermonaten gehen wir nicht raus.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung (in den Sommermonaten: für drinnen und draußen), Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

**Kurse am Donnerstag:**

**V182-F1028** ab 13.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 11:00 - 12:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 61,20 €  
**Leitung:** Christine Euchner

**V182-F1029** ab 10.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 11:00 - 12:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Euchner

**Ganzkörpertraining****Body-Fit**

**Ziel:** Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur, sich wohl fühlen und beweglich sein.  
**Geeignet/Hilft bei:** Alle, die etwas für ihren Körper tun möchten und ihn wieder spüren wollen. Wer Stress abbauen und Kalorien verbrennen will, ist hier richtig.  
**Methode:** Mit Musik in Bewegung kommen. Der Körper wird in einer längeren Ausdauerphase auf Trapp gebracht. Dabei kommt es nicht auf komplizierte Schrittfolgen an. Kräftigung der Muskulatur und kurze Entspannung runden das Programm ab.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

**Kurse am Dienstag:**

**V182-F1093** ab 18.09.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 16:55 - 17:55 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 47,70 €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

**V182-F1094** ab 04.12.18, 9 x (nicht am 18.12.18)  
**Uhrzeit:** 16:55 - 17:55 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 47,70 €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

**Gesundheitssport****„von allem äbbes“****Neu!**

**Ziel:** Wieder Freude an sportlicher Betätigung finden  
**Geeignet/Hilft bei:** Für alle, die sich wieder sportlich betätigen und etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen  
**Methode:** Mit unterschiedlichen Übungsformen und Übungsinhalten die Vorteile einer sportlichen Aktivität vermitteln.  
**Hinweis:** Eventuell Rücksprache mit Arzt halten  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

**Kurse am Dienstag:**

**V182-F1005** ab 11.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 20:15 - 21:15 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 52,- €

**Leitung:** Frieder Michael Gerber

**V182-F1006** ab 27.11.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 20:15 - 21:15 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Frieder Michael Gerber

**Siehe auch:**  
 Rücken Fit III Seite 31  
 Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose Seite 39  
 Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel und obere Wirbelsäule Seite 40  
 Gelenk- und Rückentraining Seite 39

**Gesundheitssport im hohen Alter**

**Ziel:** Erhaltung und Wiedererlangen von Beweglichkeit und Kraft  
**Geeignet/Hilft bei:** Für alle ab 65 Jahren, die die Mobilität erhalten und die Körperwahrnehmung verbessern wollen.  
**Methode:** Durch gymnastische und andere Übungen wird das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Leistungen gefördert. Dadurch werden Haltungs- und Bewegungsabläufe optimiert, die Bewegungssicherheit gefördert und ein ökonomischer Krafteinsatz geschult.  
**Hinweis:** Eventuell Rücksprache mit Arzt halten  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

**Kurse am Montag:**

**V182-F1007** ab 10.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 14:00 - 15:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Frieder Michael Gerber

**V182-F1008** ab 26.11.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 14:00 - 15:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Frieder Michael Gerber

**Kinesenturnen I****Die runde Bewegung**

**Ziel:** Steigerung der Beweglichkeit, Verbindung von Flexibilität-Kraft-Koordination, Erhöhung der

Vitalität und Dynamik im Alltag, Body Shaping  
**Geeignet/Hilft bei:** Für alle, die im Alltag mal wieder Luft holen wollen. Ausgeglichenheit, entspannte Ausstrahlung, Wohlfühlgefühl sind der angenehme Nebeneffekt.  
**Methode:** Kinesenturnen bedeutet runde Bewegung und ist eine faszinierende Kombination aus Yoga, Tanzen, Gymnastik und Tai-Chi. Der ganze Körper wird durch sieben natürliche Rückenbewegungen, wie auch Bewegungen aller anderen Gelenke, trainiert.  
 Die Bewegungssequenzen werden durch rhythmische Atemmuster begleitet und unterstützt. Das Training findet sowohl sitzend auf dem Hocker als auch auf dem Boden und im Stehen statt.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Liegehandtuch, Getränk

**Kurse am Donnerstag:**

**V182-F1017** ab 13.09.18, 6 x  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, **Klinik Kirchheim**  
**Gebühr:** 33,60 €  
**Leitung:** Evi Flüge

**V182-F1018** ab 08.11.18, 6 x (nicht am 22.11.18)  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, **Klinik Kirchheim**  
**Gebühr:** 33,60 €  
**Leitung:** Evi Flüge

**V182-F1019** ab 10.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, **Klinik Kirchheim**  
**Gebühr:** 44,- €  
**Leitung:** Evi Flüge

**Kraft-Ausdauer-Training**

**Ziel:** Gezielte Übungen zur Stärkung und Förderung der körperlichen Muskelgruppen.  
**Geeignet/Hilft bei:** Für alle, die Lebensqualität auch durch die eigene Beweglichkeit und Kraft fördern wollen.  
**Methode:** Das Ganzkörpertraining wird nach der HIIT Methode durchgeführt. Dabei werden Knochen, Bänder, Sehnen und Muskeln überwiegend durch das eigene Körpergewicht trainiert.  
**Hinweis:** Eventuell Rücksprache mit Arzt halten  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

weiter auf Seite 26

**Kurse am Montag:**

**V182-F1003** ab 10.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 15:15 - 16:15 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Frieder Michael Gerber

**V182-F1004** ab 26.11.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 15:15 - 16:15 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Frieder Michael Gerber

**Kurse am Dienstag:**

**V182-F1009** ab 11.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Frieder Michael Gerber

**V182-F1010** ab 27.11.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Frieder Michael Gerber

**Milon-Zirkel****Kraft- und Ausdauertraining**

**Ziel:** Der Milon-Geräte-Zirkel dient der Verbesserung der körperlichen Kraft und Ausdauer. Für das Gesundheitstraining werden modernste, chipkartengesteuerte Trainingsgeräte benutzt. Das Training hilft zur Steigerung der Vitalität, Fitness und Beweglichkeit und beugt Arthrose- und Osteoporoseerkrankungen vor. Der Geräte- Zirkel kann von Selbst-/Privatzählern genutzt werden. Die Nutzung orientiert sich aus versicherungstechnischen und überwachungsbedingten Gründen an den aktuellen Geschäftszeiten (Mo - Do: 7:30 - 18:00 Uhr / Fr: 7:30 - 15:00 Uhr).

**Preise externe Nutzer:**

Geräteeinweisung (einmalig vor Beginn) € 35,-  
 Kartenpfand € 15,-  
 10er Karte Milon Zirkel € 50,-  
 20er Karte Milon Zirkel € 90,-  
 50er Karte Milon Zirkel € 220,-  
 > Inklusive SRT- Nutzung

Mitarbeiter der medius KLINIKEN können zu



vergünstigten Konditionen bei uns trainieren. Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter:

Physiotherapeutischen Abteilung Nürtingen  
 Anmeldezeiten von 08:30 - 12:00 Uhr Tel. 07022/78-28000

**Geeignet/Hilft bei:** Für alle zwischen 18 und 80 Jahren

**Methode:** Im Milon-Zirkel trainiert man in einem Durchgang alle wichtigen Rumpf- und Extremitätenmuskeln. In einer Stunde absolviert man drei Durchgänge. Aufgrund der individuellen Justierbarkeit der Geräte eignet sich der Zirkel für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

**Hinweis:** Erforderlich ist vorab ein persönlicher Termin zur individuellen Geräteeinstellung.

**Ort:** Milon-Zirkel, [Klinik Nürtingen](#)

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter:  
 Physiotherapeutischen Abteilung Nürtingen  
 Anmeldezeiten von 08:30 - 12:00 Uhr Tel. 07022/78-28000

**Modern Line Dance****Tanzen ohne Partner****Neu!**

**Ziel:** Durch das Üben und Wiederholen von Schrittfolgen und Bewegungen in den vier Raumrichtungen ist eine Zunahme der körperlichen und vor allem geistigen Mobilität gesichert. Die Koordinationsfähigkeit und die konzentrierte Körperarbeit werden geschult - wichtige Voraussetzungen für das alltägliche Leben. Darüber hinaus wird durch das konsequente Tanztraining die körperliche Fitness verbessert.

**Geeignet/Hilft bei:** Der Körper bleibt fit und beweglich, die Bewegung auf Musik vermittelt Lebensfreude und bringt neue Energie für Körper

und Geist.

**Methode:** Im Workshop lernen die Teilnehmer den Tanzstil „Modern Line Dance“ kennen. Vermittelt werden Schritte und Tanzfiguren aus dem Welttanzprogramm der Standard- und Lateintänze, Partytänze und Trendtänze. Das Training beginnt mit einem gezielten Aufwärmprogramm, um das Herz-/Kreislaufsystem in Schwung zu bringen. Die anschließend geübten Schrittfolgen auf schnelle oder langsamere Rhythmen vermitteln ein tänzerisches Ganzkörpertraining, das Spaß macht. Ein Cooldown mit funktionellen Dehnungsübungen für die beanspruchte Muskulatur schließt jede Übungseinheit ab.

**Mitzubringen/Bekleidung:** bequeme Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk

**Kurs am Samstag:**

**V182-F1099** ab 29.09.18, 3 x (nicht am 20.10.18)

**Uhrzeit:** 10:00 - 13:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 45,- €  
**Leitung:** Karin Deisinger

**Mollirobic**

**Ziel:** Den Körper mit Hilfe von gezielter funktioneller Gymnastik besser kennenlernen, Beweglichkeit und Ausdauer erhöhen

**Geeignet/Hilft bei:** Alle, die nicht den Covergirlmaßen entsprechen.

**Methode:** Die Gymnastik setzt sich aus den Bereichen Ausdauer, Beweglichkeit und der Kräftigung einzelner Muskelsegmente zusammen. Auch wenn Sie sich schwer fühlen, können Sie bei den Dehn- und Entspannungsübungen Leichtigkeit erfahren.

**Hinweis:** Voraussetzung für Teilnahme ist ein BMI-Wert über 26. BMI = Körpergewicht : (Körpergröße [in m] x Körpergröße [in m]).

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

**Kurse am Donnerstag:**

**V182-F1078** ab 13.09.18, 8 x (nicht am 11.10.18)

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Jürgensmeyer

**V182-F1080** ab 13.09.18, 8 x (nicht am 11.10.18)  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Jürgensmeyer

**V182-F1079** ab 06.12.18, 8 x  
**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Jürgensmeyer

**V182-F1081** ab 06.12.18, 8 x  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Jürgensmeyer

**Pilates I****- ab 50 Jahren**

**Ziel:** Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

**Geeignet/Hilft bei:** Ab 50 Jahren zur Vorbeugung und Gesunderhaltung des Körpers

**Methode:** Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus, bei dem es nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegungen geht. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates)

**Hinweis:** Die Beweglichkeit sollte nicht zu sehr eingeschränkt sein (auf die Matte kommen, Vierfüßlerstand). Im Sommer findet der Kurs im Garten statt.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

**Kurse am Donnerstag:**

**V182-F1030** ab 13.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 09:45 - 10:45 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

weiter auf Seite 28

**Gebühr:** 61,20 €  
**Leitung:** Christine Euchner

**V182-F1031** ab 10.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 09:45 - 10:45 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Euchner

## Pilates I Anfänger mit Vorkenntnissen

**Ziel:** Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

**Geeignet/Hilft bei:** Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene zur Vorbeugung und Gesunderhaltung des Körpers.

