

Ansprechpartnerinnen:

Stephanie Dorner
Telefon 09171/802-555

Petra Richter
Telefon 09171/802-556

Anmeldezeiten:

Montag – Donnerstag: 07:30 – 16:00 Uhr

Freitag: 07:30 – 12:00 Uhr

Kreisklinik Roth
Weinbergweg 14
91154 Roth

Telefax: 09171/802-111

E-Mail: kurse@kreisklinik-roth.de

Internet: www.kreisklinik-roth.de

„Beste Gesundheit und ein langes Leben!“ ist der am häufigsten formulierte Geburtstagswunsch.

Doch seien wir ehrlich: Oft ist es für uns selbstverständlich, gesund zu sein. Den Mangel an Gesundheit nehmen wir erst wahr, wenn wir krank sind.

Dabei ist es nicht immer schicksalsbedingt, krank zu werden. Aktive Gesundheitsinformation und -vorsorge sind Voraussetzungen, Krankheiten zu vermeiden. Dabei wollen wir Sie unterstützen!

Unsere Angebote sind breit gefächert. Sie bieten von körperlichen Aktivitäten über medizinisch/pflegerische Fragestellungen bis hin zu Gesprächskreisen ein umfassendes Programm für Körper, Seele und Geist.

Es liegt also jetzt an Ihnen aktiv zu werden!

Alles Gute, viel Spaß und Freude bei unseren Veranstaltungen und viel Gesundheit wünscht Ihnen im Auftrag der Klinikleitung und aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kreisklinik

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'W. Rupp', with a stylized flourish extending to the right.

Werner Rupp
Vorstand

Wir bieten Ihnen folgende Themen an:

	Seite
1 Gesunde Ernährung	4 – 29
2 Junge Familie und Geburt	30 – 52
3 Aktiv und fit in jedem Alter	53 – 67
4 Medizinische Fachthemen	68 – 92
5 Allgemeine und spezielle Pflege	93 – 105
• Weitere Veranstaltungen	106 – 108
• Pflegeberatungen	109 – 115
Teilnahmebedingungen/Anmeldung	116 – 121
Veranstaltungsübersicht	122 – 128

Mediterrane Küche – Kochen wie die Südländer!

Die Küchen der verschiedenen Mittelmeerländer bieten eine vielfältige Auswahl geschmackvoller, bunter und dazu noch ausgesprochen gesunder Speisen. Viel frischer Fisch, fruchtige Gemüsevariationen und intensive Kräuter werden im Mittelpunkt stehen. Die Mediterrane-Küche lädt Sie ein, zu einer traumhaften Reise der kulinarischen Genüsse. Erleben Sie Speisen, wie im Urlaub, bereiten Sie selber Mahlzeiten zu, die einfach, schnell, lecker und gesund zubereitet sind.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Behälter für Lebensmittel (falls etwas übrig bleibt), Schürze & Hunger.

Anmeldungen bei Melanie Wolf,
Telefon: 09171/827908
oder im Internet: www.melanie-wolf.de.

Zeit: Donnerstag, 12.01.2012, 18:30 - 21:00 Uhr
Kurs: 101

Zeit: Dienstag, 25.09.2012, 18:30 - 21:00 Uhr
Kurs: 116

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04

Referentin: Melanie Wolf,
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 45,00 € incl. Lebensmittelkosten

Fat Burner Workshop

Achten Sie nur auf Ihr Gewicht, oder auch auf Ihr Körperfett? Nicht das Körpergewicht zählt, sondern viel mehr noch der Körperfettanteil! Denn ein Blick auf die Badezimmer-Waage verrät oft nur die halbe Wahrheit. Deshalb: Körperfettmessung mit Nah-Infrarot-Technologie – genauer, zuverlässiger, informativer. In weniger als 5 Minuten wissen Sie, wie viel Fettmasse und wie viel fettfreie Masse Ihr Körper hat – sowie die empfohlenen Körperfett- und Gewichtswerte, individuell auf Sie abgestimmt. Ein zu hoher Körperfettanteil erhöht das Risiko verschiedener Krankheiten wie z. B. Diabetes, Herzkrankheiten, Blutdruck extrem.

Kommen Sie zwischen 18:30 und 19:00 Uhr vorbei und lassen Sie Ihr Körperfett für einen Sonderpreis von 7,00 € messen. Besuchen Sie im Anschluss den Vortrag über Gewichtsmanagement.

Zeit: Dienstag, 17.01.2012, 18:30 - 20:00 Uhr
Kurs: 102

Zeit: Dienstag, 18.09.2012, 18:30 - 20:00 Uhr
Kurs: 114

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: kostenlos

Ran an den Speck – Abnehmen mit Vernunft

Die Menschen sind verschieden. Eine Methode zum Abnehmen, die bei dem einen hervorragend funktioniert, ist für den anderen schlicht ungeeignet. Deshalb verzichte ich auf vorgefertigte Programme und biete Ihnen stattdessen ein individualisiertes Angebot zum Abnehmen, das auf gesunder Ernährung, evtl. Sport und Bewegung im Alltag basiert. Abnehmen und schlank bleiben kann ganz einfach sein. Fast jeder hat schon einmal ein paar Pfunde abgespeckt. Die Kunst beginnt erst dann, wenn es dauerhaft sein soll. In diesem Kurs lernen Sie, welche Verhaltensweisen dafür verantwortlich sind, ob wir zu- oder abnehmen. Sie werden Ihre eigenen Verhaltensweisen erkennen und durch angemessene Strategien dauerhaft ändern können. Durch realistische Ziele und Zeitplanungen werden Sie Rückfälle vermeiden. Sie werden lernen, dass Ihr Stoffwechsel feste Regeln hat und wie man diese mit einer einfachen Ernährungsumstellung nutzen kann. Außerdem setzen wir das Gelernte direkt in die Praxis um und kochen an 2 Abenden überwiegend nach der mediterranen Küche. Denn diese ist nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund.

Im Kurspreis enthalten: 7 Abende Vorträge zu Ernährung, 2 Kochabende nach der mediterranen Küche, 1 Einkaufstraining, Körperfettanalyse mit Nah-Infrarot-Technologie, Lebensmittelkosten, Schutzgebühr für Unterlagen.

Auf Anfrage und Aufpreis: Professionelle Nährwertanalyse, Bewegungsprogramm.

Der Kurs kann von den gesetzlichen Krankenkassen auf Basis von § 20 SGB V finanziell unterstützt werden.

Anmeldungen bei Melanie Wolf, Telefon: 09171/827908 oder im Internet: www.melanie-wolf.de.

Ran an den Speck – Abnehmen mit Vernunft

Zeit: Donnerstag, 26.01.2012, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x

Kurs: 103

Zeit: Dienstag, 02.10.2012, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x

Kurs: 117

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04

Referentin: Melanie Wolf

staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 205,00 €

Fit im Alter

Gesund essen ist ein wichtiger Faktor für den Erhalt an Lebensqualität. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie eine möglichst abwechslungsreiche und attraktive Kost zusammenstellen können.

Zeit: Dienstag, 31.01.2012, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Petra Haumann
staatl. geprüfte Diätassistentin an der Kreisklinik Roth

Gebühr: 4,00 €

Kurs: 119

Diabetiker-Kochkurs

Diabetiker müssen nicht gleich eine Diät machen. Wir möchten Ihnen zeigen wie man schnell und einfach sehr leckere Gerichte zaubern kann, ohne auf Diätprodukte zurück greifen zu müssen. Zusammen werden wir ein Mittagessen mit Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise zubereiten. Das Kaffeetrinken werden wir auch nicht auslassen und werden einen leckeren Kuchen backen. Die Rezepte sind ausgerechnet auf ein Mittagessen komplett mit 3 Broteinheiten und zum Kaffee ein Stück Kuchen mit 1 Broteinheit.

Bitte bringen Sie eine Schürze und verschließbare Behälter für Kostproben mit. Bitte vergessen Sie nicht Ihr Blutzuckermessgerät und Ihren Pen.

Zeit:	Donnerstag, 15.03.2012, 18:30 - 21:00 Uhr
Ort:	Gesundheitszentrum 1, Raum E.04
Referentin:	Kathrin Nutz staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth
Gebühr:	15,00 € incl. Materialkosten
Kurs:	120

Wie senken Sie Ihren Cholesterinwert

Viele Menschen leiden unter einem erhöhten Cholesterinwert, der nicht unbeachtet sein sollte. Vom Arzt werden sehr häufig Tabletten zur Senkung des Cholesterinwertes verschrieben, jedoch wissen viele nicht, dass man durch eine richtige Ernährung sehr viel erreichen kann. Was ist eigentlich der normale Cholesterinwert? Was meint der Arzt immer mit „gutem“ und „bösem“ Cholesterin? Wir erläutern Ihnen in einem Vortrag sinnvolle Tipps und Ernährungsvorschläge zur Senkung Ihres Cholesterinwertes.

Zeit: Montag, 16.04.2012, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Petra Haumann
staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth

Gebühr: 4,00 €

Kurs: 121

Kluges Essen bei Rheuma

Steife Finger am Morgen oder Schmerzen in den Fingergelenken - bei solchen Anzeichen denkt jeder an Rheuma. Im Folgenden wird speziell auf die rheumatoide (entzündliche) Arthritis eingegangen, da hier die Ernährungstherapie eine wichtige Rolle spielt. Eine Ernährungsumstellung kann helfen, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen sowie die Schmerzen und den Einsatz von Medikamenten zu reduzieren.

Zeit: Donnerstag, 19.04.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 10,00 €

Kurs: 104

Laktoseunverträglichkeit

Ist es Ihnen auch schon öfter so gegangen: Sie trinken ein Glas Milch oder Kakao, essen einen Joghurt oder ein Eis und nach kurzer Zeit werden Sie von heftigen Beschwerden geplagt. Bei der Laktose-Intoleranz kann der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker (Laktose) nicht verdaut werden und man muss seine Nahrung bewusster auswählen. Ich helfe Ihnen dabei.

Zeit: Donnerstag, 26.04.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 10,00 €

Kurs: 105

Gesunder Darm – gesunder Mensch

Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung – viele Menschen leiden unter diesen Symptomen mehr oder weniger stark. Kaum einer der Betroffenen weiß allerdings, wie wichtig ein gesunder Darm für die Gesundheit ist. Etwa 2/3 des Immunsystems liegen im Darm und so können Störungen im Darm zu einer Vielzahl von Erkrankungen wie z. B. Allergien, Hauterkrankungen usw. beitragen. Erkrankungen und mögliche Ursachen sowie Behandlungsmöglichkeiten der Naturheilkunde sind Themen des Abends.

Zeit:	Donnerstag, 10.05.2012, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort:	Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
Referentin:	Claudia Langohr Heilpraktikerin, Roth
Gebühr:	3,00 €
Kurs:	118

Zöliakie und Glutenunverträglichkeit

Zöliakie (beim Erwachsenen auch noch Sprue genannt) ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer vor.

Zeit: Donnerstag, 24.05.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 10,00 €

Kurs: 106

Fettarme gesunde Küche

Ein bunter Kochkurs mit Gerichten aus verschiedenen Ländern, von Deutschland nach Italien durch die Mittelmeerküche und dann noch etwas exotisches aus Asien. Wir kochen verschiedene Gerichte aus verschiedenen Kulturen. Für den ein oder anderen sind vielleicht neue Geschmackserlebnisse dabei, oder lernt andere Zubereitungsarten kennen. Auch die Kombination von manchen Lebensmitteln ist für viele mal was anderes.

Bitte bringen Sie eine Schürze und verschließbare Behälter für Kostproben mit.

- Zeit: Montag, 11.06.2012, 18:30 - 21:00 Uhr
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04
- Referentin: Kathrin Nutz
staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth
- Gebühr: 15,00 € incl. Materialkosten
- Kurs: 123

Richtig essen in den Wechseljahren

In den Wechseljahren haben viele Frauen das ungute Gefühl, stetig zuzunehmen, obgleich sie nicht mehr essen als früher. Äußerlich sichtbare Veränderungen während des Wechsels machen sich zuerst an der Haut bemerkbar. Diese wird trockener, verliert an Festigkeit und klarer Kontur. Mit zunehmendem Alter gewinnt die Qualität der Nahrung eine immer größere Bedeutung. Zudem ist es im Bezug auf das Körpergewicht günstig, lieber bewusst – und somit in Maßen – zu genießen, als wahllos zu konsumieren. Ich zeige Ihnen, was Sie für Ihre Figur und Ihre Haut Gutes tun können.

Zeit: Donnerstag, 14.06.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 10,00 €

Kurs: 107

Kluges Essen bei Sodbrennen

Vielen ist er bekannt - der brennende Schmerz in der Brust. Es gibt eine Reihe von Ursachen für das Feuer im Hals. Viele stehen in Zusammenhang mit der Ernährungs- und Lebensweise. Die Anzahl und die Schwere der Sodbrennenattacken können Sie oft selbst beeinflussen. Kommen Sie zu meinem Vortrag und ich zeige Ihnen wie.

