



Kurse in Bad Bodendorf

Gemeinsam entgiften, entspannen und dauerhaft abnehmen durch Basenfasten

Abnehmen und Entgiften gehen aus Sicht der Naturheilkunde unmittelbar miteinander einher: Durch zu viel ungesundes Essen, zu wenig Bewegung, wachsenden Stress sowie Spuren unterschiedlicher Chemikalien und Stoffwechselprodukte können die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane auf Dauer überlastet werden und unser Körper übersäuert. Toxine sammeln sich an und blockieren Stoffwechselprozesse, die Fettverbrennung läuft nur noch auf Sparflamme. Durch den Verzicht auf säurebildende Lebensmittel entlasten Sie Ihren gesamten Organismus und befreien ihn von eingelagerten Giften und Schlacken, stärken Ihr Immunsystem und dienen damit Ihrer Gesunderhaltung. Und ganz automatisch werden Sie Fett abbauen und Gewicht verlieren. Während der mindestens 7 Tage des Basenfastens dürfen Sie so viel basenbildende Lebensmittel essen wie Sie wollen. Es ist der perfekte Einstieg in eine bewusstere und gesündere Ernährung, einen gesünderen Lebensstil und ein leichteres Leben.

Den Start bildet ein informativer Einführungsabend, die drei folgenden Treffen bieten genügend Zeit für Gespräche, Erfahrungsaustausch, Fragen, wertvolle Informationen und für Entspannungseinheiten. Der Samstag wird als Basenfastenwanderung stattfinden. Das letzte Treffen hilft, das Positive mit wertvollen Tipps mit in den Alltag zu nehmen.

Dozent/in: Saskia Berzen

Ort: Praxis der Dozentin, Josef-Hardt-Allee 27, Bad Bodendorf

193 Mo, 15. Oktober 2018 | 19.00 bis 20.30 Uhr - Einführungsabend
Do, 18. Oktober 2018 | 19.00 bis 20.30 Uhr
Mo, 22. Oktober 2018 | 19.00 bis 20.30 Uhr
Sa, 27. Oktober 2018 | 10.00 bis 12.00 Uhr - Basenfastenwanderung
Mo, 29. Oktober 2018 | 19.00 bis 20.30 Uhr
ab 8 Teiln.: 40,00 Euro, ab 6 Teiln.: 50,00 Euro
Anmeldung bis 8. Oktober (max. 9 Teilnehmer)

194 Mo, 11. März 2019 | 19.00 bis 20.30 Uhr - Einführungsabend
Do, 14. März 2019 | 19.00 bis 20.30 Uhr
Mo, 18. März 2019 | 19.00 bis 20.30 Uhr
Fr, 22. März 2019 | 15.00 bis 17.00 Uhr - Basenfastenwanderung
Do, 28. März 2019 | 19.00 bis 20.30 Uhr
ab 8 Teiln.: 40,00 Euro, ab 6 Teiln.: 50,00 Euro
Anmeldung bis 4. März (max. 9 Teilnehmer)



Rückenschule für Frauen

Inhalt des Kurses sind regelmäßige Übungen für eine kontrollierte Körperhaltung, sowie richtiges Verhalten bei den unterschiedlichsten Bewegungen im Alltag und Beruf.

Es ist längst erwiesen, dass neben dem altersbedingten Verschleiß vor allem falsche Körperhaltung und Bewegungen den Rücken besonders belasten und Rückenschmerzen auslösen. Diese Rückenschule ist für jedes Alter geeignet.

Da die Kursleiterin den Unterricht in ihrem eigenen Gymnastikraum abhält, finden auch während der Schulferien Kursstunden statt.

Dozent/in: Gisela Kownatka

Ort: Rosenstraße 63, Bad Bodendorf

195 ab Mi, 26. September 2018 | 09.00 bis 10.00 Uhr | 11 x 1 Zeitstunde
ab 10 Teiln.: 29,70 Euro, ab 8 Teiln.: 35,00 Euro, ab 6 Teiln.: 46,00 Euro
Anmeldung bis 19. September



196 ab Mi, 26. September 2018 | 14.00 bis 15.00 Uhr | 11 x 1 Zeitstunde
ab 10 Teiln.: 29,70 Euro, ab 8 Teiln.: 35,00 Euro, ab 6 Teiln.: 46,00 Euro
Anmeldung bis 19. September