**Methode:** Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus, bei dem es nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegungen geht. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates)

**Hinweis:** Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Die Teilnehmer sollten keine schmerzhaften Beeinträchtigungen der Wirbelsäule haben.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

### Kurse am Dienstag:

**V182-F1042** ab 11.09.18, 10 x (nicht am 02.10.18)  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Silke Bofinger

**V182-F1043** ab 11.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Silke Bofinger

## Pilates II Einsteiger und Fortgeschrittene

**Ziel:** Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

**Geeignet/Hilft bei:** Für Einsteiger und Fortgeschrittene zur Vorbeugung und Gesunderhaltung des Körpers.

**Methode:** Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus, bei dem es nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegungen geht. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates)

**Hinweis:** Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Die Teilnehmer sollten keine schmerzhaften Beeinträchtigungen der Wirbelsäule haben.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

### Kurse am Dienstag:

**V182-F1071** ab 11.09.18, 7 x  
**Uhrzeit:** 10:40 - 11:40 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 37,80 €  
**Leitung:** Christine Waimer

**V182-F1072** ab 06.11.18, 6 x  
**Uhrzeit:** 10:40 - 11:40 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 32,40 €  
**Leitung:** Christine Waimer

**V182-F1073** ab 08.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 10:40 - 11:40 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Waimer

### Kurse am Mittwoch:

**V182-F1040** ab 12.09.18, 13 x  
**Uhrzeit:** 19:25 - 20:25 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)

**Gebühr:** 66,30 €  
**Leitung:** Christine Euchner

**V182-F1041** ab 09.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 19:25 - 20:25 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Euchner

## Pilates III Fortgeschrittene



**Ziel:** Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

**Geeignet/Hilft bei:** Für Fortgeschrittene zur Vorbeugung und Gesunderhaltung des Körpers.

**Methode:** Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus, bei dem es nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegungen geht. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates)

**Hinweis:** Diese Gymnastik ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Die Teilnehmer sollten keine schmerzhaften Beeinträchtigungen der Wirbelsäule haben.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

### Kurse am Dienstag:

**V182-F1044** ab 11.09.18, 10 x (nicht am 02.10.18)  
**Uhrzeit:** 18:45 - 19:45 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Silke Bofinger

**V182-F1045** ab 11.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 18:45 - 19:45 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Silke Bofinger

## Pilates IV Körpererfahrene

**Ziel:** Gute Haltung, straffe Muskeln und mehr Energie

**Geeignet/Hilft bei:** Dieses Training ist hervorragend für alle Sportler / Jogger als Ergänzung zum speziellen Training geeignet.

**Methode:** Die Pilatesmethode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Gearbeitet wird im langsamen, fließenden Bewegungsrhythmus, bei dem es nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegungen geht. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln geformt und gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates)

Mit diesem Kurs sprechen wir Teilnehmer aus den Pilates Einsteigerkursen an. Herzlich willkommen sind auch alle Teilnehmer, die schon Körpererfahrung aus anderen Sportarten und/oder Yoga haben. Die Übungen werden so erklärt und geübt, dass Neulinge sich gut in die Übungen einfinden können.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

### Kurse am Mittwoch:

**V182-F1036** ab 12.09.18, 13 x  
**Uhrzeit:** 17:15 - 18:15 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 66,30 €  
**Leitung:** Christine Euchner

**V182-F1037** ab 09.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 17:15 - 18:15 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Euchner

### Kurse am Donnerstag:

**V182-F1032** ab 13.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 08:35 - 09:35 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 61,20 €  
**Leitung:** Christine Euchner



**V182-F1033** ab 10.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 08:35 - 09:35 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Euchner

### Rücken Fit I Sanftes Rückentraining



**Ziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken

**Geeignet/Hilft bei:** Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.

**Methode:** Durch gezielte rückengerechte Gymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und aktiviert. Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sind die Stundeninhalte. Die Wirbelsäule bekommt einen guten Halt und wird damit entlastet.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Mittwoch:

**V182-F1085** ab 12.09.18, 6 x  
**Uhrzeit:** 20:10 - 21:10 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 32,40 €  
**Leitung:** Torsten Schnittker

**V182-F1086** ab 07.11.18, 7 x  
**Uhrzeit:** 20:10 - 21:10 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 37,80 €  
**Leitung:** Torsten Schnittker

**V182-F1087** ab 09.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 20:10 - 21:10 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Torsten Schnittker

#### Kurse am Donnerstag:

**V182-F1013** ab 13.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 61,20 €  
**Leitung:** Tina Madl

**V182-F1014** ab 10.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Tina Madl

Siehe auch:  
 Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose  
 Seite 39  
 Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel  
 und obere Wirbelsäule Seite 40  
 Gelenk- und Rückentraining Seite 39

### Rücken Fit II Sanftes Rückentraining

**Ziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken

**Geeignet/Hilft bei:** Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.

**Methode:** Durch gezielte rückengerechte Gymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und aktiviert. Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sind die Stundeninhalte. Die Wirbelsäule bekommt einen guten Halt und wird damit entlastet.  
**Hinweis:** Ersetzt keine krankengymnastische Behandlung!

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Dienstag:

**V182-F1068** ab 11.09.18, 7 x  
**Uhrzeit:** 09:30 - 10:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 37,80 €  
**Leitung:** Christine Waimer

**V182-F1069** ab 06.11.18, 6 x  
**Uhrzeit:** 09:30 - 10:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 32,40 €  
**Leitung:** Christine Waimer

**V182-F1070** ab 08.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 09:30 - 10:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Waimer

#### Kurse am Mittwoch:

**V182-F1095** ab 12.09.18, 8 x (nicht am 26.09. und 21.11.18)  
**Uhrzeit:** 18:30 - 19:30 Uhr  
**Ort:** Festsaal, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Marion Hartmann

**V182-F1088** ab 12.09.18, 6 x  
**Uhrzeit:** 19:05 - 20:05 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 32,40 €  
**Leitung:** Torsten Schnittker

**V182-F1089** ab 07.11.18, 7 x  
**Uhrzeit:** 19:05 - 20:05 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 37,80 €  
**Leitung:** Torsten Schnittker

**V182-F1096** ab 05.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 18:30 - 19:30 Uhr  
**Ort:** Festsaal, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 52,- €  
**Leitung:** Marion Hartmann

**V182-F1090** ab 09.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 19:05 - 20:05 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Torsten Schnittker

### Rücken Fit III Sanftes Rückentraining

**Ziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken

**Geeignet/Hilft bei:** Alle, die über eine leichte körperliche Fitness verfügen und schon Rücken Fit - Kurse besucht haben. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.  
**Methode:** Durch funktionelle Gymnastik mit Musik werden abgeschwächte Muskeln gekräftigt und zur Verkürzung neigende Muskeln gedehnt. Unter Einsatz verschiedener Handgeräte wird dabei auf eine rückenfreundliche Bewegungsführung geachtet.

#### Kurse am Donnerstag:

**V182-F1011** ab 13.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 20:05 - 21:05 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 61,20 €  
**Leitung:** Tina Madl

**V182-F1012** ab 10.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 20:05 - 21:05 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Tina Madl

Siehe auch:  
 Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose  
 Seite 39  
 Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel  
 und obere Wirbelsäule Seite 40  
 Gelenk- und Rückentraining Seite 39

### Rücken Fit und Osteoporosegymnastik



**Ziel:** Kraft, Beweglichkeit, Stabilität

**Geeignet/Hilft bei:** Ab 60 Jahren, die trotz Osteoporose beweglich bleiben wollen

**Methode:** Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die unter Berücksichtigung gelenkschonender Bewegungsabläufe den Rücken stärken, die Beweglichkeit erhalten und die Stabilität verbessern. Atem- und Entspannungsübungen und Koordinationstraining sind ebenso Teil dieses Kurses.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Montag:

**V182-F1061** ab 17.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 08:30 - 09:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

**V182-F1062** ab 07.01.19, 12 x  
**Uhrzeit:** 08:30 - 09:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 68,40 €  
**Leitung:** Jutta Zwingmann

Siehe auch:  
 Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose  
 Seite 39  
 Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel  
 und obere Wirbelsäule Seite 40  
 Gelenk- und Rückentraining Seite 39

### Rücken Fit

**Ziel:** Förderung der Rückengesundheit und Prävention der Chronifizierung von Rückenbeschwerden

**Geeignet/Hilft bei:** Bei Rückenbeschwerden  
**Methode:** Gymnastische Übungen zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems, Haltungs- und Bewegungsschulung.

weiter auf Seite 32

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

#### Kurse am Dienstag:

**V182-F1001** ab 11.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 56,- €  
**Leitung:** Frieder Michael Gerber

**V182-F1002** ab 27.11.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 56,- €  
**Leitung:** Frieder Michael Gerber

Siehe auch:  
 Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose  
 Seite 39  
 Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel  
 und obere Wirbelsäule Seite 40  
 Gelenk- und Rückentraining Seite 39

#### Rücken-Fit.de

Aktivprogramm für Ihren  
 „PC-geschädigten Rücken“  
 Sanftes Rückentraining



**Ziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur, gesunder Rücken

**Geeignet/Hilft bei:** Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und hilft bei Beschwerden, die auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen sind.

**Methode:** Durch gezielte Kräftigung der etwas abgeschwächten Muskulatur und Dehnung der verkürzten Muskelgruppen, wird einer beginnenden Fehlhaltung entgegengewirkt. Einzelne Bewegungs- und Dehnpositionen können Sie leicht in den beruflichen Alltag integrieren und somit ein größeres Wohlbefinden erlangen.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Montag:

**V182-F1015** ab 10.09.18, 11 x (nicht am 24.09.18)  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 61,60 €  
**Leitung:** Christine Wimmer

**V182-F1016** ab 07.01.19, 6 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 34,80 €  
**Leitung:** Christine Wimmer

Siehe auch:  
 Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose  
 Seite 39  
 Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel  
 und obere Wirbelsäule Seite 40  
 Gelenk- und Rückentraining Seite 39

#### Sitzgymnastik für Senioren mit leichten körperlichen Einschränkungen



**Ziel:** Förderung der Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung des Rückens

**Geeignet/Hilft bei:** Alle, die sich auf dem Boden bzw. der Matte nicht mehr wirklich wohl fühlen.

**Methode:** Mit Musik werden viele rückengerechte Übungen mit und ohne Hilfsmittel im Sitzen (auf dem Hocker) erlernt. Dadurch wird das Körperbewußtsein geschult und die Beweglichkeit gefördert. Gemeinsame Spiele und Entspannungsübungen runden diese Kurseinheit ab.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk, evtl. kl. Kissen

#### Kurse am Donnerstag:

**V182-F1022** ab 20.09.18, 11 x  
**Uhrzeit:** 11:00 - 12:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 57,20 €  
**Leitung:** Wolfgang Traub

**V182-F1023** ab 10.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 11:00 - 12:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Wolfgang Traub

#### Stepp-Aerobic II

**Ziel:** Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung

**Geeignet/Hilft bei:** Für Wiedereinsteiger und Trainierte

**Methode:** Die erlernten Grundschriffe werden

kombiniert. Durch das Errechnen des persönlichen Trainingsfaktors, verbleiben Sie im niedrigen bis moderaten Belastungsbereich (aerob). Die Trainingszeit wird langsam erhöht (von 10 Min. auf 40 Min.) und Sie sorgen so für die optimale Fettverbrennung.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Montag:

**V182-F1074** ab 10.09.18, 8 x (nicht am 08.10. und 15.10.18)  
**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Jürgensmeyer

**V182-F1076** ab 10.09.18, 8 x (nicht am 08.10. und 15.10.18)  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Jürgensmeyer

**V182-F1075** ab 03.12.18, 8 x  
**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Jürgensmeyer

**V182-F1077** ab 03.12.18, 8 x  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 42,40 €  
**Leitung:** Christine Jürgensmeyer

#### Stepp-Aerobic III - ab 50

**Ziel:** Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung

**Methode:** Die erlernten Grundschriffe werden kombiniert. Durch das Errechnen des persönlichen Trainingsfaktors, verbleiben Sie im niedrigen bis moderaten Belastungsbereich (aerob). Die Trainingszeit wird langsam erhöht (von 10 min auf 40 min) und Sie sorgen so für die optimale Fettverbrennung.