Zeit: Donnerstag, 21.06.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 10,00 €

Kurs: 108

Kochabenteuer für Kinder von 7 – 10 Jahren

Juhuuu und Hallo zum Kochabenteuer. Gesunde Ernährung wird für viele Kinder und Eltern immer wichtiger. Unser Ziel ist es, die Freude am Kochen zu wecken. Gerichte die Kinder gerne essen und trotzdem gesund sind. Wir werden gemeinsam ein paar leckere Sachen zubereiten und uns anschließend gemeinsam zum Essen hinsetzen.

Bitte eine Schürze und verschließbare Behälter für Kostproben mitbringen.

Zeit: Dienstag, 26.06.2012, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04

Referentinnen: Petra Haumann

staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth

Kathrin Nutz

staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth

Gebühr: 15,00 € incl. Materialkosten

Kurs: 124

Richtig essen – gegen das Mittagstief

Wieder nur fünf Minuten Zeit zwischen zwei Terminen. Im Stehen etwas hineingeschlungen - mal wieder viel zu fettig und ungesund - oder vor lauter Stress die Mahlzeit ganz vergessen. So sieht für viele Essen am Arbeitsplatz aus. Doch wer im Beruf geistig und körperlich Leistung bringen muss, sollte auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten. Mit kleinen Tricks lassen sich sowohl kalorienreiche Fettfallen als auch das Mittagstief vermeiden. Mit der richtigen Ernährung werden Sie zwar nicht klüger, aber leistungsfähiger. Wer das Richtige isst, verbessert die Merk- oder Konzentrationsfähigkeit des Gehirns erheblich.

Zeit: Donnerstag, 28.06.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 10,00 €

Kurs: 109

Deutsche leichte Urlaubsküche

Die Mediterrane Küche ist inzwischen fast jedem ein Begriff. Sie ist nicht nur eine schmackhafte, sondern auch eine sehr gesunde Ernährungsweise. Sie zeichnet sich durch eine Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln wie Brot, Getreideprodukte, Gemüse, Obst, Salat, Hülsenfrüchten und frischen Kräutern aus. Warum sollte so eine Essensform nicht auch in unseren Breiten mit regionalen Lebensmitteln möglich sein? Sich dauerhaft gesund ernähren - das gelingt den wenigsten Menschen. Hier kann die Mediterrane Küche helfen. Ich zeige Ihnen, wie Sie leckeres Essen genießen können – ohne Reue und mit dauerhaft erfolgreichem Gewichtsmanagement. Tauchen Sie ein in ein Genusserebnis – holen Sie sich den Urlaub nach Hause.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Behälter für Lebensmittel (falls etwas übrig bleibt), Schürze & Hunger.

Anmeldungen bei Melanie Wolf
Telefon: 09171/827908
oder im Internet: www.melanie-wolf.de

Zeit: Donnerstag, 05.07.2012, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 45,00 € incl. Lebensmittelkosten

Kurs: 110

Die tolle Knolle – Kartoffel

Die Kartoffel gehört schon seit Urzeiten mit zu unseren meist gegessenen Lebensmitteln. Wir werden verschiedene Gerichte mit verschiedenen Zutaten rund um die Kartoffel kochen.

Bitte eine Schürze und verschließbare Behälter für Kostproben mitbringen.

- Zeit: Montag, 09.07.2012, 18:30 - 21:00 Uhr
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04
- Referentin: Petra Haumann
staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth
- Gebühr: 15,00 € incl. Materialkosten
- Kurs: 125

Gesunde Brotaufstriche – leichtgemacht

Ob zum Frühstück, als Snack und Pausenbrot oder für das Abendessen, leckere Brotaufstriche & Dips sind einfach selbst gemacht und schmecken wesentlich besser als im Supermarkt gekaufte.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Behälter für Lebensmittel (falls etwas übrig bleibt), Schürze & Hunger.

Anmeldungen bei Melanie Wolf
Telefon: 09171/827908
oder im Internet: www.melanie-wolf.de

Zeit: Donnerstag, 12.07.2012, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 35,00 € incl. Lebensmittelkosten

Kurs: 111

Histaminunverträglichkeit

Hätten Sie gedacht, dass ein einziger Nahrungsbestandteil so unterschiedliche Beschwerden auslösen kann: Bauchkrämpfe, Durchfall, Blähungen, Hautausschläge, Juckreiz, rasende Kopfschmerzen, bleierne Müdigkeit, Verwirrheitszustände oder gar aggressives Verhalten? Dies können die Folgen sein, wenn der Körper „unnormale“ auf Histamin reagiert, das vor allem in lang gereiften und gelagerten Nahrungsmitteln wie z. B. Camembert, Sauerkraut oder Rotwein vorkommt. Der Vortrag richtet sich an Betroffene und Interessierte und umfasst u. a. folgende Themen:

- Wie wird die Histaminintoleranz diagnostiziert?
- Welche Beschwerden werden durch Histamin verursacht?
- Welche Nahrungsmittel und Regulationsstörungen lösen am häufigsten histaminbedingte Krankheitsbilder aus?
- Was kann ich tun?

Zeit: Donnerstag, 19.07.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 10,00 €

Kurs: 112

Fructose- und Sorbitunverträglichkeit

Sie ernähren sich gesund, essen regelmäßig Obst und Gemüse leiden aber trotzdem unter unklaren Bauchbeschwerden oder anderen Befindlichkeitsstörungen? Möglicherweise vertragen Sie Fructose nicht? Fructose oder Fructose kommt vor allem in vielen Obst- und Gemüsesorten, in Fruchtsäften und Honig vor. Bei einer Fructose- und Sorbitunverträglichkeit muss man seine Nahrung bewusster auswählen. Ich helfe Ihnen dabei.

Zeit: Donnerstag, 26.07.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 10,00 €

Kurs: 113

Das gesunde Pausenbrot

Das Pausenbrot für Kindergarten und Schule ist nicht zu vernachlässigen. Was ist eine gesunde Ernährung? Haben Sie schon einmal etwas über die 10 Regeln der DGE und die Lebensmittelpyramide gehört? Wir geben Ihnen ein paar Tipps wie Sie Ihre Kinder gesund ernähren können.

- Zeit: Donnerstag, 06.09.2012, 18:30 - 19:30 Uhr
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
- Referentin: Kathrin Nutz
staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth
- Gebühr: 4,00 €
- Kurs: 126

Beikost – endlich der erste Brei

Welche Breie sind geeignet? Was tun, wenn das Baby nicht vom Löffel essen will? Gläschenkost oder lieber selbst kochen? Worauf muss ich achten?

Egal ob Sie selber kochen möchten oder lieber Gläschenkost bevorzugen, es lohnt sich immer, gut informiert zu sein. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit diesem spannenden Erlebnis beginnen können.

Zeit: Donnerstag, 20.09.2012, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin, Roth

Gebühr: 10,00 €

Kurs: 115

Halloween – Gruselkochkurs für Kinder ab 7 Jahre

Juhuu, hurra, es wird wieder gruselig in diesem Jahr. Wollt Ihr eine Halloweenparty für eure Freunde machen? Wir bieten dazu die perfekten Ideen für gruselige Gerichte und Getränke. Wir werden uns danach noch kurz Zeit nehmen und an einem gespenstig gedeckten Tisch unsere höllisch gutschmeckenden Kreationen vernaschen.

Bitte eine Schürze und verschließbare Behälter für Kostproben mitbringen.

Zeit: Donnerstag, 25.10.2012, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04

Referentinnen: Petra Haumann
staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth
Kathrin Nutz
staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth

Gebühr: 15,00 € incl. Materialkosten

Kurs: 127

Weihnachtsbäckerei für Kinder

Hallo Kinder, wollt Ihr heuer eure Plätzchen zu Weihnachten einmal selber backen, dann seid Ihr bei uns genau richtig. Der frische Duft von frischen Plätzchen und der Spaß am ausstechen und verzieren der Leckereien verführt doch jeden ein wenig. Wir werden zusammen mit euch ein paar leckere Plätzchen backen und anschließend dürft Ihr sie mit nach Hause nehmen. Und habt Ihr Lust bekommen, vielleicht mit Freunden, teilzunehmen dann meldet euch schnell an.

Bitte eine Schürze und verschließbare Behälter für Kostproben mitbringen.

Zeit: Donnerstag, 15.11.2012, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04

Referentinnen: Petra Haumann
staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth
Kathrin Nutz
staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth

Gebühr: 15,00 € incl. Materialkosten

Kurs: 128

Weihnachtsbäckerei

Genau das Richtige für die gemütlichen Wintertage. Wenn ein herrlicher Duft von Zimt und Mandeln durch das Haus zieht. Denn Plätzchen und Stollen gehören einfach in die Adventszeit. Mit uns finden Sie neue Rezepte zum selber Naschen oder zum Verschenken.

Bitte bringen Sie eine Schürze und verschließbare Behälter für Kostproben mit.

- Zeit: Montag, 03.12.2012, 18:30 - 21:00 Uhr
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04
- Referentin: Kathrin Nutz
staatl. geprüfte Diätassistentin, Kreisklinik Roth
- Gebühr: 15,00 € incl. Materialkosten
- Kurs: 129

Stillvorbereitungskurs für werdende Eltern

Die Entscheidung wie ihr Kind ernährt werden soll treffen viele Eltern lange vor der Entbindung. Ob erfolgreich gestillt werden kann hängt oft von den richtigen Informationen ab. Fachkundig betreute Mütter stillen länger, erfolgreicher und zufriedener. Es werden interessante Einblicke rund um das Stillen behandelt.

Zeit: Montag, 09.01.2012, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurs: 215

Zeit: Montag, 12.03.2012, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurs: 216

Zeit: Montag, 14.05.2012, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurs: 217

Zeit: Montag, 23.07.2012, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurs: 218

Zeit: Montag, 22.10.2012, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurs: 219

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum 2.08

Referentin: Simone Kuhn

Krankenschwester, Stillberaterin, Kreisklinik Roth

Gebühr: kostenlos

ADHS bei Kindern und Jugendlichen

Zappelphilipp, Träumerliese, Nervensäge – das kann Ausdruck einer Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) sein.

In Deutschland sind zwischen 3 und 10 % aller Kinder betroffen, Jungen noch häufiger als Mädchen. Damit gehört ADHS zu den häufigsten Störungen im Kindes- und Jugendalter.

Kinder mit ADHS leiden unter dem Vorurteil, dumm, faul oder schlecht erzogen zu sein. Der Vortrag soll solche Vorstellungen korrigieren. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur Entstehung von ADHS als auch bewehrte aber auch neue Therapiemöglichkeiten werden anschaulich dargestellt.

Zeit: Mittwoch, 08.02.2012, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referent: Dr. med. Ronny Jung
Kinder- und Jugendarzt, Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 201

Eltern-Info-Abend

Die Geburt eines Kindes ist ein zentrales Erlebnis im Leben jedes Paares. Hierauf möchten werdende Eltern vorbereitet sein und alles optimal für sich gestalten. Auf Fragen wie: Was spricht für eine natürliche Geburt? Welche Hilfen der modernen Medizin sind sinnvoll? Auf diese und andere Fragen gehen an diesem Info-Abend eine Hebamme und ein Frauenarzt ein. Schwerpunkt sind die Geburtsmethoden und -möglichkeiten in der geburtshilflichen Abteilung der Kreisklinik Roth.

Alle werdenden Eltern sind zum Vortrag und zur Besichtigung des Geburtsbereiches herzlich eingeladen.

Zeit: Dienstag, 14.02.2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Referenten: Dr. med. Thomas Klein
Facharzt für Frauenheilkunde, Belegarzt, Kreisklinik Roth
Ulrike Griesbauer, Hebamme, Kreisklinik Roth
Simone Kuhn, Krankenschwester, Stillberaterin, Kreisklinik Roth

Kurs: 209

Zeit: Mittwoch, 25.04.2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Referenten: Dr. med. Ulrich Horn
Facharzt für Frauenheilkunde, Belegarzt, Kreisklinik Roth
Kathrin Strehler, Hebamme, Kreisklinik Roth
Simone Kuhn, Krankenschwester, Stillberaterin, Kreisklinik Roth

Kurs: 210

- Zeit:** Mittwoch, 13.06.2012, 19:00 - 20:30 Uhr
Referenten: Dr. med. Christian Grüner
Facharzt für Frauenheilkunde, Belegarzt, Kreisklinik Roth
Birgit Jerszynski, Hebamme, Kreisklinik Roth
Simone Kuhn, Krankenschwester, Stillberaterin, Kreisklinik Roth
Kurs: 211
- Zeit:** Mittwoch, 29.08.2012, 19:00 - 20:30 Uhr
Referenten: Dr. med. Andreas Bittl
Facharzt für Frauenheilkunde, Belegarzt, Kreisklinik Roth
Christine Metzger, Hebamme, Kreisklinik Roth
Simone Kuhn, Krankenschwester, Stillberaterin, Kreisklinik Roth
Kurs: 212
- Zeit:** Dienstag, 09.10.2012, 19:00 - 20:30 Uhr
Referenten: Dr. med. Thomas Klein
Facharzt für Frauenheilkunde, Belegarzt, Kreisklinik Roth
Jeannette Maire, Hebamme, Kreisklinik Roth
Simone Kuhn, Krankenschwester, Stillberaterin, Kreisklinik Roth
Kurs: 213
- Zeit:** Mittwoch, 12.12.2012, 19:00 - 20:30 Uhr
Referenten: Dr. med. Ulrich Horn
Facharzt für Frauenheilkunde, Belegarzt, Kreisklinik Roth Ingrid
Newberry, Hebamme, Kreisklinik Roth
Simone Kuhn, Krankenschwester, Stillberaterin, Kreisklinik Roth
Kurs: 214
- Keine Anmeldungen nötig.
Weitere Informationen unter 09171/802-190 oder -555.
- Ort:** Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
Gebühr: kostenlos

Harmonische Babymassage – eine Hilfe für Eltern und Kind

Immer mehr Eltern legen großen Wert auf eine gesunde Entwicklung und natürliche Behandlung ihrer Kinder. Die harmonische Babymassage (nach Bruno Walter) ist eine Möglichkeit, optimale physische und psychische Entwicklungsvoraussetzungen für Babys zu schaffen.

