

Veranstaltungskalender zur 26. Thüringer Gesundheitswoche im Landkreis Hildburghausen vom 23. bis 30. November 2018 unter dem Motto „GESUND DURCH BEWEGUNG“

Ort/ Termin	Angebotsbeschreibung
<p>Masserberg</p> <p>24.11.2018 13:00 Uhr</p> <p>26.11.2018 16:00 Uhr</p> <p>27.11.2018 16:00 Uhr</p> <p>28.11.2018 12:00 Uhr</p> <p>13:00 Uhr</p> <p>15:00 Uhr</p> <p>16:00 Uhr</p> <p>19:00 Uhr</p> <p>29.11.2018 16:00 Uhr</p>	<p>Masserberger Klinik Prof. Volhard – Prof. Georg Lenz Hauptstraße 18, 98666 Masserberg</p> <p>Reizklimawanderung Treffpunkt: Rezeption Masserberger Klinik</p> <p>Vortrag „Das künstliche Hüft- und Kniegelenk – Schritt für Schritt erklärt“ – Chefarzt Dr. Klaus Kobler</p> <p>Vortrag „Schlafen Sie gut?!“ – Diplom-Psychologin Kathrin Hille</p> <p>Wassergymnastik – Schnupperstunde Reha Sport</p> <p>Gerätezirkel – Schnupperstunde Reha Sport</p> <p>Vortrag „Sozialrecht“ – Sozialarbeiterin Bianca Wotjak</p> <p>Vortrag „Uveitis-Formen und –Therapie“ – Chefärztin Prof. Dr. Kathleen Kunert</p> <p>Tanzen als Gesundheitssport</p> <p>Vortrag „Ernährung und Gesundheit“ – Diätassistentin Doreen Korn</p> <p>Bei Vorträgen sind Änderungen vorbehalten.</p>
<p>Bad Colberg-Heldburg OT Bad Colberg</p> <p>23.11.2018 11:00 – 12:00 Uhr</p> <p>26.11.2018 10:00 – 10:30 Uhr</p> <p>14:30 – 15:00 Uhr</p> <p>27.11.2018 9:00 – 10:00 Uhr</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr</p> <p>28.11.2018 16:00 – 16:30 Uhr</p> <p>29.11.2018 16:00 – 16:30 Uhr</p> <p>16:30 – 17:00 Uhr</p> <p>30.11.2018 14:30 – 15:00 Uhr</p> <p>15:00 – 15:30 Uhr</p>	<p>MEDIAN Klinik Bad Colberg GmbH Parkallee 1, 98663 Bad Colberg-Heldburg, OT Bad Colberg Telefon: 03 68 71/ 2 30</p> <p>Nordic-Walking, eine Einweisung</p> <p>Wirbelsäulengymnastik Wasser</p> <p>Wirbelsäulengymnastik Trocken</p> <p>Nordic-Walking Soft</p> <p>Nordic-Walking Fit</p> <p>Aquajogging in der Therme</p> <p>Ergometertraining in der Sporttherapie</p> <p>Ergometer Training in der Sporttherapie</p> <p>Wirbelsäulengymnastik Wasser</p> <p>Wirbelsäulengymnastik Trocken</p> <p>Jeder Teilnehmer erhält zusätzlich zur Kursteilnahme freien Eintritt für 1,5 Stunden in unsere Terrassentherme. Anmeldeschluss ist spätestens 14 Tage vor Kursbeginn!</p>