**Hinweis:** Voraussetzung für diesen Kurs ist eine vorherige Belegung eines Einsteigerkurses.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Dienstag:

**V182-F1059** ab 11.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, **Klinik Nürtingen**  
**Gebühr:** 54,- €  
**Leitung:** Christine Holder

**V182-F1060** ab 04.12.18, 10 x (nicht am 18.12.18)

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, **Klinik Nürtingen**  
**Gebühr:** 54,- €  
**Leitung:** Christine Holder

#### Zumba® - Fitness

**Ziel:** Verbesserung der körperlichen Fitness, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Schulung der Koordination.

**Geeignet/Hilft bei:** Jung und Alt

**Methode:** Zumba® als Tanz- und Fitnessprogramm verbindet schnellere mit langsameren Rhythmen und bietet dadurch die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau. Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf ein Ganzkörpertraining ab. Po, Beine, Arme, Bauchmuskeln und vor allem unser wichtigster Muskel - das Herz - werden gezielt trainiert

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk



#### Kurse am Montag:

**V182-F1046** ab 17.09.18, 8 x (nicht am 01.10. und 19.11.18)  
**Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr  
**Ort:** gr. Konferenzraum, **Klinik Nürtingen**  
**Gebühr:** 45,60 €  
**Leitung:** Ilona Haußmann

**V182-F1047** ab 14.01.19, 6 x  
**Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr  
**Ort:** gr. Konferenzraum, **Klinik Nürtingen**  
**Gebühr:** 34,80 €  
**Leitung:** Ilona Haußmann

## F3. Bewegung im Wasser

## Aqua-Fit für Jedermann



**Ziel:** Anregung des Stoffwechsels und Steigerung der Ausdauer

**Geeignet/Hilft bei:** Jeder mit gesundem Herz-Kreislaufsystem

**Methode:** Es werden verschiedene Geräte benutzt, um den Auftrieb des Wassers zu nutzen.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Badebekleidung u.

-schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

## Kurs am Donnerstag:

**V182-F3001** ab 13.09.18, 12 x  
**Uhrzeit:** 16:00 - 16:45 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 81,60 €  
**Leitung:** Heike Rapp

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

Aqua-Fitness im  
brusttiefen Wasser  
- speziell für Frauen

**Ziel:** Gelenkschonendes Training, das Spaß macht und erfrischt. Stressabbau, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit; schonende Unterstützung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und dadurch Vorbeugung von Rückenproblemen. Die Durchblutung der Haut wird angeregt und Cellulitis wird bekämpft.

**Geeignet/Hilft bei:** Frauen jeden Alters, auch bei Arthrose, Skoliose etc.

**Methode:** Mit Hilfe von Auftriebsmitteln, wie zum Beispiel Poolnudeln, erfolgt ein gelenkschonendes Training zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Spiele machen Spaß und tragen zur Geselligkeit bei. Ebenso erfolgen Trainingseinheiten zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Wasserwiderstand ermöglicht ein effektives, abwechslungsreiches Training, bei dem die Belastung gering erscheint, aber der Effekt sehr stark ist.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Badebekleidung u.

-schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

## Kurse am Montag:

**V182-F3005** ab 17.09.18, 12 x (nicht am 08.10.18)  
**Uhrzeit:** 19:00 - 19:45 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 85,20 €  
**Leitung:** Maren Knecht-Steinhilber

**V182-F3007** ab 17.09.18, 12 x (nicht am 08.10.18)  
**Uhrzeit:** 19:45 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 85,20 €  
**Leitung:** Maren Knecht-Steinhilber

**V182-F3006** ab 07.01.19, 9 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 19:45 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 64,80 €  
**Leitung:** Maren Knecht-Steinhilber

**V182-F3008** ab 07.01.19, 9 x  
**Uhrzeit:** 19:45 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 64,80 €  
**Leitung:** Maren Knecht-Steinhilber

## Kurse am Dienstag:

**V182-F3021** ab 18.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 15:30 - 16:30 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 74,- €  
**Leitung:** Verena Renner

**V182-F3022** ab 04.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 15:30 - 16:30 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 74,- €  
**Leitung:** Verena Renner

Siehe auch:  
 Meditative Tanzabende - für Frauen Seite 18  
 Aqua-Fitness für Schwangere Seite 11  
 Aqua-Fitness für Mütter Seite 13

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

Aqua-Fitness im  
brusttiefen Wasser

**Ziel:** Gelenkschonendes Training, Stressabbau, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit; schonende Unterstützung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und dadurch Vorbeugung von Rückenproblemen. Die Durchblutung der Haut wird angeregt.

**Geeignet/Hilft bei:** Alle, besonders für Sporteinsteiger

**Methode:** Mit Hilfe von Auftriebsmitteln, wie zum Beispiel Poolnudeln, erfolgt ein gelenkschonendes Training zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Ebenso erfolgen Trainingseinheiten zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Wasserwiderstand ermöglicht ein effektives, abwechslungsreiches Training, bei dem die Belastung gering erscheint, aber der Effekt sehr stark ist.

## Kurse am Montag:

**V182-F3011** ab 17.09.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 18:15 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)  
**Gebühr:** 67,50 €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

**V182-F3013** ab 17.09.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 19:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)  
**Gebühr:** 67,50 €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

**V182-F3015** ab 17.09.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 19:45 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)  
**Gebühr:** 67,50 €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

**V182-F3012** ab 03.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 18:15 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)  
**Gebühr:** 84,- €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

**V182-F3014** ab 03.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 19:45 Uhr

**Ort:** Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)  
**Gebühr:** 84,- €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

**V182-F3016** ab 03.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 19:45 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Verbundschule, [Dettingen](#)  
**Gebühr:** 84,- €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

## Kurse am Donnerstag:

**V182-F3017** ab 20.09.18, 8 x  
**Uhrzeit:** 18:15 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 59,- €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

**V182-F3019** ab 20.09.18, 8 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 19:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 59,- €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

**V182-F3018** ab 06.12.18, 9 x (nicht am 20.12.18)  
**Uhrzeit:** 18:15 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 64,50 €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

**V182-F3020** ab 06.12.18, 9 x (nicht am 20.12.18)  
**Uhrzeit:** 19:00 - 19:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Bodelschwingschule, [Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 64,50 €  
**Leitung:** Elke Kannenberg

Siehe auch:  
 Wasser-Fit am Abend Seite 37

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.



# VERTRAUEN HEISST JETZT MEDIUS.



**M medius**  
KLINIEN

EINE GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT  
DES LANDKREISES ESSLINGEN

## Wasser-Fit am Abend

**Ziel:** Die Wassergymnastik fördert die allgemeine Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, regt das Herz-Kreislaufsystem an und baut Stress ab.

**Geeignet/Hilft bei:** Für alle, die Freude an der Bewegung im Wasser haben und etwas für ihren Körper tun wollen.

**Methode:** In etwa brusttiefem Wasser wird mit und ohne Wassergeräten die gesamte Körpermuskulatur gelenkschonend gekräftigt. Verschiedene Übungen verbessern die Koordinationsfähigkeit und die Körperwahrnehmung wird geschult. Außerdem wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

### Kurse am Donnerstag:

**V182-F3002** ab 11.10.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 17:00 - 17:45 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, **Klinik Kirchheim**  
**Gebühr:** 66,60 €  
**Leitung:** Stefanie Vöhringer

**V182-F3009** ab 11.10.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 17:50 - 18:35 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, **Klinik Kirchheim**  
**Gebühr:** 66,60 €  
**Leitung:** Stefanie Vöhringer

**V182-F3003** ab 10.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 17:00 - 17:45 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, **Klinik Kirchheim**  
**Gebühr:** 59,20 €  
**Leitung:** Stefanie Vöhringer

**V182-F3010** ab 10.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 17:50 - 18:35 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, **Klinik Kirchheim**  
**Gebühr:** 59,20 €  
**Leitung:** Stefanie Vöhringer

### Siehe auch:

Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser Seite 35  
Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel  
und obere Wirbelsäule Seite 40  
Wassergymnastik Hüfte/Knie Seite 40

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

## G. Angebote für Menschen mit Erkrankung

### Allgemein

Zu folgenden Themen, erhalten Sie unter den unten angegebenen Telefonnummern weitere Informationen:

- **Brustzentrum**  
⇒ Tel. 07022-7821300
- **Diabetes:** Behandlung und Schulung bei Typ 1 und Typ 2  
⇒ Tel. 07022-7826400 oder 7826434
- **Physiotherapie in Kirchheim bei Multipler Sklerose**  
⇒ Tel. 07021-8848000
- **Onkologisches Zentrum**  
Begleitung und Beratung während der Chemotherapie  
⇒ Tel. 07022-7823010
- **In Kontakt:** Gruppe für Patientinnen mit Tumorerkrankungen begleitend zur Chemotherapie und Bestrahlung  
⇒ Tel. 07022-7826343
- **Zentrum für Ambulantes Operieren**  
⇒ Tel. 07021-8846050 oder per E-Mail: zao@kk-es.de

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit!  
Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!

## G1. Skelett - Gelenk - Muskel - Erkrankungen

Fit mit Arthrose  
Hüftgruppe

**Ziel:** Verbesserung der Belastbarkeit und Beweglichkeit der Gelenke

**Geeignet/Hilft bei:** Für jeden, der trotz Verschleiß im Hüftgelenk fit bleiben will

**Methode:** Durch gezielte Übungen wird das betroffene Gelenk stabilisiert und die Statik verbessert. Die gelenkumgebende Muskulatur wird gekräftigt oder entspannt. Dadurch werden Schmerzen gelindert und Sie erleben eine Erleichterung im Alltag.

Die Gleichgewichts- und Koordinationsschulung wird alltagsspezifisch umgesetzt, um Probleme im Alltag zu reduzieren. Ideal im Anschluß der Hüft-TEP Nachbehandlung zur Wiedereingliederung in Alltagssituationen  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

## Kurse am Montag:

**V182-G1011** ab 24.09.18, 10 x (nicht am 26.11.18)  
**Uhrzeit:** 15:00 - 16:00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 54,- €  
**Leitung:** Larissa Ilg

**V182-G1012** ab 07.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 15:00 - 16:00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 44,- €  
**Leitung:** Larissa Ilg

Fit mit Arthrose  
Knie- und Hüftgruppe

**Ziel:** Verbesserung der Belastbarkeit und Beweglichkeit der Gelenke

**Geeignet/Hilft bei:** Für jeden, der trotz Verschleiß im Knie- oder Hüftgelenk fit bleiben will.

**Methode:** Durch gezielte Übungen wird das betroffene Gelenk stabilisiert und die Statik verbessert. Die gelenkumgebende Muskulatur wird gekräftigt oder entspannt. Dadurch werden Schmerzen gelindert und Sie erleben eine Erleichterung im Alltag.  
Die Gleichgewichts- und Koordinationsschulung

wird alltagsspezifisch umgesetzt, um Probleme im Alltag zu reduzieren. Ebenso erfolgen Trainingseinheiten zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.