Wecken Sie alle Sinne Ihres Babys!

Ihr Baby sollte zwischen 6 Wochen und 6 Monaten alt sein.

Bitte bringen Sie eine weiche Unterlage und ein pflanzliches Massageöl mit.

Anmeldung im Neugeborenenzimmer
Telefon 09171/802-235

Zeit: Mittwoch, 22.02.2012, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x

Referentin: Hildegard Bitter
Kinderkrankenschwester an der Kreisklinik Roth

Kurs: 205

Zeit: Donnerstag, 19.04.2012, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x

Referentin: Eva Simon
Kinderkrankenschwester an der Kreisklinik Roth

Kurs: 206

Harmonische Babymassage – eine Hilfe für Eltern und Kind

- Zeit: Mittwoch, 22.08.2012, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x
Referentin: Hildegard Bitter
Kinderkrankenschwester an der Kreisklinik Roth
Kurs: 207
- Zeit: Mittwoch, 17.10.2012, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x
Referentin: Hildegard Bitter
Kinderkrankenschwester an der Kreisklinik Roth
Kurs: 208
- Ort: Kreisklinik Roth, Personalwohnanlage
Gebühr: 50,00 €

Pilates nach der Schwangerschaft

Pilates nach der Schwangerschaft bietet einen sanften Wiedereinstieg in sportliche Betätigung. Schwerpunkt stellen die Kräftigung des Beckenbodens und das Lösen von Verspannungen dar. Je nach Rücksprache mit dem Arzt ist Pilates nach der Schwangerschaft ab dem 4. Monat nach der Geburt möglich.

Zeit: Donnerstag, 03.05.2012, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x

Ort: Gesundheitszentrum 1, Entspannungsraum U.13

Referentin: Nadja Letitzki-Jehnen
Pilates-Trainerin
Schwabach

Gebühr: 79,00 €

Kurs: 221

Babys erste Ausstattung

Wie vermeide ich Allergien? Wie fühlt sich mein Baby wohl?
Sie erfahren alles Wichtige zu den Themen Bekleidung,
Wickeln und Tragehilfen.

Zeit: Mittwoch, 23.05.2012, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04

Referentinnen: Karin Plinzler
Andrea Wening
Inhaberinnen „Die 2te Haut“, Schwabach

Gebühr: 5,00 € (auch für Paare)

Kurs: 220

Schreibabys – Ursachen und Hilfen

Eine große Sorge für werdende Eltern ist die Angst, ihr Baby könnte ein sogenanntes Schreibaby werden. An diesem Abend geht es inhaltlich um die Ursachen, die dazu führen können, dass ein Baby über das normale Maß hinweg schreit und sich nicht beruhigen lässt. Sie erfahren, wie Sie Ihr Baby von Geburt an unterstützen können, dass es ein zufriedener, ausgeglichener Säugling wird. Betroffene Eltern erhalten Informationen, was einem Schreibaby hilft, damit das Schreien weniger wird.

Zeit: Dienstag, 05.06.2012, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Keitel
Erzieherin
Integrative Eltern-Säuglings-/Kleinkind-Beraterin, Spalt

Gebühr: 5,00 €

Kurs: 222

Allergien bei Kindern und Jugendlichen

Jeder 5. Mensch, der in einem Industrieland lebt, reagiert gegen irgendeine Substanz allergisch. Die Tendenz ist steigend. Das gilt für die Großen wie für die Kleinen. Fast ein Drittel aller Kinder ist betroffen. Die gewaltige Zunahme von Allergien (griech.: anders reagieren) steht vermutlich in Zusammenhang mit der industriell-technischen Entwicklung. Inzwischen sind etwa 20.000 verschiedene allergieauslösende Stoffe bekannt. Bei Allergikern reagiert das körpereigene Immunsystem überschießend gegen von außen eindringende, an sich harmlose Stoffe (Allergene). Die häufigsten Allergene sind Eiweiß aus dem Pflanzen- und Tierreich wie Blütenpollen, Hausstaubmilben und Tierhaare. 10 - 30 % aller Kinder in Mitteleuropa entwickeln bis zur Einschulung einen Heuschnupfen, ein Asthma bronchiale und/oder eine Neurodermitis. Weiterhin spielen besonders im frühen Kindesalter ernährungsbedingte Allergien (z. B. gegenüber Kuhmilchproteinen) mit Blähungen, Durchfall und Hautausschlägen eine große Rolle. Trotz der Zunahme müssen Allergien nicht als gegeben hingenommen werden - Vorbeugung, Früherkennung der Symptome und rechtzeitige Verhaltensänderung können das Leben eines allergiekranken Kindes und entsprechend seiner Eltern erheblich erleichtern. Neben der symptomatischen Therapie ist die Hyposensibilisierung eine weitere Therapieoption.

Zeit:	Mittwoch, 04.07.2012, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
Referent:	Dr. med. Ronny Jung Kinder- und Jugendarzt, Roth
Gebühr:	kostenlos
Kurs:	202

Schwangerschaft und Stillzeit – Begleitung mit natürlichen Mitteln

Ob Übelkeit, Kopf- und Rückenschmerzen oder einfache grippale Infekte - naturheilkundliche Mittel helfen bei vielerlei Problemen. Zur Geburtsvorbereitung eignen sich hervorragend die Schüßler Salze und wenn das Baby da ist, können erste Beschwerden ebenfalls mit Schüßler Salzen oder Tees behandelt werden.

Wie Sie mit Schüßler Salzen, Tees und pflanzlichen Mitteln die Schwangerschaft und Geburt für sich und Ihr Baby zu einer angenehmen Zeit machen können, erfahren Sie an diesem Abend.

Zeit: Donnerstag, 27.09.2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Claudia Langohr
Heilpraktikerin, Roth

Gebühr: 5,00 €

Kurs: 204

Kinder richtig behandeln

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und bedürfen der besonderen Aufmerksamkeit. Medikamente müssen vorsichtig eingesetzt werden. Häufig sind einfache und natürliche Hausmittel ausreichend, in anderen Fällen müssen z. B. wirksame Antibiotika eingesetzt werden. Der Erfahrungsschatz der letzten Jahre wird Ihnen ebenso dargestellt wie neue Empfehlungen nach dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand.

Zeit: Mittwoch, 07.11.2012, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referent: Dr. med. Ronny Jung
Kinder- und Jugendarzt
Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 203

„Eltern machen sich stark“

Eltern besitzen ein unschätzbare Gut: Die Liebe für ihre Kinder! Sie ist der Motor für Zuwendung, Aufmerksamkeit und die alltägliche Erziehungsleistung. Es gibt Zeiten, da kann diese Liebe nicht wirksam werden, wenn Eltern durch häufige Auseinandersetzungen und immer wiederkehrende Konflikte erschöpft sind. Oft ist Hilflosigkeit die Folge. Man schwankt zwischen nachgeben - predigen – “sich den Mund fusselig reden” – Drohungen – Zweikämpfen hin und her. Ziel dieses Seminars ist es, Sie wieder in den Mittelpunkt der Familie zu rücken. Sie lernen Wege kennen, wie im Streit auf Gewalt und Machtkampf verzichtet werden kann. Sie werden spüren, ich bin nicht allein - ich kann handeln - das was ich tue ist richtig.

Zeit: Donnerstag, 08.11.2012, 20:00 - 21:30 Uhr, 5 x

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04

Referent: Gerhard Landes
Heilpädagoge, Systemischer Elterncoach
Rednitzhembach

Gebühr: 140,00 €

Kurs: 224

Schlafprobleme von Babys und Kleinkindern

Wer träumt nicht davon sein Kind abends zeitig ins Bett zu bringen und es am nächsten Morgen ausgeschlafen wieder aus dem Bett zu holen? Die Realität ist oftmals eine andere.

An diesem Abend erfahren Sie, wie Eltern ihre Kinder unterstützen können, damit diese gut ein- und durchschlafen können, wie Schlafprobleme entstehen und was Sie dagegen tun können.

Zeit:	Donnerstag, 15.11.2012, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort:	Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
Referentin:	Melanie Keitel Erzieherin Integrative Eltern-Säuglings-/Kleinkind-Beraterin, Spalt
Gebühr:	5,00 €
Kurs:	223

Kreißaal- und Wochenstation-Führung

Vor, während und nach der Geburt steht ein eingespieltes Team für Sie bereit: Hebammen, Kranken- und Kinderkrankenschwestern, Frauen-, Kinder- und Narkoseärzte/innen. Menschlichkeit, Kompetenz und gute Zusammenarbeit garantieren optimale Betreuung.

Lernen Sie unsere Räumlichkeiten, insbesondere den Kreißaal und die Wochenstation kennen und bereiten Sie sich unter fachlicher Anleitung auf die Geburt vor.

Führungen: Jeden Donnerstag um 19:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Bitte kurz vor dem Besichtigungstermin anrufen und nachfragen ob der Kreißaal frei ist.
Telefon 09171/802-201 – Station 1

Gebühr: kostenlos

Geburtsvorbereitungskurs

- Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Erklärung des Mutterpasses
- Erlernen der Atemtechniken
- Entspannungsübungen
- Übungen die den Beckenboden sensibilisieren
- Behandlung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- 2 Partnerstunden mit Besichtigung des Kreißsaals
- Informationen über das Stillen
- Austausch und Kontakt mit anderen werdenden Eltern

Anmeldung und weitere Informationen unter:
Telefon: 09171/802-190 Kreißsaal

- Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,
montags, 19:15 - 20:45 Uhr
- Einheiten: 7 x 1,5 Stunden
- Ort: Kreisklinik Roth
Personalwohnanlage
(gegenüber Kfz-Zulassung)
- Gebühr: übernimmt die Krankenkasse

Aquagymnastik für Schwangere – das Angebot für werdende Mütter

Schwangerschaft und Geburt sind sensible Phasen, die tiefgreifende Veränderungen mit sich bringen. Vertrauen in die eigenen mentalen und körperlichen Kräfte ist in dieser Zeit besonders wichtig. Nutzen Sie deshalb die Vorteile des Wassers – es entlastet die bei Schwangeren besonders beanspruchte Wirbelsäule und die Gelenke, ist vorbeugend bei Wassereinlagerungen und Krampfadern. Neben einem dosierten Herz-Kreislauf- und Muskeltraining sind Entspannungsübungen ebenfalls fester Bestandteil jeder Kursstunde.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
Telefon 09171/4800, Ingrid Newberry
Hebamme an der Kreisklinik Roth

- Zeit:** Die Kurse finden fortlaufend statt,
donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
- Einheiten:** 6 x á 60 Minuten
- Ort:** Kreisklinik Roth
Physikalische Therapie (UG)
- Gebühr:** 60,00 €

Babypflegekurs für werdende Eltern

In unserem Babypflegekurs möchten wir Ihnen mehr Sicherheit in der Pflege und Betreuung Ihres Neugeborenen vermitteln.

Themen unter anderem:

- Baby's erste Ausstattung
- Wickeln und Baden
- Handling eines Neugeborenen
- Was tun bei Blähungen
- Die richtige Schlafumgebung

Anmeldung und weitere Informationen unter:

Telefon: 09171/4800, Ingrid Newberry

Telefon: 08421/9376220 oder 0174/9224381, Kathrin Strehler

Zeit:	samstags (auf Anfrage)
Einheiten:	1 x 2,5 Stunden
Ort:	Kreisklinik Roth Personalwohnanlage (gegenüber Kfz-Zulassung)
Gebühr:	15,00 € pro Person/25,00 € pro Paar

Babyschwimmen ab dem 3. Lebensmonat

Beim Wasserspaß für Säuglinge steht die Freude an der Bewegung im warmen Wasser im Vordergrund. Die körperliche und geistige Entwicklung des Babys werden ganzheitlich gefördert. Sie lernen Haltetechniken sowie vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten im Wasser. Das gemeinsame Erleben des nassen Elements mit einem Elternteil zeigt den Babys wie viel Spaß das Planschen im Wasser machen kann.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

Telefon: 0151/25678022, Ulrike Griesbauer

Telefon: 08421/9376220 oder 0174/9224381, Kathrin Strehler

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,
dienstags, 13:30 - 16:00 Uhr

Einheiten: 8 x á 40 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: 76,00 €

Babyschwimmen

Gemeinsam mit einem Elternteil erfahren Babys, ab 3 Monaten, und Kleinkinder wie spannend, spritzig und spaßvoll Bewegung im warmen Wasser ist, denn im Wasser lässt sich bereits viel von dem vollziehen, was außerhalb noch nicht möglich ist.