197 ab Mi, 9. Januar 2019 | 09.00 bis 10.00 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde
ab 10 Teiln.: 32,40 Euro, ab 8 Teiln.: 39,00 Euro, ab 6 Teiln.: 50,00 Euro
Anmeldung bis 2. Januar

198 ab Mi, 9. Januar 2019 | 14.00 bis 15.00 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde
ab 10 Teiln.: 32,40 Euro, ab 8 Teiln.: 39,00 Euro, ab 6 Teiln.: 50,00 Euro
Anmeldung bis 2. Januar

Wirbelsäulengymnastik

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Mangelnde Bewegung, schlechte Haltung, schwache Muskulatur oder Stresssituationen sind häufig die Ursache dafür.

In der Wirbelsäulengymnastik werden Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchgeführt, um diesem weitverbreiteten Problem entgegenzuwirken.

Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Gymnastikmatte mitzubringen.

Dozent/in: Gabi Hochstädter-Porz

Ort: Gymnastikraum Grundschule,
Schulstraße 30, Bad Bodendorf

199 ab Mo, 20. August 2018 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 13. August

200 ab Mo, 20. August 2018 | 20.00 bis 21.00 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 13. August

201 ab Mo, 14. Januar 2019 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 14 x 1 Zeitstunde | 37,80 Euro
Anmeldung bis 7. Januar

202 ab Mo, 14. Januar 2019 | 20.00 bis 21.00 Uhr | 14 x 1 Zeitstunde | 37,80 Euro
Anmeldung bis 7. Januar

Seniorengymnastik für Frauen

Eine altersbezogene Wirbelsäulengymnastik zur Erhaltung der Mobilität und Vitalität des Körpers. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, sich eine Gymnastikmatte mitzubringen.

Dozent/in: Gabi Hochstädter-Porz

Ort: Gymnastikraum Grundschule,
Schulstraße 30, Bad Bodendorf

203 ab Do, 23. August 2018 | 15.30 bis 16.30 Uhr | 10 x 1 Zeitstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 16. August

204 ab Do, 17. Januar 2019 | 15.30 bis 16.30 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 10. Januar



Kurse in Bad Bodendorf

Kooperation mit dem Krankenhaus Maria Stern Remagen

Frauengymnastik

Dieser Gymnastikkurs stellt ein ausgewogenes Training zur Verbesserung der allgemeinen Fitness dar. Das Herz-Kreislauf-System, Kondition und Beweglichkeit werden durch traditionelle Workout- und Bodyshape-Übungen gestärkt. Nach einer Aufwärmphase folgt ein gezieltes Muskeltraining von Kopf bis Fuß. Dabei werden Koordinierungsfähigkeit, Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung mit berücksichtigt. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen.

Dozent/in: Dr. Gertrud Scheuvs

Ort: Gymnastikraum Grundschule,
Schulstraße 30, Bad Bodendorf

205 ab Do, 16. August 2018 | 19.30 bis 20.30 Uhr | 13 x 1 Zeitstunde | 35,10 Euro
Anmeldung bis 9. August

206 ab Do, 17. Januar 2019 | 19.30 bis 20.30 Uhr | 15 x 1 Zeitstunde | 40,50 Euro
Anmeldung bis 10. Januar

Alle Vorträge in Kooperation mit dem Krankenhaus Maria Stern in Remagen finden im Schulungsraum des Krankenhauses, 5. OG, statt und sind gebührenfrei.

08.11.2018, 18.00 Uhr

Schulter- und Nackenschmerzen

Woher kommt das und was kann man dagegen tun?

Dr. med. Soliman Albiok

Orthopädisches Zentrum Mittelrhein

15.11.2018, 18.00 Uhr

„Rund um die Schilddrüse“

Dr. med. Ingrid Stamm-Kloft

Fachärztin für Innere und Diabetologie

17.01.2019, 18.00 Uhr

Der Leistenbruch - Systematik und Behandlung

Dr. med. Martin Maske

Assistenzarzt Chirurgie

24.01.2019, 18.00 Uhr

Hüftgelenksarthrose - moderne Behandlungsmethoden

Dr. med. Rudi Auen

Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie

28.03.2019, 18.00 Uhr

„Neues aus der Diabetologie“

Dr. med. Ingrid Stamm-Kloft

Fachärztin für Innere und Diabetologie