**Hinweis:** Ideal im Anschluss einer Knie-TEP bzw. Hüft-TEP Nachbehandlung. Frühestens 8 Wochen nach Operation.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Liegehandtuch, Getränk

## Kurse am Mittwoch:

**V182-G1003** ab 12.09.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 10:50 - 11:50 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 49,50 €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

**V182-G1004** ab 12.12.18, 9 x (nicht am 30.01.19)  
**Uhrzeit:** 10:50 - 11:50 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 49,50 €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

## Kurse am Freitag:

**V182-G1024** ab 14.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 08:30 - 09:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 54,- €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

**V182-G1026** ab 14.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 09:40 - 10:40 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 54,- €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

**V182-G1028** ab 14.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 10:50 - 11:50 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 54,- €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

**V182-G1025** ab 14.12.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 08:30 - 09:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 49,50 €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

**V182-G1027** ab 14.12.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 09:40 - 10:40 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

**Gebühr:** 49,50 €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

**V182-G1029** ab 14.12.18, 9 x  
**Uhrzeit:** 10:50 - 11:50 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 49,50 €  
**Leitung:** Christine Wolfinger

Fit mit Arthrose  
Kniegruppe

**Ziel:** Verbesserung der Belastbarkeit und Beweglichkeit der Gelenke

**Geeignet/Hilft bei:** Für jeden, der trotz Verschleiß im Kniegelenk fit bleiben will.

**Methode:** Durch gezielte Übungen wird das betroffene Gelenk stabilisiert und die Statik verbessert. Die gelenkumgebende Muskulatur wird gekräftigt oder entspannt. Dadurch werden Schmerzen gelindert und Sie erleben eine Erleichterung im Alltag.  
Die Gleichgewichts- und Koordinationsschulung wird alltagsspezifisch umgesetzt, um Probleme im Alltag zu reduzieren. Ebenso erfolgen Trainingseinheiten zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

## Kurse am Dienstag:

**V182-G1009** ab 11.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 16:00 - 17:00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 54,- €  
**Leitung:** Christine Holder

**V182-G1010** ab 04.12.18, 10 x (nicht am 18.12.18)  
**Uhrzeit:** 16:00 - 17:00 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 54,- €  
**Leitung:** Christine Holder

## Gelenk- und Rückentraining

**Ziel:** Der Kurs umfasst spezielle Inhalte, um die Muskulatur im Rücken bzw. in den großen Gelenken (Schulter, Hüfte, Knie) zu stärken und vorhandene Dysbalancen auszugleichen.  
**Geeignet/Hilft bei:** Bei Rücken- und Gelenkschmerzen

**Methode:** Spezielle funktionelle Gymnastik zur muskulären Kräftigung ergänzt durch Entspannungsübungen

**Mitzubringen/Bekleidung:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

## Kurse am Dienstag:

**V182-G1015** ab 11.09.18, 11 x  
**Uhrzeit:** 09:30 - 10:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 61,60 €  
**Leitung:** Markus Niepel

**V182-G1016** ab 04.12.18, 11 x  
**Uhrzeit:** 09:30 - 10:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 61,60 €  
**Leitung:** Markus Niepel

Siehe auch:

[Rücken Fit I Seite 30](#)

[Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose Seite 39](#)

[Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel und obere Wirbelsäule Seite 41](#)

[Rücken Fit II Seite 30](#)

[Rücken Fit III Seite 31](#)

[Gesundheitssport „von allem äbbes“ Seite 24](#)

[Rücken Fit I - Osteoporosegymnastik Seite 31](#)

[Rücken Fit Seite 31](#)

[Rücken-Fit.de Seite 32](#)

Sanfte Rückenschule  
für Patienten mit Arthrose

**Ziel:** Koordinatives Aufbautraining zur Vermeidung von Rückenbeschwerden

**Geeignet/Hilft bei:** Empfohlen für die Altersgruppe 50 - 75 Jahre, auch für Hüft- und Kniearthrose und für TEP-Patienten geeignet.

**Methode:** Wer kennt es nicht? Einseitige Beanspruchung und falsche Körperhaltung in Beruf und Alltag! Dem wollen wir durch gezielte Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur, mit und ohne Geräte, entgegenwirken.

**Hinweis:** Kleingruppe - max. 6 Kursteilnehmer! Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Einzeltherapie.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

weiter auf Seite 40

**Kurse am Montag:**

**V182-G1030** ab 10.09.18, 12 x (auch in den Ferien, nicht am 05.11.18) Kleingruppe - max. 6 Teilnehmer  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 02 MuKi, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 69,60 €  
**Leitung:** Julia Ehmann

**V182-G1031** ab 07.01.19, 8 x Kleingruppe - max. 6 Teilnehmer  
**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 02 MuKi, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 48,- €  
**Leitung:** Julia Ehmann

Siehe auch:  
 Rücken Fit I Seite 30  
 Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel und obere Wirbelsäule Seite 41  
 Rücken Fit II Seite 30  
 Rücken Fit III Seite 31  
 Gesundheitssport „von allem äbbes“ Seite 24  
 Rücken Fit I - Osteoporosegymnastik Seite 31  
 Rücken Fit Seite 31  
 Rücken-Fit.de Seite 32

### Wassergymnastik für Hüfte und Knie - speziell für Frauen



**Ziel:** Vorbeugung bzw. Linderung von Hüft- und Kniegelenksbeschwerden wie z. B. Bewegungseinschränkungen

**Geeignet/Hilft bei:** Allgemeinen Beschwerden, Arthrose, künstlichen Hüft- und Kniegelenken  
**Methode:** Die Kurse dienen der Prävention von Arthrose und fördern die allgemeine Beweglichkeit sowie die Kräftigung der Muskulatur der unteren Extremitäten. Durch die positive Wirkung des Wassers treten Einschränkungen der Gelenke und Schmerzen in dieser Stunde in den Hintergrund. Gleichzeitig fördern wir die Beweglichkeit der Gelenke, Koordination, Kraft und vor allem den Spaß an der Bewegung.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

**Kurse am Dienstag:**

**V182-G1019** ab 09.10.18, 10 x (auch in den Ferien)

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 89,- €  
**Leitung:** Stefanie Vöhringer

**V182-G1020** ab 08.01.19, 8 x (auch in den Ferien)  
**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 73,60 €  
**Leitung:** Stefanie Vöhringer

**Kurse am Mittwoch:**

**V182-G1002** ab 12.09.18, 8 x (nicht am 26.09., 24.10., 07.11., 28.11.18)  
**Uhrzeit:** 17:00 - 17:45 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 65,20 €  
**Leitung:** Heike Rapp

**V182-G1001** ab 12.09.18, 8 x (nicht am 26.09., 24.10., 07.11. und 28.11.18)  
**Uhrzeit:** 17:45 - 18:30 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 65,20 €  
**Leitung:** Heike Rapp

**Kurse am Freitag:**

**V182-G1007** ab 05.10.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 15:15 - 16:15 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 80,- €  
**Leitung:** Jochen Bettinger

**V182-G1008** ab 11.01.19, 10 x  
**Uhrzeit:** 15:15 - 16:15 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 80,- €  
**Leitung:** Jochen Bettinger

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

### Wassergymnastik für Hüfte und Knie



**Ziel:** Vorbeugung bzw. Linderung von Hüft- und Kniegelenksbeschwerden wie z. B. Bewegungs-

einschränkungen  
**Geeignet/Hilft bei:** Allgemeinen Beschwerden, Arthrose, künstlichen Hüft- und Kniegelenken  
**Methode:** Die Kurse dienen der Prävention von Arthrose und fördern die allgemeine Beweglichkeit sowie die Kräftigung der Muskulatur der unteren Extremitäten. Durch die positive Wirkung des Wassers treten Einschränkungen der Gelenke und Schmerzen in dieser Stunde in den Hintergrund. Gleichzeitig fördern wir die Beweglichkeit der Gelenke, Koordination, Kraft und vor allem den Spaß an der Bewegung.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

**Kurse am Montag:**

**V182-G1021** ab 01.10.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 16:40 - 17:40 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 80,- €  
**Leitung:** Jochen Bettinger

**V182-G1005** ab 01.10.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 17:45 - 18:45 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 80,- €  
**Leitung:** Jochen Bettinger

**V182-G1022** ab 14.01.19, 10 x  
**Uhrzeit:** 16:40 - 17:40 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 80,- €  
**Leitung:** Jochen Bettinger

**V182-G1006** ab 14.01.19, 10 x  
**Uhrzeit:** 17:45 - 18:45 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 80,- €  
**Leitung:** Jochen Bettinger

**Kurse am Dienstag:**

**V182-G1017** ab 09.10.18, 10 x (auch in den Ferien)  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 89,- €  
**Leitung:** Stefanie Vöhringer

**V182-G1018** ab 08.01.19, 8 x (auch in den Ferien)  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 73,60 €

**Leitung:** Stefanie Vöhringer

**Kurse am Donnerstag:**

**V182-G1013** ab 13.09.18, 8 x (nicht am 11.10.18)  
**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 60,- €  
**Leitung:** Steffen Arnold

**V182-G1014** ab 06.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, [Klinik Nürtingen](#)  
**Gebühr:** 70,- €  
**Leitung:** Steffen Arnold

Siehe auch:  
 Wasser-Fit am Abend Seite 37  
 Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser Seite 35  
 Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel und obere Wirbelsäule Seite 41

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

### Wassergymnastik für Schulter, Schultergürtel und obere Wirbelsäule



**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit, Schmerzlinderung

**Geeignet/Hilft bei:** Schulterarthrose, Impingement, Schulterarmsyndrom - nicht bei akuten Entzündungen!

**Methode:** Der Kurs dient der Prävention. Mit gezielten ausgewählte Übungen, die trotz Gruppentherapie an die Teilnehmer auch individuell angepasst werden können, soll eine beweglichkeitserhaltende und muskelkräftigende Wirkung erzielt und Haltungsschäden vermieden werden. Zur Kräftigung, Mobilisierung und Stabilisation des gesamten Schulter- und Oberkörperbereiches.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Badebekleidung u. -schuhe, Handtuch, evtl. Föhn

**Kurs am Dienstag:**

**V182-G1023** ab 11.09.18, 12 x

weiter auf Seite 42



**Uhrzeit:** 15:30 - 16:15 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad, Klinik Kirchheim  
**Gebühr:** 81,60 €  
**Leitung:** Heike Rapp

Siehe auch:  
 Rücken Fit I Seite 30  
 Sanfte Rückenschule für Pat. mit Arthrose Seite 39  
 Gelenk- und Rückentraining Seite 39  
 Rücken Fit II Seite 30  
 Rücken Fit III Seite 31  
 Gesundheitssport „von allem äbbes“ Seite 24  
 Rücken Fit I - Osteoporosegymnastik Seite 31  
 Rücken Fit Seite 31  
 Rücken-Fit.de Seite 32  
 Wasser-Fit am Abend Seite 37  
 Aqua-Fitness im brusttiefen Wasser Seite 35  
 Wassergymnastik Hüfte/Knie Seite 40

Gebühren von Kursen, die im Wasser stattfinden, beinhalten den Hallenbadeintritt bzw. die Badbenutzungsgebühr. Auf diesen Anteil kann keine Mitgliedervergünstigung gewährt werden.