Wasser stimuliert die Sensorik und Motorik Ihres Kindes, es kräftigt Muskulatur und Herz-Kreislauf-System und schult die geistige Aufnahmefähigkeit. Positiver Nebeneffekt ist das Vertraut-Werden mit dem nassen Element.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
Telefon: 0911/551785, Ulli's Schwimmschule

- Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,
freitags, 16:00 - 16:30 Uhr
- Einheiten: 8 x á 30 Minuten
- Ort: Kreisklinik Roth
Physikalische Therapie (UG)
- Gebühr: 75,00 €

Bambini-Schwimmen für Kinder von 2 bis maximal 4 Jahren

Spielen, Spaß haben und mit dem Wasser vertraut werden, das sind zentrale Elemente des Bambini-Schwimmens.

Wichtig ist auch das Gruppenerlebnis und das Miteinander von Kind mit Mutter/Vater – ein Elternteil ist bei diesem Kurs mit im Wasser. Positiv zu bewerten ist darüber hinaus, dass dieses Angebot dem natürlichen Bewegungsdrang von „Bambinis“, Kleinkindern im Alter von 2 bis 4 Jahren, sehr entgegenkommt.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
Telefon: 0911/551785, Ulli's Schwimmschule

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,
mittwochs, 14:00 - 14:30 Uhr

Einheiten: 8 x á 30 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: 75,00 €

Kinderschwimmkurs

Spielerisch und mit viel Spaß erlernen in diesem Kurs Kinder ab 5 Jahren (bei entsprechender Vertrautheit mit dem Wasser auch ab 4 Jahren) die grundlegenden Fertigkeiten des Brustschwimmens. Eine erfahrene Kursleiterin vermittelt die Technik, hilft und motiviert die Schwimmanfänger. Die Kleinstgruppe von max. 5 Kindern, warmes Wasser und das Üben ohne öffentlichen Badebetrieb wirken sich günstig auf den Lernerfolg aus.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
Telefon: 0911/551785, Ulli's Schwimmschule

- Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,
freitags, 16:30 - 17:15 Uhr / 17:15 - 18:00 Uhr
- Einheiten: 8 x á 45 Minuten
- Ort: Kreisklinik Roth
Physikalische Therapie (UG)
- Gebühr: 110,00 €

Aqua-Gymnastik

Gymnastik im Wasser trainiert, macht fit, ist gelenk- und wirbelsäulenschonend und macht vor allem viel Spaß. Probieren Sie es aus. Spüren Sie wie Sie Ihren Körper kräftigen und dehnen, er durch das Wasser aber auch massiert und entspannt wird.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
Telefon: 0911/551785, Ulli's Schwimmschule

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,
mittwochs, 13:15 - 14:00 Uhr

Einheiten: 8 x á 45 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: 70,00 €

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Die PMR eignet sich zur Gesundheitsprävention und zur Verbesserung des Wohlbefindens. Die Methode bedarf etwas Übung unter fachlicher Anleitung. Nach dem Erlernen der Grundtechniken können Sie alleine im Alltag entspannen.

Nach mehrmaligen An- und Entspannung von Muskeln in Ihrem Körper kann eine Reduzierung des Stressniveaus eintreten. Den Zustand der Entspannung nutzt Ihr Körper zur Regeneration und stärkt das Immunsystem. Sie fühlen sich danach locker und frisch.

Bitte bringen Sie ab der 3. Einheit bequeme Kleidung, eine Decke zu Lagerungszwecken und warme Socken mit.

- Zeit: Montag / Mittwoch, 09.01.2012 - 08.02.2012,
18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
- Referent: Andreas Melde
PMR-Kursleiter, Physiotherapeut (bc.), Kreisklinik Roth
- Gebühr: 80,00 € (Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich)
- Kurs: 313

Pilates – Grundkurs

Schonende konzentrierte Übungen kräftigen die Körpermitte. Fließende Bewegungen, Kraftübungen, Stretching und die Atmung werden miteinander kombiniert. Eine ideale Stunde zur Kräftigung und Bewegung unserer Wirbelsäule und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Haltungproblemen.

Zeit: Dienstag, 10.01.2012, 10:15 - 11:15 Uhr, 10 x
Kurs: 304

Zeit: Dienstag, 17.04.2012, 10:15 - 11:15 Uhr, 10 x
Kurs: 305

Zeit: Dienstag, 18.09.2012, 10:15 - 11:15 Uhr, 10 x
Kurs: 306

Ort: Gesundheitszentrum 1, Entspannungsraum U.13

Referentin: Martina Hafner
Diplomierte Pilatetrainerin
Schwabach

Gebühr: 84,00 €

Pilates für Geübte

Schonende konzentrierte Übungen kräftigen die Körpermitte. Fließende Bewegungen, Kraftübungen, Stretching und die Atmung werden miteinander kombiniert. Eine ideale Stunde zur Kräftigung und Bewegung unserer Wirbelsäule und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Haltungproblemen. Der Kurs baut auf den Grundlagen der Pilatesprinzipien und der Atmung auf. Quereinstieg für körperlich fitte ohne Grundkurs möglich.

Zeit: Dienstag, 10.01.2012, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
Kurs: 301

Zeit: Dienstag, 17.04.2012, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
Kurs: 302

Zeit: Dienstag, 18.09.2012, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
Kurs: 303

Ort: Gesundheitszentrum 1, Entspannungsraum U.13

Referentin: Martina Hafner
Diplomierte Pilatetrainerin
Schwabach

Gebühr: 84,00 €

Taiji Aufbaukurs

Für alle, die schon Taiji geübt haben (mind. Teil 1) und ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten, damit die Wirkungen sich weiter entfalten:

Taiji als Weg zu mehr Klarheit und Stille und wertvoller Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck.

- Zeit: Montag, 23.01.2012, 20:00 - 21:00 Uhr, 12 x
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Entspannungsraum U.13
- Referentin: Gerda Fürstenhöfer
Qigong-Lehrerin DQGG
Hilpoltstein
- Gebühr: 100,00 € (Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich)
- Kurs: 316

Nordic-Walking für Einsteiger

Egal wie fit Sie sind. Wir nehmen uns die Zeit um unter Anleitung die Techniken des Nordic Walking kennen zu lernen. Das Training beginnt mit Puls- und Blutdruckkontrolle. Eine Videoanalyse sowie eine Venenmessung gehören dazu. Bitte Sportbekleidung, Lauf- bzw. bequeme Schuhe mitbringen. Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.

Abendkurse auf Anfrage möglich.

Anmeldung im Sanitätshaus Dechet, Telefon 09171/843354.

Zeit: Mittwoch, 01.02.2012, 09:15 - 10:30 Uhr, 4 x
Kurs: 307

Zeit: Mittwoch, 07.03.2012, 09:15 - 10:30 Uhr, 4 x
Kurs: 308

Zeit: Mittwoch, 11.04.2012, 09:15 - 10:30 Uhr, 4 x
Kurs: 309

Zeit: Mittwoch, 06.06.2012, 09:15 - 10:30 Uhr, 4 x
Kurs: 310

Zeit: Mittwoch, 05.09.2012, 09:15 - 10:30 Uhr, 4 x
Kurs: 311

Zeit: Mittwoch, 10.10.2012, 09:15 - 10:30 Uhr, 4 x
Kurs: 312

Treffpunkt: Sanitätshaus Dechet
im Gesundheitszentrum 1 der Kreisklinik Roth

Referentin: Sabine Dechet
Lizenzierte Nordic-Walking Trainerin, Roth

Gebühr: 35,00 €

Qigong für professionell Pflegende

Leistungsfähig sind wir Menschen nur, wenn wir uns subjektiv gut fühlen und mit uns in Einklang sind. Jeder Organismus ermüdet durch Beanspruchung. Rechtzeitige, gezielte Erholungsphasen gleichen Disharmonien aus, bevor sie sich als Störungen manifestieren. Achtsamkeitsbasierte Methoden wie Qigong helfen, die Balance zwischen Körper, Geist und den Anforderungen der Umwelt herzustellen. Harmonisch fließende Bewegungen ergänzt durch Stille-Übungen und Selbstmassagen verfeinern die Selbstwahrnehmung und regen die Selbstreflexion an. So entwickelt sich die Fähigkeit, hinderliche Bewegungs- und Verhaltensmuster zu erkennen, mit dem Ziel der Spannungsregulierung und Stressbewältigung.

Teilnahme auch bei wechselndem Dienst, z. B. 14-tägig möglich!

- Zeit: Freitag, 03.02.2012, 12:00 - 12:45 Uhr, 16 x
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Entspannungsraum U.13
- Referentin: Gerda Fürstenhöfer
Qigong-Lehrerin DQGG
Hilpoltstein
- Gebühr: 60,00 € Grundbetrag; individuelle Abrechnung nach Teilnahme
(Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich)
- Kurs: 317

Qigong für Seniorinnen und Senioren

Auch mit zunehmendem Alter und bei Einschränkungen kann jede/r noch selbst aktiv werden um das körperliche und psychische Wohlbefinden zu fördern und die alltägliche Handlungsfähigkeit zu erhalten. Qigong hat sich als eine äußerst hilfreiche Methode erwiesen. Man muss nicht sportlich sein und es ist nie zu spät: Auch im Alter können Belastungen gemindert und die Lebensqualität erhöht werden. Wir bewegen uns achtsam und sanft, alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden.

Willkommen sind alle, die gemeinsam in entspannter innerer Haltung körperliche und geistige Mobilität üben möchten.

Zeit: Freitag, 03.02.2012, 10:00 - 11:00 Uhr, 10 x

Kurs: 319

Zeit: Freitag, 20.04.2012, 10:00 - 11:00 Uhr, 10 x

Kurs: 320

Ort: Gesundheitszentrum, Raum 2.08

Referentin: Gerda Fürstenhöfer
Qigong-Lehrerin DQGG
Hilpoltstein

Gebühr: 60,00 € (Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich)

Qigong

Qigong hat sich aus jahrtausendealten chinesischen Energieübungen der Lebenspflege entwickelt. Es fördert den harmonischen Fluss der Lebensenergie (= Qi) durch eigenes, beständiges Bemühen und Üben (= Gong).

Qigong hat sowohl in der Prävention wie auch im therapeutischen Einsatz eine sehr lange Tradition zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. Durch bestimmte Körperhaltungen und langsam fließende Bewegungen, durch Beruhigung des Atems und des Geistes werden physiologische und psychische Funktionen reguliert. Qigong unterstützt Abwehrkräfte und Entspannung, äußere und innere Haltung und geistige Frische. Immer war Qigong als Bestandteil der TCM (trad. chines. Medizin) ein Weg, um geistig und körperlich möglichst fit ein hohes Alter zu erreichen. Darüber hinaus kann Qigong Begleitung sein für den eigenen Weg und individuelles Wachstum. Achtsamkeit eröffnet eine neue, tiefere Wahrnehmung für sich selbst und für universelle Zusammenhänge.

Qigong ist vielseitig einsetzbar, flexibel und für jede/n erlernbar, auch für ältere Menschen sehr gut geeignet.

Zeit: Montag, 13.02.2012, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x
Kurs: 314

Zeit: Montag, 24.09.2012, 18:15 - 19:45, 10 x
Kurs: 315

Ort: Gesundheitszentrum, Entspannungsraum U.13

Referentin: Gerda Fürstenhöfer
Qigong-Lehrerin DQGG, Hilpoltstein

Gebühr: 105,00 € (Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich)

Empfindung und Wahrnehmung im Alter

Altersspezifische Probleme bei der Alltagsbewältigung

Was passiert wenn unsere Sinne im Alter nachlassen?
Einblicke in verschiedene zum Teil fortschreitende Veränderungen bei älteren Menschen. Warum fällt einem z. B. vieles aus der Hand? Die Arbeiten welche einem früher leicht von der Hand gingen, brauchen nun mehr Zeit oder müssen häufig abgegeben werden, was nicht immer einfach ist.

Der Vortrag soll Angehörigen und Senioren Anregungen und Einblicke geben, um generationenübergreifend Hilfen und Anregungen im Umgang mit neuen Situationen zu geben.

Zeit: Donnerstag, 08.03.2012, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Melanie Will
Ergotherapeutin an der Kreisklinik Roth

Gebühr: 5,00 €

Kurs: 325

Qigong-Übungen bei Bluthochdruck und zum Stressabbau

Aus Sicht der TCM ist die häufigste Ursache für erhöhten Blutdruck zu viel nach oben gestiegenes Qi. Qigong-Übungen wirken regulierend, hier absenkend, durch schonendes, gezieltes Bewegungstraining bei gleichzeitiger Entspannung, ergänzt durch Akupressur und Selbstmassagen. Sie können Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen und medizinische Behandlung durch Eigenaktivität unterstützen! Ein Kurs für Menschen, die zu hohem Blutdruck neigen oder bei entsprechender Disposition vorbeugen wollen, sowie für alle, die Stress in ihrem Alltag abbauen möchten.