<p>Eisfeld</p> <p>26.11.2018 ab 13:00 Uhr</p> <p>27.11.2018 ab 13:00 Uhr</p> <p>28.11.2018 ab 13:00 Uhr</p> <p>29.11.2018 ab 13:00 Uhr</p> <p>30.11.2018 ab 9:30 Uhr</p>	<p>WEFA Eisfeld Hintere Bahnhofstraße 1, 98673 Eisfeld</p> <p>Mein Bewegungsapparat, wie funktioniert er“ In leichter Sprache und mit vielen Beispielen erklärt, wie Bewegung gesteuert wird und wie wichtig Bewegung ist.</p> <p>Der Ball – Bewegung mit dem Ball</p> <p>Tanz ist Bewegung und macht glücklich. Erlernen eines Line Dance</p> <p>Bewegungsspiele</p> <p>Gemeinsames gesundes Frühstück</p> <p>Alle Veranstaltungen finden im Speisesaal der WEFA statt.</p>
<p>Römhild</p> <p>26.11.2018 17:00 – 18:30 Uhr</p> <p>29.11.2018 18:00 – 19:30 Uhr</p>	<p>Praxis für Ganzheitliche Therapie Katja Schilling Mühlenstraße 5, 98630 Römhild</p> <p>Gemeinsam lernen wir, den Körper neu wahr zunehmen. Mit einfachen, angenehmen Übungen und ohne Anstrengung kann erstaunliches erreicht werden.</p> <p>Workshop 1: Schulter, Nacken und ein entspannter Atem. Die Last von den Schultern fallen lassen, Schmerzen auflösen und wieder frei atmen können.</p> <p>Workshop 2: Wirbelsäule – Atmen – Bewegen – Entspannen</p> <p>Beide Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl von max. 6 Personen und einer Kursgebühr von 15,00 EUR pro Person. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer 03 69 48/ 8 21 77 oder Mobil 01 52/ 21 73 37 96 an.</p>
<p>Hildburghausen</p> <p>26.11.2018 18:00 – 19:00 Uhr</p> <p>27.11.2018 18:00 – 19:00 Uhr</p> <p>28.11.2018 18:00 – 19:00 Uhr</p> <p>29.11.2018 11:00 – 12:00 Uhr und 18:00 – 19:00 Uhr</p>	<p>Rückgrad Hildburghausen e. V. Obere Allee 16/ 16a, 98646 Hildburghausen Frau Krech</p> <p>Smovey: Kleines Tool, große Wirkung Wer keine Lust auf große Anstrengung hat, aber trotzdem viel bewirken will, schnappt sich ein paar Smoveys und legt los. Die Smoveys erzeugen einen vibrierenden Effekt, der in die Tiefenmuskulatur geht. Dabei wird der ganze Körper geformt, das Bindegewebe gestrafft, die Fettverbrennung gefördert, zugleich Verspannungen gelöst und die Koordination gefördert. Für alle Altersgruppen geeignet.</p> <p>Drums Alive: Mehr als einfach nur Trommeln Drums Alive ist Begeisterung beim Schlagzeugspielen auf Gymnastikbällen. Das Trommeln und die Erkenntnis, dass diese ursprünglichste Kommunikationsform der Menschheit ein echtes Gesundheits- bzw. Hirntraining sein kann, steckt an und macht viel Spaß. Die Verbindung von Freude an Bewegung und Rhythmus in der Gruppe stehen dabei immer im Mittelpunkt des Drumming. Für alle Altersgruppen geeignet.</p> <p>Smovey: Kleines Tool, große Wirkung Beschreibung siehe 26.11.2018</p> <p>Drums Alive: Mehr als einfach nur Trommeln Beschreibung siehe 27.11.2018</p> <p>Um Anmeldung unter der Rufnummer 01 71/ 4 78 17 38 wird gebeten!</p>

<p>Hildburghausen, OT Leimrieth</p> <p>27.11.2018 17:00 – 18:30 Uhr</p> <p>28.11.2018 16:00 – 18:00 Uhr</p>	<p>Kegelsportverein 47 Leimrieth e. V. Kegelbahn, Leimriether Hauptstraße, 98646 Hildburghausen Rückfragen richten Sie bitte an Frank Machalett unter der Rufnummer 01 51/ 44 50 50 16</p> <p>Laufen, Walken, Wandern Laufinteressierte aufgepasst: unsere Abteilung Laufen, Walken, Wandern bietet für Jung und Alt und vom Anfänger zum Profi ein professionelles Training. Egal ob gemütliches Wandern oder anspruchsvolles Lauftraining – bei uns sind Sie gut aufgehoben und werden durch lizenzierte Übungsleiter betreut. Wir freuen uns auf Sie!</p> <p>Schnupperkegeln Kegeln ist keine Sportart für „alte Herren“, sondern sowohl technisch als auch konditionell anspruchsvoll. Beim Schnupperkegeln geht es darum, einen Einblick in diese Sportart zu werfen und sich auszuprobieren. Unsere Türen stehen jedem offen, unabhängig ob Anfänger oder Profi. Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst. Für alle Altersgruppen geeignet.</p>
<p>Masserberg OT Heubach</p> <p>23.11.2018</p> <p>9:00 – 10:00 Uhr und 14:00 – 15:00 Uhr</p>	<p>Physiotherapie Koch Schnetter-Straße 1, 98666 Masserberg, OT Heubach Telefon: (03 68 74) 25 41 20</p> <p>Gesundheitstag zur 26. Thüringer Gesundheitswoche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Vordergrund dabei steht die Vorstellung unseres Milon Kraft-Ausdauer Gesundheitszirkels • Alle Besucher haben die Möglichkeit über die AOK PLUS eine kostenlose Halswirbelvermessung vornehmen zu lassen. • Wir als AOK PLUS Partner stellen an diesem Tag die von uns geplanten und schon laufenden Präventionskurse, wie Nordic Walking, Rückenschule, Wassergymnastik sowie Aqua Fitness vor. Anmeldungen möglich. • Die Waldapotheke Heubach führt von 9:00 bis 10:00 Uhr und von 14:00 bis 15:00 Uhr Blutdruckmessungen durch. • Die Orthopädie Schuhtechnik Themar wird über den gesamten Tag eine Gang- und Standanalyse anbieten. Anmeldung erforderlich und noch möglich. • Am Nachmittag ist außerdem ein Vortrag über gesunde Ernährung geplant. Uhrzeit wird noch bekannt gegeben oder kann dann telefonisch erfragt werden.