## G2. Herz - Kreislauf - Gefäß - Erkrankungen

### Gefäßtraining für Arterien und Venen

**Ziel:** Verbesserung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Durchblutung, schmerzfreie Bewegung  
**Geeignet/Hilft bei:** Hilft bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit (paVK) und Venenleiden  
**Methode:** Spezielle Funktionsgymnastik für Arme und Beine  
**Hinweis:** Fortlaufender Einstieg und evtl. anteilige Übernahme durch die Krankenkassen sind möglich!  
**Mitzubringen/Bekleidung:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Dienstag:

**V182-G2001** ab 11.09.18, 11 x  
**Uhrzeit:** 11:30 - 12:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim  
**Gebühr:** 61,60 €  
**Leitung:** Markus Niepel

**V182-G2002** ab 04.12.18, 11 x  
**Uhrzeit:** 11:30 - 12:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, GZ Kirchheim  
**Gebühr:** 61,60 €  
**Leitung:** Markus Niepel

### Körperwahrnehmung und Entspannung bei Bluthochdruck, Nierenerkrankungen und Diabetes I + II Neu!

**Ziel:** Vertiefte, entspannte Atmung zu erlernen, Körpersignale erkennen und eine bessere Selbstfürsorge zu entwickeln.  
**Geeignet/Hilft bei:** Bluthochdruck, Nierenerkrankungen, Diabetes I und Diabetes II.  
**Methode:** Eine verbesserte Körperwahrnehmung ist verbunden mit einer tieferen Entspannung im Alltag. Dies kann helfen, mit schweren Erkrankungen besser umzugehen und stärker auf sich zu achten. Entspannungsverfahren (Feldenkrais, Yoga, Atemtherapie) senken den Blutdruck, helfen besser zu schlafen und entspannter mit Belastungen umzugehen.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung,

warme Socken, Decke, Getränk

#### Kurse am Freitag:

**V182-G2003** ab 14.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 10:00 - 11:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, GZ Kirchheim  
**Gebühr:** 75,- €  
**Leitung:** Anja Lerch

**V182-G2004** ab 07.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 10:00 - 11:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, GZ Kirchheim  
**Gebühr:** 75,- €  
**Leitung:** Anja Lerch

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit!  
 Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!

## G3. Krebs - Erkrankungen

### DKMS-LIFE „Freude am Leben“



**Ziel:** - unter diesem Motto werden bundesweit in Zusammenarbeit zwischen DKMS-LIFE, Krankenhäusern u.a. Institutionen Kosmetikseminare für krebserkrankte Frauen veranstaltet.  
 Die Idee, die dahinter steht, ist ganz einfach: Sich wohl fühlen fördert das Selbstwertgefühl und so den Heilungsprozess und die Gesundheit.  
 Geschulte Kosmetikexpertinnen geben in einem Mitmachprogramm Tipps zur Gesichtspflege und zum Schminken. Den max. 10 Teilnehmerinnen wird gezeigt, wie man mit einfachen Tricks die äußerlichen Folgen der Therapie, wie z. B. Hautflecke oder Wimpernverlust, kaschieren kann.  
 Das Programm umfasst zusätzlich Tücher- und Kopfschmuckberatung.  
 Gebühr: sowohl die Teilnahme als auch eine Tasche mit hochwertigen Kosmetikprodukten, gesponsert von namhaften Kosmetikfirmen, ist kostenlos.  
**Geeignet/Hilft bei:** Ausschließlich für Frauen, die sich in einer Krebstherapie befinden.

Termine und Anmeldung: Klinik Nürtingen, Frau Franz Tel. 07022/78-25021

### Lu Jong Tibetisches Heilyoga bei Diagnose Krebs

**Ziel:** Verspannungen lösen, neue Energie gewinnen, aus dem Gedankenkreisen aussteigen und entspannen  
**Geeignet/Hilft bei:** Verspannungen, Nervosität, Stress  
**Methode:** Lu Jong gehört zu den ältesten Bewegungssystemen Asiens und basiert auf der Tradition der tibetischen Medizin, die davon ausgeht, dass körperliches und geistiges Wohlbefinden auf einem Gleichgewicht der Elemente oder Körpersäfte beruhen.  
 In diesem Kurs stehen neben Entspannung, Kräftigung des Körpers und Wegen, den Energiefluss anzuregen, auch Impulse für den Umgang mit den Befindlichkeiten im Fokus, die eine Krebsdiagnose mit sich bringen kann wie z.B. Gedankenkreisen oder Ängste. Lu Jong kann auch

weiter auf Seite 44

bei diesen Zuständen die ärztlich verordnete Therapie positiv unterstützen und die Selbstwirksamkeit fördern. Lu Jong arbeitet sanft mit der Wirbelsäule in einer Kombination von Position, Bewegung und Atmung.

**Hinweis:** Dieser Kurs versteht sich therapiebegleitend und ersetzt keinen ärztlichen Rat oder eine ärztliche Behandlung.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme, dehnbare Kleidung, Yogakissen falls vorhanden, evtl. Getränk

#### Kurse am Freitag:

**V182-G3002** ab 12.10.18, 3 x Kleingruppe - max. 6 Teilnehmer

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:30 Uhr

**Ort:** Zi. 02 MuKi, [GZ Kirchheim](#)

**Gebühr:** 31,50 €

**Leitung:** Claudia Groninger

**V182-G3003** ab 16.11.18, 3 x Kleingruppe - max. 6 Teilnehmer

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:30 Uhr

**Ort:** Zi. 02 MuKi, [GZ Kirchheim](#)

**Gebühr:** 31,50 €

**Leitung:** Claudia Groninger

### Yoga

#### für Brustkrebspatientinnen

**Ziel:** Die Diagnose Brustkrebs ist für die betroffenen Frauen ein schwer zu verarbeitender Schicksalsschlag. Operation, Bestrahlung und antihormonelle Therapie verursachen gravierende Nebenwirkungen, die häufig mit Depressionen beantwortet werden. Ziel des Yoga-Kurses ist es, derartige Depressionen vorzubeugen, die Lebensfreude der Patientinnen zu erhalten, körperliche Fehlhaltungen zu korrigieren, Angst abzubauen und das Vertrauen in die Selbstheilungskräfte zu stärken.

**Methode:** Yoga-Therapie über Körperhaltungen (asanas), Atemregelung (pranayama) und Meditation.

**Hinweis:** Kleingruppe - max. 6 Kursteilnehmer!

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. Kissen

#### Kurs am Montag:

**V182-G3001** ab 15.10.18, 10 x (nicht am 17.12. und 07.01.19) Kleingruppe - max. 6 Teilnehmer

**Uhrzeit:** 18:45 - 20:15 Uhr

**Ort:** Zi. 02 MuKi, [GZ Kirchheim](#)

**Gebühr:** 114,- €

**Leitung:** Irena Waelsch, Dr. med.

### SELBSTHILFEGRUPPE NACH KREBS

Ein Treffen am Nachmittag, um miteinander zu reden, sich auszutauschen, Beziehungen aufzubauen und Freude zu erfahren.

#### TREFFPUNKT:

jeden 2. Mittwoch im Monat, um 14 Uhr  
Mehrgenerationenhaus Linde  
Alleenstr. 90  
73230 Kirchheim

#### Gesprächskreis für Frauen mit einer Krebserkrankung

Ein Angebot für betroffene Frauen, die sich im Gespräch untereinander mit der Erkrankung auseinandersetzen.

#### TREFFPUNKT:

jeden 1. Mittwoch im Monat, um 19 Uhr  
im Bürgerbüro  
Alleenstraße 96  
73230 Kirchheim

#### Kontakt:

Anita Herbich: Telefon 07021/6920  
Anne Kerl: Telefon 07021/82838  
Juliane Bürkle: Telefon 07024/501003  
E-Mail:  
kontakt@selbsthilfe-krebs-kirchheim-teck.de  
Internet:  
www.selbsthilfe-krebs-kirchheim-teck.de

Gruppe von Betroffenen, kein Arzt anwesend!

### Gesprächskreis Krebs

Ansprechpartnerin:

Susanne Martin

Im Baur 14

72622 Nürtingen

Tel.: 07022/55551

Mit freundlicher Unterstützung durch den Krebsverband Baden Württemberg e.V.  
Adalbert-Stifter-Str. 105  
70437 Stuttgart  
Tel.: 0711/84810770

#### Gruppentreffen:

Jeden 1. Donnerstag im Monat  
im Bürgertreff [Nürtingen](#), 19.30 Uhr

KREBSVERBAND  
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

### PARKINSON-SELBSTHILFE

Wir, die Parkinson-Selbsthilfe-Regionalgruppe Kirchheim-Nürtingen sind Betroffene und Angehörige.

Die Diagnose Parkinson kann jeden treffen; dadurch ergeben sich Probleme.

In unserer Selbsthilfegruppe teilen sich Menschen ihre Probleme, finden Lösungen und Verständnis.

#### Wir treffen uns .....

Jeden Freitag um 9:30 Uhr zur Gymnastik im VfL-Sportzentrum, Jesinger Str. 105, Kirchheim.

Jeden 4. Donnerstag um 14.30 Uhr im Seniorenzentrum St. Hedwig, Lichtensteinstr. 37 zu Vorträgen u. a. oder wir machen kleine Ausflüge in die nähere Umgebung. Bitte Programm anfordern:

Adelheid Epple  
Marktplatz 2  
73235 Weilheim  
Telefon: 07023 - 6552  
kartographie.epple@t-online.de

### G4. Neurologische Erkrankungen

### Körperwahrnehmung und Entspannung bei Tinnitus

**Ziel:** Linderung des Tinnitus durch eine verbesserte Körperwahrnehmung und Atementspannung

**Geeignet/Hilft bei:** Tinnitus, Streß

**Methode:** Atemtherapie, Übungen aus der Achtsamkeit, Körperwahrnehmungs- und Yogaübungen

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

#### Kurse am Freitag:

**V182-G4003** ab 14.09.18, 10 x

**Uhrzeit:** 08:30 - 10:00 Uhr

**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

**Gebühr:** 75,- €

**Leitung:** Anja Lerch

**V182-G4004** ab 07.12.18, 10 x

**Uhrzeit:** 08:30 - 10:00 Uhr

**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)

**Gebühr:** 75,- €

**Leitung:** Anja Lerch

### Sport nach Schlaganfall Neurologiesport bei Schlaganfall, Parkinson und anderen Erkrankungen



**Geeignet/Hilft bei:** Für Schlaganfall- und Parkinsonpatienten sowie anderen Patienten mit Bewegungseinschränkungen und kognitiven Problemen

**Methode:** Spiel- und Übungsformen mit Kleingeräten, Gymnastik und kognitives Training.

**Hinweis:** Fortlaufender Einstieg und anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen sind möglich.

**Mitzubringen/Bekleidung:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Liegehandtuch, Getränk

#### Kurse am Dienstag:

**V182-G4001** ab 11.09.18, 11 x

**Uhrzeit:** 10:30 - 11:30 Uhr

**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)

**Gebühr:** 61,60 €

**Leitung:** Markus Niepel

weiter auf Seite 46

**V182-G4002** ab 04.12.18, 11 x  
**Uhrzeit:** 10:30 - 11:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 61,60 €  
**Leitung:** Markus Niepel

#### G6. Stoffwechsel Erkrankungen

Siehe auch:  
 „Körperwahrnehmung und Entspannung bei  
 Bluthochdruck, Nierenerkrankungen und Dia-  
 betes I + II“ auf Seite 42

## H. Entspannung, Körperwahrnehmung

### Achtsamkeit und Entspannung Achtsamkeitstage

**Ziel:** Durch Achtsamkeit im Hier und Jetzt zu Harmonie und innerer Ruhe finden, in sich selbst der Einheit von Körper, Geist und Seele näherkommen. Nicht alltägliche Formen der Wahrnehmung kennenlernen.