Zeit: Montag, 07.05.2012, 18:15 - 19:45 Uhr, 6 x

Ort: Gesundheitszentrum 1, Entspannungsraum U.13

Referentin: Gerda Fürstenhöfer
Qigong-Lehrerin DQGG
Hilpoltstein

Gebühr: 70,00 € (Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich)

Kurs: 318

Seniorengymnastik

Bewegung ist wichtig – in jedem Alter!

Eine Kombination aus Kraft- und Dehnübungen für Senioren.
Zur Verbesserung der Körperhaltung, zur Muskelkräftigung
und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken eine
Decke und eine Isomatte mit.

Zeit: Montag, 07.05.2012, 16:30 - 17:30 Uhr, 6 x

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum 2.08

Referentin: Eva Kollischon
PMR-Kursleiterin, Ergotherapeutin
Kreisklinik Roth

Gebühr: 85,00 €

Kurs: 324

Schwerbehindertenrecht – wie kann der VdK helfen?

„Wie bekomme ich einen Schwerbehindertenausweis?“
„Wann darf ich auf einem Behindertenparkplatz parken?“
„Ist der Bescheid des ZBFS korrekt?“
„Was kann ich dagegen tun?“

Diese und weitere Fragen zum Schwerbehindertenrecht werden im Rahmen eines kurzen Vortrags geklärt und nützliche Tipps aus der Praxis gegeben.

Zeit: Montag, 02.07.2012, 14:00 - 15:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referent: Andreas Graf
Diplom-Sozialwirt
Kreisgeschäftsführer VdK
Schwabach

Gebühr: kostenlos

Kurs: 332

Progressive Entspannungstherapie nach Jacobson für Senioren

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) wurde in den 20er Jahren von Edmund Jacobson entwickelt. Sie dient der Tiefenentspannung der Muskeln, der Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens und der Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung. Es werden Muskelketten in Ihrem Körper aktiviert um danach in einen Zustand der Entspannung zu gelangen. Durch die PMR kann ein angenehmes Ruhegefühl sowie eine regelmäßige Atmung und Pulsfrequenz erzielt werden. Das Immunsystem regeneriert sich, die Konzentration wird gesteigert und der Körper „tankt“ neue Energie.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken eine Decke und eine Isomatte mit.

- Zeit: Donnerstag / Montag
27.09.2012 - 05.11.2012, 16:30 - 17:30 Uhr, 10 x
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum 2.08
- Referentin: Eva Kollischon
PMR-Kursleiterin, Ergotherapeutin
Kreisklinik Roth
- Gebühr: 85,00 €
- Kurs: 323

Wickel – Entdecken Sie ein Hausmittel wieder

Wie wickle ich richtig?

Wofür/wogegen kann man Wickel einsetzen und was muss man dabei beachten?

Das erfahren Sie in diesem Vortrag.

Zeit: Mittwoch, 14.11.2012, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Dr. Elke Forbeck
Pharmareferentin, Retterspitz GmbH, Schwaig
in Zusammenarbeit mit der frosch Apotheke Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 321

Was Sie über Organspende wissen sollten

Etwa 80 % der Deutschen erklären in Umfragen, mit ihren Organen nach dem Tod anderen Menschen helfen zu wollen. Doch nur 20 % der Bevölkerung sind tatsächlich im Besitz eines Spenderausweises. Dieses Missverhältnis hat enorme Auswirkungen: Von den 12000 Menschen, die in Deutschland dringend ein Spenderorgan benötigen, sterben jährlich etwa 1000, weil nicht rechtzeitig ein Spenderorgan zur Verfügung steht.

In Sachen Organspende kommt Bewegung. Alle Krankenversicherungen sollen ihre Versicherten, so der Vorschlag des Gesundheitsministers Bahr, zu ihrer Organspendebereitschaft befragen.

Wir nehmen diese Initiative als Anlass, Sie umfassend über dieses Thema zu informieren und Ihre Fragen zu beantworten, wie:

- Was sind die gesetzlichen Voraussetzungen?
- Wer kann Organspender werden?
- Gibt es Altersgrenzen für eine Organspende?
- Kann ich meine Organspende auf bestimmte Organe beschränken?
- Werde ich als Organspender bei einem Notfall im Krankenhaus schlechter behandelt?

Zeit:	Montag, 16.01.2012, 19:00 - 20:00
Ort:	Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
Referent:	Dr. med. Thomas Gall Chefarzt Anästhesie an der Kreisklinik Roth
Gebühr:	kostenlos
Kurs:	423

Basisseminar Wundexperten ICW e. V.

Menschen mit chronischen Wunden leiden an körperlichen Beschwerden und an schweren Einschränkungen ihrer Lebensqualität. Schmerzen, Geruchs- und Exsudatbelästigungen und die damit verbundene soziale Isolation zählen zu den häufigsten Problemen von Menschen mit chronischen Wunden. Die Behandlung einer chronischen Wunde bedarf qualifizierter Mitarbeiter mit aktuellem Wissenstand. Der stattfindende Kurs berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche und rechtliche Erkenntnisse, u. a. zum neuen Expertenstandard, zu Produktinnovationen, zum Thema Erstattungsfähigkeit und zur Überleitung von Patienten mit chronischen Wunden aus dem stationären Bereich in die ambulante Weiterversorgung. Die Inhalte sind angelehnt an das Curriculum der Initiative Chronische Wunde.

Wir helfen Ihnen, auf dem neusten Stand zu bleiben und freuen uns auf Sie, in unserem Basiskurs zum Wundexperten ICW e.V.!

Zielgruppe: Ärzte/Innen; Podologen/Innen; Arzthelfer/Innen; Apotheker/Innen; Altenpfleger/Innen; Gesundheits- und (Kinder-) Krankenpfleger/Innen.

Zeit: Montag, 23.01.2012, 08:00 - 16:15 Uhr
Dienstag, 24.01.2012, 08:00 - 16:15 Uhr
Mittwoch, 25.01.2012, 08:00 - 16:15 Uhr
Donnerstag, 26.01.2012, 08:00 - 16:15 Uhr
Freitag, 27.01.2012, 08:00 - 16:15 Uhr
Samstag, 28.01.2012, 08:00 - 14:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Basisseminar Wundexperten ICW e. V.

- Referenten: Heinz Hofer
Kinaesthetictrainer, Lehrer für Pflegeberufe
Kreisklinik Roth
- Thorsten Prennig
Krankenpfleger, Wundassistent DGfW
Kreisklinik Roth
- Gebühr: 650,00 € incl. Verpflegung, Unterlagen
und 60,00 € Zertifikatgebühr
- Kurs: 401

Tinnitus

Ohrgeräusche: Ursachen, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten.

Aktueller Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse – Einbeziehung alternativer Therapiekonzepte – Phytotherapie – organotypische Ursachen.

Zeit: Dienstag, 07.02.2012, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referenten: Dr. med. Uwe-Jörg Adler
Dr. med. Bernd Wyschkon
Fachärzte für HNO
Belegärzte an der Kreisklinik Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 403

Minimal invasive Chirurgie in der Gynäkologie

Oberstes Ziel unserer Abteilung ist es bei gutartigen gynäkologischen Erkrankungen den schmerzhaften Bauchschnitt zu vermeiden. Modernste Gebärmutter- und Bauchspiegelungsverfahren ermöglichen dies. Dazu gehört die Behebung der Harninkontinenz oder die Behebung von Senkungsproblemen des Beckenbodens mittels Bauchspiegelungsverfahren. Auch die optimale Entfernung selbst größter Myome („Gebärmutterknoten“) gehört dazu.

Insgesamt wird die Therapie folgender Erkrankungen behandelt:

- Blutungsstörungen
- Myome
- Cysten und Tumore der Eierstöcke
- Kinderwunsch und Sterilität
- Endometriose
- Senkungsproblemen des Beckenbodens
- Harninkontinenz

Zeit: Dienstag, 14.02.2012, 18:00 - 18:45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referent: Dr. med. Thomas Klein
 Facharzt für Frauenheilkunde
 Belegarzt
 Kreisklinik Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 415

Einführungsfilmabend „Seelenschatten“ – Dokumentation der Begegnung zwischen Menschen unter erschwerten Bedingungen

Ein ruhiger und menschlicher Film, der seinen Darstellern und ihrer Krankheit mit sehr viel Respekt begegnet.

Dieter Gränicher ist ein Dokumentarfilm gelungen, der eine ungeheure Intensität und Direktheit schafft. Zwei Frauen und ein Mann, die an Depressionen leiden, werden 1 1/2 Jahre filmisch begleitet. Der Patient wird von der Krise der Krankheit bis zur Rückkehr in die Arbeits- und Familiensituation begleitet. Der Film beleuchtet die verschiedenen Aspekte der Depression und weckt Verständnis.

Zeit: Donnerstag, 23.02.2012, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentinnen: Renate Struntz-Eberlein
Dipl.-Psychogerontologin, Psychotherapie HPG,
Traumatherapie
Kreisklinik Roth
Gis Bellmann-Bucka
Altentherapeutin und Krankenschwester
Kreisklinik Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 409

Mit Depressionen leben

- Die Krankheit erkennen
- Individuelle, mehransätzliche Therapiemöglichkeiten
- Frühwarnsystem für Rückfälle
- Vorhandene Netzwerke nutzen

Nach statistischen Untersuchungen durchläuft jeder zweite Mensch im Laufe seines Lebens eine depressive Phase. Eine Krankheit - verschiedene Ursachen: Aus schulmedizinischer, naturheilkundlicher und psychotherapeutischer Sicht werden verschiedene Therapie-Ansätze vorgestellt.

Zielgruppe: Fachpersonal und interessierte Angehörige

Zeit: Montag, 27.02.2012, 08:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentinnen: Gis Bellmann-Bucka
Altentherapeutin, Krankenschwester Kreisklinik Roth
Renate Struntz-Eberlein
Dipl.-Psychogerontologin, Psychotherapie HPG,
Traumatherapie
Kreisklinik Roth

Gebühr: 50,00 € incl. Seminarunterlagen, Pausensnacks und warme Getränke

Kurs: 410

Wenn die Gefäße brüchig werden

Streifzug durch die häufigsten Arterienerkrankungen und chirurgische Methoden der Therapie.

Zeit: Donnerstag, 01.03.2012, 19:00 - 19:45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Dr. med. Hans Rogenhofer
Chefarzt Chirurgie an der Kreisklinik Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 416

Sicherheit finden ist möglich – Gruppe zur psychischen Stabilisierung

Lernen seine eigenen Selbsthilfekräfte zu aktivieren und eigene Kraftquellen und Potenziale neu entdecken, wenn Dauerbelastungen oder plötzliche Lebensereignisse Ihre Welt erschüttert haben und nichts mehr ist wie es einmal war, wenn Anspannung, Panik, Schlafprobleme und Konzentrationsstörungen Ihren Alltag belasten. Es werden Übungen zur Selbsthilfe angeleitet und Informationen zu Hintergründen von Traumafolgestörungen vermittelt.

Zielgruppe: Betroffene

Im Laufe des Kurses werden bequeme Kleidung, Socken und Matte/Decke für Übungen benötigt.

Zeit: Dienstag, 06.03.2012, 19:00 - 20:30 Uhr
 Dienstag, 27.03.2012, 19:00 - 20:30 Uhr
 Dienstag, 03.04.2012, 19:00 - 20:30 Uhr
 Dienstag, 17.04.2012, 19:00 - 20:30 Uhr
 Dienstag, 24.04.2012, 19:00 - 20:30 Uhr
 Dienstag, 08.05.2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Renate Struntz-Eberlein
 Dipl.-Psychogerontologin, Psychotherapie HPG,
 Traumatherapie
 Kreisklinik Roth

Gebühr: 60,00 €

Kurs: 414

Migräne wirkungsvoll begegnen und vorbeugen

Alternative und homöopathische Therapieansätze um Migräne vorzubeugen und im Akutfall zu begegnen erfahren Sie in diesem Vortrag.

Zeit: Mittwoch, 07.03.2012, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referent: Markus P. Toholt
Heilpraktiker
Roth
in Zusammenarbeit mit der frosch Apotheke Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 421

Allergien naturheilkundlich behandeln

Reagiert das Immunsystem zu stark auf körperfremde Stoffe, kommt es zu allergischen Reaktionen, die den beruflichen und privaten Alltag beeinträchtigen. Eine Vielzahl von Stoffen von A wie Apfel über T wie Tierhaare bis Z wie Zahnpasta können Auslöser für eine Vielzahl von Beschwerden sein. Die allergischen Symptome können als Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, Atemnot, Juckreiz oder Hautausschläge sowie Beschwerden im Magen-Darm-Trakt auftreten. Ursachen, Testmethoden sowie Behandlungsmöglichkeiten in der Naturheilkunde sind Thema des heutigen Abends.