**Geeignet/Hilft bei:** Stress, Unruhe, körperlichen und seelischen Spannungszuständen  
**Methode:** Die häufige Überforderung des menschlichen Geistes führt heutzutage zunehmend zu Dauerstress und dadurch zu vielfältigen körperlichen Symptomen. In diesem Kurs wollen wir mit unserer Aufmerksamkeit ganz in den Körper zurückkehren, um dort Lebenskräfte zu sammeln und zu stärken. Mit Hilfe altbewährter Methoden werden Geist und Körper zur Ruhe gebracht. Folgende Methoden werden dabei eingesetzt: Geführte Entspannung, Meditation in Ruhe und Bewegung, mit Gesang (Mantras) und Klängen alter Instrumente. Am ersten Tag wird dies ergänzt durch eine Einführung in Qigong, am zweiten Tag machen wir einfache Shiatsu-Partnerübungen und üben auch achtsames Essen. Der Dozent bringt Kleinigkeiten mit.  
**Hinweis:** Ungeeignet bei Psychose  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Handtuch, Getränk

#### Kurse am Freitag:

**V182-H0016** Freitag, 14.12.2018: 17.30 - 21.00 Uhr  
 Samstag, 15.12.2018: 10.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 51,- €  
**Leitung:** Roland Blon

**V182-H0017** Freitag, 18.01.2019: 17.30 - 21.00 Uhr  
 Samstag, 19.01.2019: 10.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 51,- €  
**Leitung:** Roland Blon

### Bochumer Gesundheitstraining

**Geeignet/Hilft bei:** Erschöpfung, hoher Alltagsbelastung, Prävention und Rehabilitation von psychischer und emotionaler Überbelastung  
**Methode:** Entspannung und Körperwahrnehmung nach dem Bochumer Gesundheitstraining. Elemente aus dem Yoga, Tai Chi, Meditation und Phantasie Reisen ergänzen dieses ganzheitliche Programm. Der Kurs ist präventiv und rehabilitativ geeignet.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

#### Kurse am Donnerstag:

**V182-H0001** ab 13.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 20:00 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 75,- €  
**Leitung:** Anja Lerch

**V182-H0002** ab 13.12.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 20:00 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 75,- €  
**Leitung:** Anja Lerch

### Heilsames und gesundheitsförderndes Singen

**Ziel:** Seelische und körperliche Gesundheit fördern, Stress und Anspannung lösen, Selbstwertschätzung stärken, Lebensfreude wecken, Gemeinschaftsgefühl erleben  
**Geeignet/Hilft bei:** Für alle, die die Wirkung von Singen und Musik neu entdecken wollen.  
**Methode:** In entspannter, lockerer Atmosphäre werden einfache Lieder ohne Noten durch Vor- und Nachsingen erlernt. Es sind Lieder mit heilsamen Texten aus unterschiedlichen Stilrichtungen. Spielerische Stimmübungen, Tanzelemente, ruhige und rhythmische Lieder laden ein zu leistungsfreiem Mitsingen!  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Rutschfeste Socken oder Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

#### Kurse am Montag:

**V182-H0009** ab 17.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Kapelle, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 62,- €  
**Leitung:** Annerose Gerlach

**V182-H0010** ab 07.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Kapelle, [Klinik Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 50,40 €  
**Leitung:** Annerose Gerlach

### Lu Jong Tibetisches Heilyoga - die fünf Grundübungen

**Ziel:** Die Gesundheit stärken, Kraft und Gelassenheit gewinnen.  
**Geeignet/Hilft bei:** Verspannungen, Unruhe, Stress  
**Methode:** Lu Jong gehört zu den ältesten Bewegungssystemen Asiens und basiert auf der Tradition der tibetischen Medizin, die davon ausgeht, dass körperliches und geistiges Wohlbefinden auf einem Gleichgewicht der Elemente oder Körpersäfte beruhen.  
 Ziel der kompakten und leicht in den Alltag integrierbaren Lu Jong Praxis ist es, physischen, mentalen und energetischen Blockaden entgegenzuwirken. Hierzu arbeitet Lu Jong sanft mit der Wirbelsäule. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung bringen wir uns auf allen Ebenen ins Gleichgewicht. So können wir unsere Gesundheit stärken, Heilungsprozesse unterstützen, negative Emotionen überwinden und unsere Energie steigern. In diesem Kurs lernen wir die fünf Grundübungen und gewinnen einen Einblick in weitere Übungsreihen.  
**Hinweis:** Dieser Kurs versteht sich therapiebegleitend und ersetzt keinen ärztlichen Rat oder eine ärztliche Behandlung.  
**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme, dehnbare Kleidung, Yogakissen falls vorhanden, evtl. Getränk

#### Kurse am Freitag:

**V182-H0013** ab 12.10.18, 3 x  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 25,70 €  
**Leitung:** Claudia Groninger

**V182-H0014** ab 16.11.18, 3 x  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 25,70 €  
**Leitung:** Claudia Groninger



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Ziel:** Durch das Erlernen der progressiven Muskelentspannung kann nach relativ kurzer Übungspraxis eine gute Entspannung und dadurch eine höhere Belastbarkeit im Alltag sowie eine Stärkung der Selbstheilungskräfte erreicht werden.

**Geeignet/Hilft bei:** Körperlichen und seelischen Dauerspannungen, die sich häufig durch innere Unruhe/Nervosität und Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Depressionen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Fibromyalgien u.a. äußern.

**Methode:** Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode, die in vielen Situationen des täglichen Lebens einsetzbar und jederzeit überall durchführbar ist. Durch das bewusste Erleben von Anspannen und Lösen der Muskulatur wird gleichzeitig die Körperwahrnehmung geschult und das „Loslassen“ wieder erlebbar.

**Hinweis:** Kleingruppe - max. 6 Kursteilnehmer!

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kl. Kissen

### Kurse am Donnerstag:

**V182-H0011** ab 18.10.18, 8 x Kleingruppe - max. 6 Teilnehmer  
**Uhrzeit:** 09:30 - 10:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 02 MuKi, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 45,60 €  
**Leitung:** Gerda Zeh

**V182-H0012** ab 10.01.19, 8 x Kleingruppe - max. 6 Teilnehmer  
**Uhrzeit:** 09:30 - 10:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 02 MuKi, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 45,60 €  
**Leitung:** Gerda Zeh

## Qigong Die 8 Brokate

**Ziel:** Qigong ist eine chinesische Übungsform, die Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt. Ziel aller Übungen ist das harmonische Fließen von Ying und Yang.

**Methode:** Die Übungsmethode der 8 Brokate geht auf eine lange Tradition zurück. Sie dient

der Erhaltung und Wiederherstellung des Wohlbefindens.

**Hinweis:** Bei trockenem Wetter üben wir im Garten des Vereins zur Förderung der Gesundheit, nur wenn es regnet gehen wir in den Übungsraum.

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bewegungsfreundliche Kleidung, Getränk

### Kurse am Mittwoch:

**V182-H0005** ab 12.09.18, 10 x (nicht am 10.10.18)  
**Uhrzeit:** 16:30 - 17:45 Uhr  
**Ort:** Start, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 63,80 €  
**Leitung:** Sylvia Freiberger

**V182-H0006** ab 30.01.19, 10 x  
**Uhrzeit:** 16:30 - 17:45 Uhr  
**Ort:** Start, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 63,80 €  
**Leitung:** Sylvia Freiberger

## Tief durchatmen Yoga und Atemübungen in der Natur

**Neu!**

**Ziel:** Steigerung der Vitalität

**Geeignet/Hilft bei:** Yoga-Atemübungen geben neue Energie und Vitalität, vor allem aber steigern sie die Lebensfreude und Ihre persönliche Ausstrahlung, sie aktivieren geistige Kräfte und verhelfen zu einem klaren Geist. Atemübungen helfen gegen Stress und Hektik, bauen Spannungen ab, fördern die Konzentration und steigern die Lebenskraft.

**Methode:** Pranayama (Prana-Lebensenergie, Ayama-Ausdehnung) - yogische Atemtechnik, bezeichnet die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen.

**Mitzubringen/Bekleidung:** bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung

### Kurs am Montag:

**V182-H0020** ab 17.09.18, 5 x  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Parkplatz Trimm-Dich-Pfad Waldfriedhof, **Kirchheim**  
**Gebühr:** 32,50 €  
**Leitung:** Regine Kübler-Probst

## Yoga für die Faszien



**Ziel:** Durch die Faszienübungen einen geschmeidigen Körper zu bekommen, Verspannungen vorzubeugen und zu lösen.

**Geeignet/Hilft bei:** Reduziert Stress und Verspannungen

**Methode:** Faszien-Yoga wirkt auf die Faszien und das Bindegewebe und besteht aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensivem Spüren des Körpers. Nicht bewegte und gedehnte Faszien neigen zu Verklebungen und zu Verdickungen. Faszien-Yoga löst diese Verklebungen, regeneriert die Faszien und macht das Bindegewebe wieder flexibel. So kann der Körper geschmeidig und langfristig gesund bleiben.

**Hinweis:** Nicht geeignet im akuten Stadium einer Krankheit (Bsp: Bandscheibenvorfall, frische Operationen etc.)

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, Decke, evtl. Getränk

### Kurse am Mittwoch:

**V182-H0003** ab 10.10.18, 10 x (nicht am 21.11., aber am 31.10.18)  
**Uhrzeit:** 16:15 - 17:45 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 75,- €  
**Leitung:** Krassimira Nickel

**V182-H0004** ab 09.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 16:15 - 17:45 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 61,20 €  
**Leitung:** Krassimira Nickel

## Yoga für Senioren

**Neu!**

**Ziel:** Gesund älter werden und die Lebensqualität steigern.

**Geeignet/Hilft bei:** Senioren Yoga ist geeignet für Menschen im dritten Lebensabschnitt.

**Methode:** Seniorenyoga ist ein ruhiger und meditativer Übungsstil. Mit Atem-, Augen-, Gelenkübungen und Entspannungstechniken werden die Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit gesteigert sowie die Koordination verbessert. Die Übungen werden im Sitzen, Stehen und Liegen durchgeführt.

**Hinweis:** Nicht geeignet im akuten Stadium einer

Krankheit oder nach Operationen (Bsp: Bandscheibenvorfall, frische Operationen etc.)

**Mitzubringen/Bekleidung:** Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, evtl. Getränk

### Kurse am Mittwoch:

**V182-H0018** ab 10.10.18, 10 x (nicht am 21.11., aber am 31.10.18)  
**Uhrzeit:** 14:30 - 16:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 75,- €  
**Leitung:** Krassimira Nickel

**V182-H0019** ab 09.01.19, 8 x  
**Uhrzeit:** 14:30 - 16:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 04 Gym, **GZ Kirchheim**  
**Gebühr:** 61,20 €  
**Leitung:** Krassimira Nickel

## Yoga Ganzheitliches, geistig-körperliches Übungsprogramm aus Indien

**Ziel:** Eigenständig und ohne großen Aufwand für unsere Gesundheit sorgen

**Geeignet/Hilft bei:** Es bedarf keiner besonderen körperlichen Fähigkeiten um Yoga zu üben. Jeder kann den Yogaweg wählen, egal ob jung oder alt, beweglich oder steif.

**Methode:** Hatha-Yoga machen heißt, einen Übungsweg zu gehen. Dieser Übungsweg beinhaltet Körperübungen - Asanas genannt - und Bewegungsabläufe, außerdem Atemübungen - Pranayamas genannt -, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen und Meditation.