Zeit: Dienstag, 20.03.2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Claudia Langohr
Heilpraktikerin
Roth

Gebühr: 3,00 €

Kurs: 405

Einführungsfilmabend Trauma mit dem Film „Fearless – Geschichte einer Heilung“

Nach einem Flugzeugabsturz ist nichts mehr wie es war. Die Überlebenden werden zu Opfern ihrer Erinnerungssplinter. Die Fähigkeit des Körpers den Menschen aus ausweglosen Lagen zu retten, schnell verfügbare Schutzmechanismen des Körpers erweisen sich als Hindernisse im Alltag. Der Film zeigt anschaulich was bei einem Trauma passieren kann und einen ungewöhnlichen Weg der Selbstheilung.

Die Referentin möchte mit diesem Film ein brisantes - noch mit Unverständnis behaftetes - Krankheitsbild thematisieren.

Zeit: Montag, 26.03.2012, 19:30 - 21:45 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Renate Struntz-Eberlein
Dipl.-Psychogerontologin, Psychotherapie HPG,
Traumatherapie
Kreisklinik Roth

Gebühr: 5,00 €

Kurs: 407

Trauma und seine Folgen im Alltag – Kurzfortbildung

Trauma, ein Ereignis, das den Betroffenen bis in seine Wurzeln erschüttert und dessen Auswirkungen ihn unfähig werden lassen kann, den Alltag zu meistern. Nichts bleibt wie es ist. Posttraumatisches Belastungssyndrom - die Diagnose für ein vielschichtiges Krankheitsbild, das erst in jüngster Zeit den Einzug in die Diagnoseschemata geschafft hat. Dabei ist das nur eines der vielen Folgeerkrankungen, die Traumata nach sich ziehen können. Wie und woran erkennt man die Belastung durch ein Trauma? Welche Hilfsmaßnahmen gibt es? Was kann ich weiter tun?

- Zeit: Mittwoch, 28.03.2012, 15:00 - 17:45 Uhr
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
- Referentin: Renate Struntz-Eberlein
Dipl.-Psychogerontologin, Psychotherapie HPG,
Traumatherapie
Kreisklinik Roth
- Gebühr: 15,00 €
- Kurs: 408

Homöopathie für Kinder

Was kann ich tun, um die Therapie mit Medikamenten sanft zu unterstützen? Wie finde ich das richtige Mittel? Das erfahren Sie in diesem Vortrag.

Zeit: Mittwoch, 09.05.2012, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Angela Goldmann
Apothekerin
frosch Apotheke, Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 418

„Ich habe Rücken“ – Das Kreuz mit dem Kreuz

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzarten in Deutschland. In diesem Vortrag wird Ihnen ein Überblick über alternative Therapieansätze als Unterstützung zur normalen Therapie gegeben.

- Zeit: Mittwoch, 26.09.2012, 18:30 - 19:30 Uhr
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
- Referent: Markus P. Toholt
Heilpraktiker
Roth
in Zusammenarbeit mit der frosch Apotheke Roth
- Gebühr: kostenlos
- Kurs: 419

„Ich werde operiert. Alles was ich über die Narkose wissen muss“

Sie müssen sich einem operativen Eingriff unterziehen? Viele Menschen haben mehr Angst vor der Narkose als vor der eigentlichen Operation. Ist diese Angst berechtigt?

Dieser Vortrag informiert Sie umfassend über Allgemeinanästhesien („Vollnarkose“), Regionalanästhesien („Teilnarkose“), Risiken und Komplikationsmöglichkeiten einer Narkose sowie die Möglichkeiten der Schmerztherapie nach einer Operation.

- Zeit: Dienstag, 22.05.2012, 19:00 - 20:00 Uhr
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
- Referent: Dr. med. Thomas Gall
Chefarzt Anästhesie an der Kreisklinik Roth
- Gebühr: kostenlos
- Kurs: 417

Die homöopathische Hausapotheke für kleine und große Menschen

Dieser Kurs beinhaltet eine Einführung in die Homöopathie und den Weg zum richtigen Mittel. Aufgezeigt wird auch wie die richtigen Globuli im vorsprachlichen Alter (Baby) gefunden werden können und wo die Grenzen der häuslichen homöopathischen Behandlung liegen. Ein Skript über 16 Mittel wird gestellt.

- Zeit: Dienstag, 19.06.2012, 19:30 - 21:30 Uhr, 4 x
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.09
- Referentin: Corina Schiller-Linz
Heilpraktikerin
Roth
- Gebühr: 60,00 €
- Kurs: 420

„Die Mundschleimhaut“ – Auch ein Spiegelbild der Seele

Die Mundschleimhaut ist, trotz kleiner Unterschiede, ähnlich aufgebaut wie unsere äußere Haut und genauso wie diese von zahlreichen Krankheiten betroffen. Neben ganz harmlosen Veränderungen gibt es ein ganz buntes Bild unterschiedlicher Schleimhauterkrankungen bis hin zu bösartigen Veränderungen unserer Mundschleimhaut.

Was Sie über diese Erkrankungen und Veränderungen wissen sollten und was Sie für die Gesundheit Ihrer Schleimhaut tun können werden Sie in unserem Vortrag erfahren. Wir möchten Sie in einem bilderreichen Vortrag über die Veränderungen und Erkrankungen der Mundschleimhaut informieren.

Zeit: Montag, 25.06.2012, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referent: Dr. Dr. Michael Kochel
Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 425

Die „Schaufensterkrankheit“ – Behandlungsmöglichkeiten in der Radiologie

Vorstellung minimalinvasiver Behandlungstechniken (Lyse, Stent, Ballondilatation) bei der peripheren Verschlusskrankheit („Schaufensterkrankheit“).

- Zeit: Mittwoch, 17.10.2012, 19:00 - 19:45 Uhr
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
- Referent: Dr. med. Lienhardt W. Schimmel
Chefarzt Radiologie an der Kreisklinik Roth
- Gebühr: kostenlos
- Kurs: 402

Einführungsfilm Demenz mit „Mein Vater“

Ein Busfahrer leidet an Alzheimer. Erst als der ehemalige Chef den Sohn in Kenntnis setzt, dass sein Vater bereits seit Monaten pensioniert ist wegen Vergesslichkeit und Unzuverlässigkeit, fallen dem Sohn einige bisher nicht erkannte Ungereimtheiten ins Auge. Als die junge Familie merkt, dass der Vater nicht mehr allein zurechtkommt, nehmen sie ihn ins eigene Haus mit auf, trotz der schlechten Kindheitserinnerungen des Sohnes. Dem Vater geht es zusehends schlechter, weswegen die Schwiegertochter ihren Beruf aufgibt. Konflikte häufen sich, da der demente Vater sich nicht helfen lassen will. Die zunehmende Entfernung des Alzheimerkranken zu der realen Welt wird zum Problem. Das Verhältnis in der Familie ist zum Zerreißen gespannt ...

Der Film wird als Einstieg in eine anschließende Diskussion gezeigt und findet seine Vertiefung in den zwei Seminartagen der darauffolgenden Woche.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Zeit: Dienstag, 06.11.2012, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentinnen: Gis Bellmann-Bucka
Altentherapeutin und Krankenschwester, Kreisklinik Roth
Renate Struntz-Eberlein
Dipl.-Psychogerontologin, Psychotherapie HPG,
Traumatherapie
Kreisklinik Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 411

Die 12 Schüßlersalze Hausapotheke

Dr. W. H. Schüßler hat festgestellt, dass uns bestimmte Mineralsalze fehlen, die der Körper aber eigentlich über die Nahrung aufgenommen haben sollte. So kam er zu dem Schluss, dass der Organismus bestimmte Stoffe nicht aus der Nahrung aufnimmt. Daraus folgerte Dr. W. H. Schüßler: „Gesundheit ist das quantitative Gleichgewicht der einzelnen Mineralsalze, Krankheit entsteht erst durch das Ungleichgewicht dieser Mineralsalze.“ Wenn Mineralstoffe fehlen, entwickelt der Körper bestimmte Krankheiten, die den Mangel anzeigen. Zu diesem Zweck hat er verschiedene Salze zusammengestellt, um das Fehlende aufzufüllen. Die Wirkung der ersten 12 Salze ist Inhalt dieses Kurses.

Zeit:	Dienstag, 06.11.2012, 19:30 - 21:30 Uhr, 4 x
Ort:	Gesundheitszentrum 1, Raum E.09
Referentin:	Corina Schiller-Linz Heilpraktikerin Roth
Gebühr:	60,00 €
Kurs:	422

Informationstag Demenz – Grundlegendes

Verschiedene Erscheinungsformen der Demenz, Krankheitsentstehung, Verlauf, Demenzursachen, Abklärungsmöglichkeiten, medikamentöse Möglichkeiten und Grenzen, ganzheitliche Therapieansätze, Grundsätzliches zum Umgang: Aus altentherapeutischer und gerontologischer Sichtweise wird der Mensch in seiner demenziellen Entwicklung angesehen und grundsätzlich Hilfestrukturen zusammengetragen.

Zielgruppe: Fachpersonal und interessierte Angehörige

Zeit: Montag, 12.11.2012, 08:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentinnen: Gis Bellmann-Bucka
Altentherapeutin und Krankenschwester
Kreisklinik Roth
Renate Struntz-Eberlein
Dipl.-Psychogerontologin, Psychotherapie HPG,
Traumatherapie
Kreisklinik Roth

Gebühr: 50,00 € incl. Seminarunterlagen, Pausensnacks und warme Getränke

Kurs: 412

„Ist jetzt morgens oder Sonntag?“ Aufbau-Kurstag zum Informationstag Demenz

Ausgehend von den Informationen des vorangegangenen Demenztages werden weiterführende Hilfen im Umgang mit den Demenzkranken aufgezeigt, erörtert und geübt. Wie schaffe ich es, theoretisches Wissen über die Demenz und das Gespräch zu einer menschenwürdigen erfolgreichen Verständigung umzusetzen, damit Freude und Zufriedenheit den Betroffenen und Pflegenden erhalten bleibt.

Zeit: Dienstag, 13.11.2012, 08:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentinnen: Gis Bellmann-Bucka
Altentherapeutin und Krankenschwester
Kreisklinik Roth
Renate Struntz-Eberlein
Dipl.-Psychogerontologin, Psychotherapie HPG,
Traumatherapie
Kreisklinik Roth

Gebühr: 50,00 € incl. Seminarunterlagen, Pausensnacks und warme Getränke

Kurs: 413

Durchblutungsstörungen und die Behandlungsmöglichkeiten in der Naturheilkunde

Durchblutungsstörungen treten meist in den Extremitäten, im Kopf oder im Herzen auf. Symptome wie Schwindel, kalte Hände und Beine oder ein Kribbeln in den Beinen können erste Anzeichen dafür sein. Da Durchblutungsstörungen meist erst im fortgeschrittenen Stadium Beschwerden machen, sind vorbeugende Maßnahmen von großer Bedeutung. Neben der Ozontherapie, die zur Vorbeugung aber auch zur Behandlung von Durchblutungsstörungen und „Offenen Beinen“ eingesetzt wird, können verschiedene pflanzliche Mittel die Durchblutung verbessern. Ich möchte Ihnen heute Abend Behandlungsmöglichkeiten der Naturheilkunde vorstellen und einige Tipps zur Vorbeugung sowie Möglichkeiten zur Verbesserung erster Symptome geben.

Zeit: Donnerstag, 29.11.2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Claudia Langohr
Heilpraktikerin
Roth

Gebühr: 3,00 €

Kurs: 406

Schnarchen – und wie man es los werden kann

Wer kennt es nicht? Man kann nicht schlafen, weil ein anderer schnarcht. Oder leiden Sie selbst unter dem Problem? Schieben Sie es nicht länger auf! Schnarchen hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit und es gibt Therapiemöglichkeiten, die Ihnen zwei Fachärzte aufzeigen.

Zeit: Dienstag, 04.12.2012, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referenten: Dr. med. Uwe-Jörg Adler
Dr. med. Bernd Wyschkon
Fachärzte für HNO
Belegärzte an der Kreisklinik Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 404

Augenerkrankungen und aktuelle Behandlungsmöglichkeiten

Im Vortrag werden Veränderungen gezeigt, die bei Augen- und Allgemeinerkrankungen vorkommen können und warum eine augenärztliche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll ist.

Anschließend steht der Dozent für Fragen zur Verfügung.

Zeit: Montag, 10.12.2012, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referenten: Dr. med. Gerhard Schmickl
Facharzt für Augenheilkunde
Belegarzt, Kreisklinik Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 424

Basale Stimulation® Basisseminar

Das Bedürfnis des Menschen nach Kommunikation und Wahrnehmung ist grundlegend für das gesamte Leben. Für Gesunde ist es einfach, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Ganz anders ist die Situation für Menschen die in ihrer Wahrnehmung beeinträchtigt sind. Mit dem Konzept der Basalen Stimulation® können diese Menschen, vom Frühgeborenen über schwer dementen Menschen, bis hin zum Sterbenden Kommunikation und Wahrnehmung erfahren.

Bitte bringen Sie eine Isomatte oder Woldecke, warme Socken, bequeme Kleidung und Schreibzeug mit.