Die Praktiken des Hatha-Yogas sind von großem Wert. Die Asanas stärken den Körper und bewirken zugleich eine größere Flexibilität und Leichtigkeit der Bewegung. Asana-Praxis kann den Körper entschlacken und reinigen, die Verdauung unterstützen, den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen und die Nerven beruhigen. Wenn Sie die Haltungen zusätzlich mit Ihrer konzentrierten Aufmerksamkeit verbinden, können tiefe emotionale und geistige Verhaltensweisen erkannt werden und Sie entwickeln Einsicht und Verwandlung Ihres Selbsts.

**Mitzubringen/Bekleidung:** bequeme Kleidung, Wollsocken, Wolldecke, bei Bedarf ein flaches, kleines Kopfkissen und ein Yogakissen o. festes Kissen (wenn vorhanden)

**Kurse am Mittwoch:**

**V182-H0007** ab 26.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 18:15 - 19:30 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 67,50 €  
**Leitung:** Jeannette Kreyscher

**V182-H0008** ab 26.09.18, 10 x  
**Uhrzeit:** 19:45 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Zi. 14 Gym, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 67,50 €  
**Leitung:** Jeannette Kreyscher

## I. Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung

### Lahmgelegt - Burnout

**Ziel:** Burnout: Wie er entsteht, wie man ihn behandeln kann und wie man effektiv vorbeugt.  
**Methode:** Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Vorbeugung. Anhand des Stufenmodells lernen Sie selbst einzuschätzen, wo Sie stehen. Wir beschäftigen uns mit dem Einfluß der Persönlichkeit bei der Entstehung, mit besonders betroffenen Berufsgruppen, begünstigenden Bedingungen am Arbeitsplatz und mit der Rolle des sozialen Umfelds. Die Psychohygiene mit all ihren Facetten wird uns in der Prävention mit vielen praktischen Beispielen und Übungen Handwerkszeug bieten, das befähigt, dem Burnout konsequent vorzubeugen.

**Kurs am Dienstag:**

**V182-I0002** ab 16.10.18, 4 x (auch am 30.10.18)  
**Uhrzeit:** 19:30 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Seminarraum 11, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 50,- €  
**Leitung:** Petra Schnitzler

### Nie mehr deprimiert oder das Leben neu genießen lernen

**Ziel:** Mit dem geeigneten Handwerkzeug selbst Möglichkeiten der Bewältigung zu haben.  
 Gesprächsgruppe für Menschen, die zu depressiven Verstimmungen neigen oder unter Depressionen leiden.

**Geeignet/Hilft bei:** Ab 18 Jahren

**Methode:** Unter „Gleichgesinnten“ darüber reden, wie es ihnen damit geht, Bewältigungsstrategien austauschen und dabei noch fachlich fundierte praxiserprobte Methoden zur Überwindung kennen lernen. Natürlich werden wir uns auch mit der Entstehung und den Ursachen der Depression beschäftigen.

Ebenso erfahren Sie, was sich Neues in der Therapie tut.

Machen Sie sich zu neuer Lebensfreude auf!

**Hinweis:** Diese Gesprächsgruppe ersetzt keine ärztliche Behandlung einer schweren Depression. Sie kann aber eine sinnvolle Ergänzung sein.

**Kurs am Dienstag:**

**V182-I0001** ab 20.11.18, 4 x  
**Uhrzeit:** 19:30 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Seminarraum 11, [GZ Kirchheim](#)  
**Gebühr:** 50,- €  
**Leitung:** Petra Schnitzler

Unser Tipp! Verschenken Sie Gesundheit!  
 Ein Gutschein für einen Kurs oder ein Seminar ist ein sinnvolles und originelles Geschenk. Wir beraten Sie gern!





## Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es uns zu.

An: Verein zur Förderung der Gesundheit  
an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.  
Charlottenstr. 47  
73230 Kirchheim unter Teck

Tel.: 07021 / 8844844  
Fax: 07021 / 8848949  
E-Mail: info@vfg-kn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir den von mir/uns abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Dienstleistung(en):

Kursnummer: .....

Kurstitel: .....

Kursbeginn: .....

Kursort: .....

Name des/der Teilnehmer(s): .....

Anschrift des/der Teilnehmer(s): .....

Ort/Datum Unterschrift des/der Teilnehmer(s)

## M. Qualifikationsverzeichnis der KursleiterInnen

**Arnold, Steffen:** Physiotherapeut  
**Balz, Ellen:** Gesundheits- und Krankenpflegerin  
**Bettinger, Jochen:** Physiotherapeut  
**Blon, Roland:** Sportlehrer, Qigong-Kursleiter, Shiatsu-Praktiker  
**Bofinger, Silke:** ÜL Turnen, Fitness und Gesundheit, Pilatestrainerin  
**Deisinger, Karin:** staatlich geprüfte Tanzlehrerin  
**Ehmann, Julia:** Physiotherapeutin  
**Euchner, Christine:** ÜL Aerobic, Pilates-Kursleiterin, DTB Rückenschulleiter, Präv.-Gesundheits-sport  
**Flüge, Evi:** GYROKINESIS® - Lehrerin  
**Freiberger, Sylvia:** Qigonglehrerin, Shiatsu-Praktikerin  
**Gerber, Frieder Michael:** ÜL Sport in der Prävention, DOSB Sport für Ältere  
**Gerlach, Annerose:** MFA, Singleleiterin für heilsames und gesundheitsförderndes Singen  
**Groninger, Claudia:** zertifizierte Lu-Jong-Lehrerin  
**Haiber, Angelika:** Gesundheits- und Krankenpflegerin  
**Hartmann, Marion:** Fachlehrerin für Sport, DVGS-Rückenschulleiterin  
**Haußmann, Ilona:** Zumba Instruktor  
**Holder, Christine:** Physiotherapeutin  
**Ilg, Larisa:** Physiotherapeutin  
**Jürgensmeyer, Christine:** FL für Leibeserziehung und Hauswirtschaft  
**Kannenberg, Elke:** FL für Sport und Technik-Werken  
**Knecht-Steinhilber, Maren:** Ergotherapeutin  
**Kreyscher, Jeannette:** Hatha-Yoga-Leiterin  
**Kübler-Probst, Regine:** Yogalehrerin, Atemkurs-leiterin  
**Lerch, Anja:** Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin /DGSF)  
**Madl, Tina:** Gesundheits- und Krankenpflegerin, ÜL B-Lizenz-Instruktor, Rückenschulleiter  
**Nickel, Krassimira:** Yogalehrerin ( BYV)  
**Niepel, Markus:** ÜL Rehasport/Orthopädie, Inne-re Medizin, Neurologie, Psychiatrie

**Pertschy, Simone:** Physiotherapeutin  
**Rapp, Heike:** Physiotherapeutin  
**Renner, Verena:** Physiotherapeutin  
**Schnittker, Torsten:** Dipl. Sportpädagoge, DVGS-Rückenschulleiter  
**Schnitzler, Petra:** Dipl. psychologische Beraterin/Coach; Krankenschwester  
**Stumber, Bärbel:** HHT-Lehrerin, Tanzleiterin für Meditativen Tanz  
**Traub, Wolfgang:** ÜL Sport mit Älteren  
**Urban, Vanessa:** GfG-Geburtsvorbereiterin und GfG-Familienbegleiterin  
**Vöhringer, Stefanie:** Physiotherapeutin  
**Dr. Waelsch, Irena:** Yoga-Lehrerin (BDY und EYU geprüft), Fachärztin für Radiologie, spez. auf Brustkrebsdiagnostik  
**Waimer, Christine:** Dipl. Gesundheitstrainerin  
**Wilbring, Vera:** ÜL Fitness-, Gesundheit und Prävention  
**Wimmer, Christine:** Sportlehrerin und Sportthe-raapeutin  
**Wolfinger, Christine:** Physiotherapeutin  
**Zwingmann, Jutta:** Physiotherapeutin und Rückenschulleiterin

## N. Geschäftsbedingungen

Auszug der Geschäftsbedingungen. Die aktuellen und vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter:  
<http://vfg.kk-es.de>

### 1. Geltungsbereich

Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Seminare des Vereins zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.. Nachfolgend wird der Anbieter als Seminaranbieter genannt.

### 2. Teilnahmeberechtigung

Die Seminare stehen grundsätzlich allen offen. Müssen im Einzelfall bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, sind diese im Seminar vermerkt. Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass, sofern der Kurs nicht für ein bestimmtes Krankheitsbild ausgeschrieben ist, keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen/Risiken vorliegen.

### 2. Seminarinhalt

Der Inhalt und die Durchführung des Seminars richten sich nach dem jeweiligen Seminarprogramm, welche insoweit Bestandteil des Vertrages werden. Der Seminaranbieter ist berechtigt, einzelne Seminarinhalte aus fachlichen Gründen ohne Zustimmung des Teilnehmers abzuändern, soweit dadurch nicht der Kern des vereinbarten Seminars berührt wird.

### 3. Anmeldungen

Anmeldungen können schriftlich, per Fax, telefonisch oder Online erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich und wird in der Reihenfolge des Eingangs eingebucht. Eine Anmeldebestätigung wird dem Teilnehmer zugestellt. Anmeldungen nach dem Anmeldeschluss sind möglich.

### 4. Widerruf bei Fernabsatzverträgen

Der Teilnehmer kann seine, als Verbraucher unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, abgegebene Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen mittels einer eindeutigen Erklärung in Textform (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder Email) widerrufen. Sie können dafür das Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Die Frist beginnt frühestens mit Erhalt dieser Belehrung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist unter Angabe der Seminarnummer, des Seminartitels und des Seminarortes an die am Ende genannte jeweilige Postadresse oder Faxadresse zu richten.

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie den Seminaranbietern die empfangene Leistung ganz

oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie ihr insoweit ggf. Wertersatz leisten.

Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn die Seminaranbieter mit der Ausführung der Dienstleistung, mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung, vor Ende der Widerrufsfrist, begonnen haben oder Sie diese selbst veranlasst haben (z.B. durch Download, Besuch der Veranstaltung etc.).

Die Dienstleistung beginnt beim Verein pauschal 8 Tage vor Kursbeginn (z.B. durch verbindliche Raumanmietung, Zusage an den Dozenten, etc.).

### 5. Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr wird nach dem Anmeldeschluss per Vorkasse oder Lastschriftverfahren fällig. Dazu kann der Teilnehmer ein SEPA-Basis-Mandat erteilen. Der Einzug der Lastschrift erfolgt nach dem Anmeldeschluss des Seminars. Die Frist für die Prenotification wird auf 5 Tage verkürzt. Der Teilnehmer sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des Teilnehmers, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch die Seminaranbieter verursacht wurde. Die Seminaranbieter können ohne Angaben von Gründen für einzelne Teilnehmer und Verträge Vorkasse verlangen. Die Seminaranbieter setzen grundsätzlich voraus, dass die erteilte Einzugsermächtigung/Lastschrift für alle Seminare, die in Zukunft beim Seminaranbieter besucht werden, bis zu Ihrem Widerruf Gültigkeit hat.

Die Anmeldung zu einem bestimmten Kurs verpflichtet zur Bezahlung der Gebühr. Dies gilt auch, wenn ein Rezept vorhanden ist oder mit einer Kostenübernahme durch die Krankenkasse gerechnet wird. Der Seminaranbieter ist berechtigt, vom Teilnehmer einen Nachweis über die erfolgte Zahlung (z.B. Einzahlungsbeleg) zu verlangen. Kann ein solcher Nachweis nicht erbracht werden, so ist der Seminaranbieter berechtigt, die betroffene Person von der Teilnahme am Seminar auszuschließen.