- Zeit:** Dienstag, 10.01.2012, 08:30 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 11.01.2012, 08:30 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 12.01.2012, 08:30 - 16:30 Uhr
- Ort:** Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
- Referentin:** Bettina Kirschner
Krankenschwester, Praxisbegleiterin für Basale Stimulation
Kreisklinik Roth
- Gebühr:** 200,00 € incl. Mittagessen, Getränke und Seminarunterlagen
- Kurs:** 501

Grundlagen der modernen Wundversorgung

- Anatomie/Grundkenntnisse
- WoundBedPreparation
- Schmerztherapie
- Workshops/Fallbeispiele
- Überleitungsmanagement

Zielgruppe: Pflegepersonal, Ärzte, ambulante Dienste

Aufbaukurse auf Anfrage.

Anmeldungen bei Thorsten Prennig
Telefon: 0170/4485483

Zeit: Donnerstag, 09.02.2012, 09:00 - 16:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Raum 1, E.08

Referent: Thorsten Prennig
Krankenpfleger, Wundassistent DGfW
Kreisklinik Roth
und das Team der Wundexperten Roth

Gebühr: 69,00 € incl. Verpflegung und Schulungsunterlagen

Kurs: 511

Schulung für Angehörige Demenzkranker – Informationsabend

Sie erhalten als Angehöriger eines Demenzerkrankten einen Einblick in das spezielle Schulungsangebot „EduKation - Entlastung durch Förderung der Kommunikation“, das in den folgenden Wochen stattfinden wird.

Dabei handelt es sich um eine wissenschaftlich erprobte Schulung für Angehörige Demenzkranker, die entwickelt wurde, um Angehörige in ihrer „Alltags-Situation“ zu entlasten.

Zeit: Dienstag, 28.02.2012, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Raum 1, E.09

Referenten: Erika Distler
Krankenschwester
EduKations-Gruppenleiterin
Kreisklinik Roth
Mario Zuin
Krankenpfleger
Gerontopsychiatrische Fachkraft, EduKation-Gruppenleiter
Kreisklinik Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 503

Schulung für Angehörige Demenzkranker

„EduKation – Entlastung durch Förderung der Kommunikation“

Demenzkranke Menschen in ihrer häuslichen Umgebung zu begleiten und zu betreuen bedeutet für den pflegenden Angehörigen täglich neu eine Herausforderung. Die Anforderungen sind im „Pflege-Alltag“ vielfältig und bleiben nicht ohne belastende Auswirkungen. Eine „gute Kommunikation“ wäre hierbei hilfreich und trägt zur „Entlastung“ bei. Besonders bei der „Kommunikation“ mit Demenzkranken kann bzw. kommt es häufig zu „Grenzsituationen“. Aber warum? Die wissenschaftlich erprobte Schulung „EduKation – Entlastung durch Förderung der Kommunikation“ bietet die Möglichkeit gemeinsam mit anderen Angehörigen Wissen über Demenzerkrankungen und deren Auswirkungen auf das „Alltagsleben“ zu erwerben und Erfahrungen auszutauschen. Außerdem hilft sie den Demenzkranken und sich selbst als Betreuungsperson besser kennenzulernen und zu verstehen und versucht Wege aufzuzeigen, um „Alltagssituationen“ meistern zu können.

- Zeit: Donnerstag / Dienstag
01.03.2012 - 29.03.2012, 19:00 - 20:00 Uhr, 9 x
- Ort: Gesundheitszentrum Raum 1, E.09
- Referenten: Erika Distler, Krankenschwester, EduKations-Gruppenleiterin
Kreisklinik Roth
Mario Zuin, Krankenpfleger
Gerontopsychiatrische Fachkraft, EduKation-Gruppenleiter
Kreisklinik Roth
- Gebühr: 100,00 € incl. Schulungsunterlagen
- Kurs: 504

Burn out: 7 vor 12 der Tretmühle entrinnen – den eigenen Rhythmus finden

Das Tages-Angebot möchte Hintergründe verständlich machen und verschiedene Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen. Es gilt seine eigenen Ressourcen zu entdecken, Potentiale zu aktivieren, neue Pfade zu beschreiten und erprobte Strategien in den Alltag zu transferieren. Ein Schritt, den Sie selbst anbahnen können. Weitere Seminarinhalte in Theorie und Praxis: Was passiert im Hirn, Vorstellung und Ausprobieren verschiedener psychotherapeutischer Angebote und Selbsthygiene-Maßnahmen.

Bitte bequeme Kleidung, Matte/Decke und Socken mitbringen für Übungen.

Zeit: Montag, 19.03.2012, 08:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referentin: Renate Struntz-Eberlein
Dipl.-Psychogerontologin
Psychotherapie HPG
Traumatherapie
Kreisklinik Roth

Gebühr: 50,00 € incl. Seminarunterlagen, Pausensnacks und warme Getränke

Kurs: 508

Kinaesthetics-Schulung für pflegende Angehörige

Dieses Kursangebot richtet sich an alle pflegenden Angehörigen, die unter der Doppelbelastung stehen. Einerseits steht die Versorgung der zu Pflegenden im Vordergrund, andererseits sollte auf die eigene Gesundheit geachtet werden. Im Kinaesthetics-Grundkurs werden in 7 Einheiten Alternativen erlernt, wie bei den verschiedenen pflegerischen Aufgaben das belastende Heben vermieden werden kann.

Das Lernangebot ist so aufgebaut, dass zuerst die Sensibilität auf die eigene Bewegung erfolgt und dabei die Bewegungskompetenz erweitert wird. Anschließend wird in der gemeinsamen Bewegung trainiert, dass das Körpergewicht des zu Pflegenden so verlagert wird, dass dieser sein Gewicht möglichst selbst trägt. Durch Erlernen neuer Bewegungsmuster wird der Rücken des pflegenden Angehörigen geschont. Jede Einheit wird mit Rücken entlastenden Transferübungen im Bett und vom Bett in den Rollstuhl etc. individuell geübt.

Mitzubringen: Stift, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Anmeldung beim Pflegestützpunkt, Telefon: 09171/81-502.

Zeit: Donnerstag, 12.04.2012, 15:30 - 18:30 Uhr, 7 x

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum 2.08

Referent: Heinz Hofer
Kinaesthetictrainer, Lehrer für Pflegeberufe
Kreisklinik Roth

Gebühr: 25,00 € für Material und Zertifikat

Kurs: 510

98

Asthma-Schulung

In Deutschland gibt es etwa 8 Millionen Asthmakranke. Medikamente alleine reichen für die Gesundheit des Menschen nicht aus. Gerade beim Asthma bronchiale sollte die Patientenschulung in die Therapie integriert werden, da es gilt die Eigenverantwortung der Betroffenen zu stärken, um eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

- Zeit: Montag, 07.05.2012, 16:00 - 18:00 Uhr
Dienstag, 08.05.2012, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch, 09.05.2012, 16:00 - 18:00 Uhr
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04
- Referenten: Christiane Schels
Krankenschwester, COPD und Asthma Trainerin
Kreisklinik Roth
Dr. med. Joachim Schnürle
Oberarzt Innere Medizin an der Kreisklinik Roth
- Gebühr: 18,00 €
- Kurs: 513

13. Rother Pfllegetag

Schlaganfall – Eine Diagnose, viele Krankheitsbilder

(Zitat: Prof. Thomas Schenk, Neuropsychologe)

Schlaganfall ist nicht gleich Schlaganfall! Entscheidend hierbei ist die Größe der Infarktzone so wie die Lokalisation des Infarktgebietes. Daraus resultiert dann, welche Krankheitsbilder sich zeigen und in welchem Schweregrad sie sich zeigen.

Ein therapeutisches Team, bestehend aus Pflege, Mediziner, Physiotherapie und Logopäden beschäftigen sich am 13. Rother Pfllegetag mit den verschiedenen Aspekten der Schlaganfalltherapie. Zu diesen interessanten Einblicken laden wir Sie als professionell Pflegende ganz herzlich ein.

Zeit: Dienstag, 12.06.2012, 08:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referenten: Dr. med. Thomas Ruppert
Oberarzt Innere Medizin Kreisklinik Roth

Heike Janousch
Physiotherapeutin
Kreisklinik Roth

N. N.

Gebühr: 45,00 €

Kurs: 502

Kinaesthetics Reflexionstag

Das Erlernte aus einem vorangegangenen Kinaesthetics-Grundkurs soll reflektiert werden. Erfahrungen, positive oder negative, ausgetauscht und die 6 kinaesthetischen Konzepte individuell vertieft werden.

Dieser Tag ist eine wichtige Ergänzung zum Grundkurs. Die Teilnahme ist daher für die kontinuierliche Umsetzung in Ihrem Arbeitsbereich von großem Vorteil.

Bitte bringen Sie eine Woldecke, warme Socken, bequeme Kleidung, Schreibzeug und Ihre Zukunftskarte mit.

Zeit: Mittwoch, 25.04.2012, 08:30 - 16:00 Uhr

Kurs: 515

Zeit: Mittwoch, 11.07.2012, 08:30 - 16:00 Uhr

Kurs: 505

Zeit: Freitag, 19.10.2012, 08:30 - 16:00 Uhr

Kurs: 506

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referent: Heinz Hofer

Kinaesthetictrainer, Lehrer für Pflegeberufe
Kreisklinik Roth

Gebühr: 60,00 € incl. Pausengetränke, Mittagessen und Seminarunterlagen

Kinaesthetics Aufbaukurs

Im Aufbaukurs erfolgt eine Vertiefung, der im Grundkurs erlernten Blickwinkel der Kinaesthetics. Es wird erprobt, das Kinaesthetics-Raster als Instrument einzusetzen, um Fähigkeiten des Gegenüber einzuschätzen. Praxisrelevante Umsetzungen werden entwickelt. Es erfolgen Anleitungen in der Praxis.

Voraussetzung für diesen Kurs ist der Kinaesthetics-Grundkurs.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Wolldecke mit.

Zeit: Mittwoch, 10.10.2012, 08:30 - 16:30 Uhr

Zeit: Donnerstag, 11.10.2012, 08:30 - 16:30 Uhr

Zeit: Donnerstag, 08.11.2012, 08:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referent: Stephan Posse
Kinaesthetics Trainer
Ebenried

Gebühr: 250,00 € incl. Entwicklungsgebühr, Seminarunterlagen und Verpflegung

Kurs: 507

Leben und Sterben auf einer Palliativstation bzw. im Hospiz

- Einführung in die Arbeit der Palliativstation
- Unterschiede Palliativstation zu Hospiz
- Welche Menschen werden auf einer Palliativstation aufgenommen bzw. behandelt?
- Ab wann gilt ein Patient als Palliativpatient?

Zeit: Dienstag, 16.10.2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referenten: Ulrike Haarmann
Fachkraft für Onkologie und Psychosomatik
Kreisklinik Roth
Stefan Wiesmüller
Krankenpfleger
Stationsleitung Palliativ
Kreisklinik Roth

Gebühr: kostenlos

Kurs: 509

fresh up Wunde – Aufbauseminar „Grundlagen moderne Wundversorgung“

- Spezialtherapien
- Differentialdiagnosen
- stagnierende Wunden
- Wundinfektion

Der Teilnahme an diesem Kurs sollte eine Teilnahme am Basisseminar „Grundlagen der modernen Wundversorgung“ vorausgegangen sein.

Anmeldungen bei Thorsten Prennig
Telefon: 0170/4485483.

Zeit: Mittwoch, 24.10.2012, 09:00 - 16:30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08

Referenten: Thorsten Prennig
Krankenpfleger
Wundassistent DGfW
Kreisklinik Roth
und das Team der Wundexperten Roth

Gebühr: 69,00 € incl. Verpflegung und Schulungsunterlagen

Kurs: 512

Chronische Bronchitis (COPD) – Schulung

Etwa 4 - 7 % der erwachsenen Bevölkerung leiden an einer chronischen Lungenerkrankung. Frühzeitige Diagnostik und Behandlung sind wichtig, dazu wird in diesem Kurs umfangreiche Information gegeben. Aber auch die Eigenverantwortung der Betroffenen gilt es zu stärken, um eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

Zeit: Montag, 05.11.2012, 16:30 - 18:00 Uhr
Mittwoch, 07.11.2012, 16:30 - 18:00 Uhr
Montag, 12.11.2012, 16:30 - 18:00 Uhr
Mittwoch, 14.11.2012, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.04

Referenten: Manfred Wienziers
Krankenpfleger und COPD-Trainer an der Kreisklinik Roth
Dr. med. Joachim Schnürle
Oberarzt Innere Medizin an der Kreisklinik Roth

Gebühr: 18,00 €

Kurs: 514



Weitere Veranstaltungen

AOK

Folgende Kurse im Gesundheitszentrum werden über die AOK angeboten.

Genauere Beschreibung siehe AOK-Kursprogramm
1. Halbjahr 2012

Kurstitel	Beginn-Datum
Rückenschule	10.01.2012
Autogenes Training	03.02.2012
Freier Leben ohne Qualm	06.02.2012
Autogenes Training	20.04.2012

Die Kurse für das 2. Halbjahr entnehmen Sie bitte dem aktuellen Programm der AOK.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

AOK

Angelika Kappes

Telefon 09122/184-122

Diabetestreff

Der Diabetestreff ist als Selbsthilfegruppe konzipiert. Wichtiges Anliegen dieser Gemeinschaft ist der Erfahrungsaustausch sowie die Information über aktuelle Erkenntnisse zum Diabetes. Wenn dies gewünscht wird, wird die persönliche Situation des Einzelnen in der Gruppe betrachtet. Fachpersonal der Klinik begleitet die Zusammenarbeit des Diabetestreff punktuell.