### Bankverbindung:

Kreissparkasse Esslingen

IBAN DE40 6115 0020 0007 3726 76

Volksbank Kirchheim-Nürtingen

IBAN DE37 6129 0120 0122 2630 06

### 6. Vereinsmitglieder

Mitglieder des Vereins zur Förderung der Gesundheit erhalten eine Ermäßigung von 10% auf die jeweilige Teilnahmegebühr der vom Verein angebotenen Seminare (nicht auf den Eintritt oder Badbenutzungsgebühr!).

Angebote die mit \* gekennzeichnet sind, sind keine Vereinangebote und werden separat abgerechnet. Inhaber des Kirchheimers Stadtpasses erhalten bei Vorlage eine Vergünstigung bei der Vereinsmitgliedschaft.

### 7. Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen / Teilnahmebescheinigung

Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention für die gesetzlichen Krankenkassen Präventionsangebote hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit. Der Verein lehnt dieses Prüfungsverfahren ab, da es sehr aufwändig ist und zu Lasten der Kursleiter (unbezahlter Zeitaufwand) und Teilnehmer (Gebührenerhöhung) geht. Ob Ihre Krankenkasse die Kursteilnahme unterstützt, bitten wir Sie direkt mit ihr zu klären, am besten vor Kursbeginn. Sie erhalten nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Formulare von Krankenkassen füllen wir nicht aus, der damit verbundene Verwaltungsaufwand kann vom Verein nicht geleistet werden.

### 8. Stornierung / Rücktritt (seitens des Teilnehmers)

Ein Stornierung hat in Schriftform zu erfolgen. Für die Rechtzeitigkeit des Rücktritts ist der Eingang der Erklärung beim Erklärungsempfänger maßgeblich. Sie erhalten eine Stornierungsbestätigung vom Seminaranbieter. Rücktrittserklärungen gegenüber der Seminarleitung sind unwirksam. Ein Fernbleiben gilt nicht als Rücktrittserklärung. Es kann jederzeit ein Ersatzteilnehmer benannt werden ohne dass weitere Kosten entstehen. Geht diese Erklärung dem Verein bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn zu, wird die bezahlte Gebühr abzüglich einer Bearbeitungspauschale in Höhe von 4,50 € erstattet. Bei Abmeldung weniger als 8 Tage vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig (pauschalierter Schadensersatz). Der Teilnehmer hat jedoch die Möglichkeit, nachzuweisen, dass kein Schaden entstanden ist.

### 9. Änderungen / Absage (seitens der Seminaranbieter)

Der Seminaranbieter behält sich vor, ein Seminar aus wichtigem Grund, wie z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl, plötzliche Verhinderung oder Erkrankung des Referenten, abzusagen oder den Termin zu verschieben. Bei Seminaren, die auf Wunsch der Interessenten mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchgeführt werden sollen, kann mit Zustimmung aller Teilnehmer entweder eine Kürzung der Kurseinheiten oder ein Gebührenaufschlag festgelegt werden. Bei einer Absage oder einer aus der Terminänderung resultierenden Stornierung erstattet der Seminaranbieter die bezahlten Gebühren zurück. Weitergehende Ansprüche, insbesondere Schadensersatzansprüche gleich welcher Art, sind ausgeschlossen.

### 10. Haftung

Die Haftung des Seminaranbieters, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt der Seminaranbieter keine Haftung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr

### 11. Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichtet sich der Teilnehmer, die Hausordnung der jeweiligen Veranstaltungsstätte zu beachten. Dies gilt insbesondere für das Rauchverbot und für das Verbot mit offenem Feuer zu hantieren.

### 12. Hinweis zum Datenschutz nach DS-GVO

Verantwortlicher im Sinne des Art. 13 Abs. 1 lit. a) DS-GVO ist der Verein zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM|NÜRTINGEN e.V. (VFG) Charlottenstr. 47, 73230 Kirchheim unter Teck, Tel.: 07021-8848949

Vorstand: Norbert Nadler

Zum Zwecke der Kursverwaltung Mitgliederverwaltung wird Ihr Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursnummer sowie Ihre Bankverbindung elektronisch verarbeitet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. b DS-GVO. Zum Zwecke Ihrer Information und der Eigenwerbung des Vereins werden Vereinsnachrichten an die von Ihnen genannte E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe) versendet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. f DS-GVO.

Nur für AOK-Versicherte/nur im Bezug auf ausgewiesene AOK Kurse: Der VFG hat einen Kooperationsvertrag mit der AOK Baden-Württemberg abgeschlossen. Für Ihre Teilnahme an diesen Kursen wird Ihr Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursdaten sowie Ihre Versicherungsnummer an die AOK übermittelt.

Speicherdauer:

Die für die Mitgliederverwaltung notwendigen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, sowie Ihre Bankverbindung werden 2 Jahre nach Beendigung der Vereinsmitgliedschaft gelöscht.

Die für die Kursverwaltung notwendigen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursnummer sowie Ihre Bankverbindung werden nach 10 Jahren gelöscht. Ihnen steht ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DS-GVO) sowie ein Recht auf Berichtigung (Art. 16 DS-GVO) oder Löschung (Art. 17 DS-GVO) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO) oder ein Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO) sowie ein Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO) zu.

Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie einsehen unter [www.vfg-kn.de](http://www.vfg-kn.de) oder über unser Büro anfordern.

### 13. Schlussbestimmung

Für die Beziehung zwischen den Vertragspartnern ist allein der Vertrag verbindlich. Individualabsprachen müssen schriftlich bestätigt werden. Mündliche Zusagen oder Vereinbarungen über die Entbehrlichkeit der Schriftform sind unwirksam.

## O. Anfahrtsskizze und Räumlichkeiten

Ausführliche Informationen finden Sie im Internet unter: [www.vfg-kn.de](http://www.vfg-kn.de) -> Über uns -> Anfahrt

### Anfahrtsskizze Kirchheim u. T.



### Räumlichkeiten in Kirchheim

Die Räumlichkeiten:

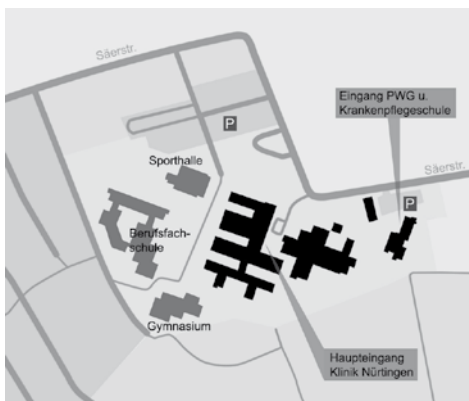
- **Gymnastikraum und Bewegungsbad** in der Physiotherapeutischen Abteilung befinden sich in der **medius KLINIK KIRCHHEIM, Eugenstr. 3 73230 Kirchheim u.T.**
- Bitte folgen Sie der Beschilderung ab der Information.

Die Räumlichkeiten:

- **Zi.02 Muki**
- **Zi.04 Gym**
- **Zi.11 Seminarraum**
- **Zi.12 Hörsaal**
- **Zi.13 Seminarraum**
- **Zi.14 Gym**

befinden sich im **Gesundheitszentrum (GZ) des Vereins = Akademie der medius KLINIKEN Charlottenstraße 47 73230 Kirchheim u.T.** Eingang befindet sich auf der linken Seite des Hochhauses.

### Anfahrtsskizze Nürtingen



### Räumlichkeiten in Nürtingen

Die Räumlichkeiten:

- **Lehrsaal 1**
- **Lehrsaal 2**

befinden sich in der **Schule für Pflegeberufe (SfP) Auf dem Säer 2 72622 Nürtingen**

Gebäude befindet sich links neben der medius KLINIK NÜRTINGEN.

Die Räumlichkeiten:

- **Gymnastikraum und Bewegungsbad** in der Physiotherapeutischen Abteilung
- **Konferenzraum** (wenden Sie sich in der Eingangshalle nach links).

befinden sich in der **medius KLINIK NÜRTINGEN., Auf dem Säer 1 72622 Nürtingen**

Bitte folgen Sie der Beschilderung ab der Information.

### Ihre Meinung ist uns wichtig!

In unserem Bestreben, uns positiv weiter zu entwickeln, sind wir auf Ihre Rückmeldung angewiesen.

Gerne nehmen wir Lob, Kritik und Anregungen, z. B. für zukünftig von Ihnen gewünschte Aktivitäten unter den angegebenen Kontaktmöglichkeiten entgegen.

Vielen Dank für Ihre Bemühung!

### Hinweise zum Datenschutz nach DS-GVO

Verantwortlicher im Sinne des Art. 13 Abs. 1 lit. a) DS-GVO ist der Verein zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM|NÜRTINGEN e.V. (VFG)

Charlottenstr. 47, 73230 Kirchheim unter Teck, Tel.: 07021-8848949  
Vorstand: Norbert Nadler

Zum Zwecke der Kursverwaltung wird Ihr Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursnummer sowie Ihre Bankverbindung elektronisch verarbeitet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. b DS-GVO.

Zum Zwecke Ihrer Information und der Eigenwerbung des Vereins werden Vereinsnachrichten an die von Ihnen genannte E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe) versendet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. f DS-GVO.

Nur für AOK-Versicherte/nur im Bezug auf ausgewiesene AOK Kurse: Der VFG hat einen Kooperationsvertrag mit der AOK Baden-Württemberg abgeschlossen. Für Ihre Teilnahme an diesen Kursen wird Ihr Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursdaten sowie Ihre Versicherungsnummer an die AOK übermittelt.

Speicherdauer:

Die für die Kursverwaltung notwendigen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursnummer sowie Ihre Bankverbindung werden nach 10 Jahren gelöscht.

Ihnen steht ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DS-GVO) sowie ein Recht auf Berichtigung (Art. 16 DS-GVO) oder Löschung (Art. 17 DS-GVO) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO) oder ein Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO) sowie ein Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO) zu.

Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie einsehen unter [www.vfg-kn.de](http://www.vfg-kn.de) oder über unser Büro anfordern.

Bitte freimachen

**Verein zur Förderung der Gesundheit**  
an den medius KLINIKEN  
KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.

Charlottenstr. 47  
73230 Kirchheim unter Teck

### Hinweise zum Datenschutz nach DS-GVO

Verantwortlicher im Sinne des Art. 13 Abs. 1 lit. a) DS-GVO ist der Verein zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM|NÜRTINGEN e.V. (VFG)

Charlottenstr. 47, 73230 Kirchheim unter Teck, Tel.: 07021-8848949  
Vorstand: Norbert Nadler

Zum Zwecke der Mitgliederverwaltung wird Ihr Name, Vorname, Geburtsdatum, Kursnummer sowie Ihre Bankverbindung elektronisch verarbeitet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. b DS-GVO.

Zum Zwecke Ihrer Information und der Eigenwerbung des Vereins werden Vereinsnachrichten an die von Ihnen genannte E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe) versendet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. f DS-GVO.

Speicherdauer:

Die für die Daten Mitgliederverwaltung notwendigen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, sowie Ihre Bankverbindung werden 2 Jahre nach Beendigung der Vereinsmitgliedschaft gelöscht.

Ihnen steht ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DS-GVO) sowie ein Recht auf Berichtigung (Art. 16 DS-GVO) oder Löschung (Art. 17 DS-GVO) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO) oder ein Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO) sowie ein Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO) zu.

Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie einsehen unter [www.vfg-kn.de](http://www.vfg-kn.de) oder über unser Büro anfordern.

Bitte freimachen

**Verein zur Förderung der Gesundheit**  
an den medius KLINIKEN  
KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.

Charlottenstr. 47  
73230 Kirchheim unter Teck

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_