Keine Anmeldung nötig.

Bei Rückfragen:

Telefon: 09171/4923 Herr Oßwald

Telefon: 09170/2450, Herr König

- Zeit: Jeden 1. Montag im Monat
Beginn: 18:30 Uhr
- Ort: Gesundheitszentrum 1, Raum E.08
- Gebühr: kostenlos

VdK-Sprechstunde

Individuelle Beratung und Vertretung in allen sozialrechtlichen Bereichen:

- Gesetzliche Rentenversicherung
- Gesetzliche Krankenversicherung
- Gesetzliche Pflegeversicherung
- Gesetzliche Unfallversicherung
- Schwerbehindertenrecht

Telefonische Vereinbarung vorab:
09122/603730 Sozialverband VdK

- Zeit:** Jeden 4. Donnerstag im Monat
13:00 - 14:00 Uhr
keine Sprechstunde im August und an Feiertagen
- Ort:** Gesundheitszentrum 1, Raum E.04
- Gesprächspartner:** Andreas Graf oder Vertreter/in
- Gebühr:** Erstgespräch kostenlos
Mitgliedsbeitrag 5,00 €/monatlich

Genuss statt Hungerkur

- professionelle Gewichtsreduktion
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Kühlschrankscheck
- Einkaufstraining
- Firmenseminare
- Kochkurse, -partys
- u.v.m.

Sowohl Einzelberatungen als auch Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen auf Basis der §§ 20 und 43 SGB V finanziell unterstützt.

Diät- und Ernährungsberatung Wolf
Melanie Wolf
staatl. anerkannte Diätassistentin

Termine, Ort und Kosten nach Vereinbarung
Telefon: 09171/827908 oder 0160/97980199

Ihr Weg zu mehr Wohlfühl – Jetzt informieren:
www.melanie-wolf.de

Beratung für Stomaträger

Anleitung zur selbstständigen Versorgung des künstlichen Darm-Ausganges (Stoma) und ambulante Weiterbetreuung, individuelle Produktberatung und Pflegetipps, Anleitung zu Irrigation (Darmspülung) für ausscheidungsfreie Zeiten.

Hofer Heinz, Noderer Detlef, Roth Hannelore, Schinkel Peter

Beratungszeiten: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 14:00 - 16:00 Uhr und nach Vereinbarung

Kreisklinik Roth, Beratungszimmer EG Station 2

Onkologische Beratung

Beratung nach Brustkrebsoperationen; Hilfestellung nach Operationen und Begleitung bei Chemotherapie.

Haarmann Ulrike, Eckert Helga

Beratungszeiten: Nach Vereinbarung

Kreisklinik Roth, Beratungszimmer U4 (neben der Information) und auf Station 1

Beratung für Diabetiker

Kompetente Pflegekräfte stellen sich hier den Fragen und Problemen der Betroffenen um Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Diabetes zu geben.

Winkler Ruth, Budusan Sena, Völker Anneliese, Buker Nadja

Beratungszeiten: Nach Vereinbarung

Beratung über enterale Ernährung

Ernährungsprobleme im Alter – „künstliche Ernährung“?
Hilfestellung zur Verabreichungstechnik bei einer PEG-Sonde.

Stoll Petra, Schmidpeter Bianca, Monatsberger Renate,
Rieger Susanne, Sabisch Ines

Beratungszeiten: Nach Vereinbarung

Kreisklinik Roth, Beratungszimmer U4 (neben der Information)

Angehörigenberatung bei Demenzkranken

Die Betreuung und Pflege von desorientierten alten Menschen, Hilfe für den Alltag zu Hause.

Zuin Mario, Distler Erika

Beratungszeiten: Nach Vereinbarung

Kreisklinik Roth, Beratungszimmer U4 (neben der Information)

Verbandstechnik / Wundversorgung

Tipps zur Versorgung chronischer Wunden – stationär und ambulant, nur nach ärztl. Anordnung.

Prennig Thorsten, Christ Michael, Noderer Detlef,
Volkert Elisabeth und Team

Beratungszeiten: Nach Vereinbarung

Kontinenzberatung

Inkontinenz kein Problem des Alters – Tabu's werden aufgegriffen, Hilfsmittel vorgestellt.

Monatsberger Renate

Beratungszeiten: nach Vereinbarung

Kreisklinik Roth, Beratungszimmer U4 (neben der Information)

Kinaesthetics in der Pflege

Kinaesthetics-Grundkurs, Reflexionstage, Unterstützungshilfen durch Kinaesthetics beim Bewegen im Bett und Transfer Bett/ Rollstuhl.

Hofer Heinz

Beratung bei Asthma und COPD

Diagnose: Asthma oder COPD – wie geht es weiter?
Informationen für Patienten und Angehörige.

Wienziers Manfred, Schels Christiane

Beratungszeiten: Nach Vereinbarung

Kreisklinik Roth, Beratungszimmer U4 (neben der Information)

Beratung für Sturzgefährdete

Wenn die Beine einfach wegsacken – Sturzprävention im häuslichen Bereich, wichtige Tipps zur Beurteilung des Sturzes und Maßnahmen zur Vermeidung.

Pytlik Christa, Wagner Regina, Baumgardt Swetlana

Beratungszeiten: Nach Vereinbarung

Kreisklinik Roth, Beratungszimmer U4 (neben der Information)

Beratung für Raucher

Wer hat nicht schon einmal versucht aufzuhören? Viele Menschen würden gerne ohne den täglichen Nikotinkonsum leben.

Alle Angebote beruhen auf Freiwilligkeit!

Sie entscheiden allein, wie Sie mit dem Thema umgehen. Wir bieten Ihnen Hilfestellung und Informationen.

Rudolph Guntram, Maurer Renate

Beratungszeiten: Jeweils nach Vereinbarung

Individuelle Beratung und Hilfestellung durch unsere Krankenschwestern und Krankenpfleger der Kreisklinik Roth

Sollten Sie weitere Fragen bzgl. unseres Beratungsangebotes haben, wenden Sie sich bitte an:

Dieter Debus
Pflegedienstleiter
Telefon 09171/802-250

Bettina Kirschner
Stellvertretende Pflegedienstleiterin
Telefon 09171/802-307

Petra Richter
Sekretärin der Pflegedienstleitung
Telefon 09171/802-251

Teilnahmebedingungen

Bitte reichen Sie Ihre Anmeldung rechtzeitig telefonisch, schriftlich, per Fax oder per E-Mail ein.

Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur wenn der Kurs schon belegt ist oder abgesagt werden muss, werden Sie benachrichtigt.

Die Kursgebühren sind bei der ersten Kurseinheit zu zahlen.

Bei zu geringer Teilnehmeranzahl behält sich die Kreisklinik Roth das Recht vor, Kurse abzusagen.

Die Kreisklinik Roth übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Schäden jeglicher Art und Diebstählen.

Die Hausordnung der Kreisklinik Roth kommt zur Anwendung.

Anmeldung

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

1. Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

2. Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Anmeldungen bitte unter:

Kreisklinik Roth
Weinbergweg 14
91154 Roth

Telefon: 09171/802-555 Stephanie Dorner
09171/802-556 Petra Richter

Telefax: 09171/802-111

E-mail: kurse@kreisklinik-roth.de

Anmeldung

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

1. Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

2. Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Anmeldungen bitte unter:

Kreisklinik Roth
Weinbergweg 14
91154 Roth

Telefon: 09171/802-555 Stephanie Dorner
09171/802-556 Petra Richter

Telefax: 09171/802-111

E-mail: kurse@kreisklinik-roth.de

Anmeldung

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

1. Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

2. Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Anmeldungen bitte unter:

Kreisklinik Roth
Weinbergweg 14
91154 Roth

Telefon: 09171/802-555 Stephanie Dorner
09171/802-556 Petra Richter

Telefax: 09171/802-111

E-mail: kurse@kreisklinik-roth.de

Anmeldung

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

1. Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

2. Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Anmeldungen bitte unter:

Kreisklinik Roth
Weinbergweg 14
91154 Roth

Telefon: 09171/802-555 Stephanie Dorner
09171/802-556 Petra Richter

Telefax: 09171/802-111

E-mail: kurse@kreisklinik-roth.de

Anmeldung

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

1. Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

2. Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Anmeldungen bitte unter:

Kreisklinik Roth
Weinbergweg 14
91154 Roth

Telefon: 09171/802-555 Stephanie Dorner

09171/802-556 Petra Richter

Telefax: 09171/802-111

E-mail: kurse@kreisklinik-roth.de

Veranstaltungen im Januar/Februar

Datum	Thema	Kurs-Nr.	Seite
Mo, 09.01.2012	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	313	53
Mo, 09.01.2012	Stillvorbereitungskurs für werdende Eltern	215	30
Di, 10.01.2012	Basale Stimulation® Basisseminar	501	93
Di, 10.01.2012	Pilates für Geübte	301	55
Di, 10.01.2012	Pilates – Grundkurs	304	54
Do, 12.01.2012	Mediterrane Küche – Kochen wie die Südländer!	101	4
Mo, 16.01.2012	Was Sie über Organspende wissen sollten	423	67
Di, 17.01.2012	Fat Burner Workshop	102	5
Mo, 23.01.2012	Basisseminar Wundexperten ICW e. V.	401	68
Mo, 23.01.2012	Taiji Aufbaukurs	316	56
Do, 26.01.2012	Ran an den Speck – Abnehmen mit Vernunft	103	6
Di, 31.01.2012	Fit im Alter	119	8
Mi, 01.02.2012	Nordic-Walking für Einsteiger	307	57
Fr, 03.02.2012	Qigong für professionell Pflegende	317	58
Fr, 03.02.2012	Qigong für Seniorinnen und Senioren	319	59
Di, 07.02.2012	Tinnitus	403	70
Mi, 08.02.2012	ADHS bei Kindern und Jugendlichen	201	31
Do, 09.02.2012	Grundlagen der modernen Wundversorgung – Basisseminar	511	94
Mo, 13.02.2012	Qigong	314	60
Di, 14.02.2012	Minimal invasive Chirurgie in der Gynäkologie	415	71
Di, 14.02.2012	Eltern-Info-Abend – Die zeitgemäße, natürliche Geburt	209	32
Mi, 22.02.2012	Harmonische Babymassage – eine Hilfe für Eltern und Kind	205	34

Veranstaltungen im Februar / März / April

Datum	Thema	Kurs-Nr.	Seite
Do, 23.02.2012	Einführungsfilmabend „Seelenschatten“ – Dokumentation der Begegnung zwischen Menschen unter erschwerten Bedingungen	409	72
Mo, 27.02.2012	Mit Depressionen leben	410	73
Di, 28.02.2012	Schulung für Angehörige Demenzkranker – Informationsabend	503	95
Do, 01.03.2012	Wenn die Gefäße brüchig werden	416	74
Do, 01.03.2012	Schulung für Angehörige Demenzkranker	504	96
Di, 06.03.2012	Sicherheit finden ist möglich – Gruppe zur psychischen Stabilisierung	414	75
Mi, 07.03.2012	Migräne wirkungsvoll begegnen und vorbeugen	421	76
Do, 08.03.2012	Empfindung und Wahrnehmung im Alter	325	61
Mo, 12.03.2012	Stillvorbereitungskurs für werdende Eltern	216	30
Mo, 12.03.2012	Nordic-Walking für Einsteiger	309	57
Do, 15.03.2012	Diabetiker-Kochkurs	120	9
Mo, 19.03.2012	Burn out: 7 vor 12 der Tretmühle entrinnen – den eigenen Rhythmus finden	508	97
Di, 20.03.2012	Allergien naturheilkundlich behandeln	405	77
Mo, 26.03.2012	Einführungsfilmabend Trauma mit dem Film „Fearless – Geschichte einer Heilung“	407	78
Di, 27.03.2012	Sicherheit finden ist möglich – Gruppe zur psychischen Stabilisierung	414	75
Mi, 28.03.2012	Trauma und seine Folgen im Alltag – Kurzfortbildung	408	79
Mi, 11.04.2012	Nordic-Walking für Einsteiger	309	57
Do, 12.04.2012	Kinaesthetics-Schulung für pflegende Angehörige	510	98

Veranstaltungen im April / Mai / Juni

Datum	Thema	Kurs-Nr.	Seite
Mo, 16.04.2012	Wie senken Sie Ihren Cholesterinwert	121	10
Di, 17.04.2012	Pilates für Geübte	302	55
Di, 17.04.2012	Pilates – Grundkurs	305	54
Do, 19.04.2012	Kluges Essen bei Rheuma	104	11
Do, 19.04.2012	Harmonische Babymassage – eine Hilfe für Eltern und Kind	206	34
Fr, 20.04.2012	Qigong für Seniorinnen und Senioren	320	59
Mi, 25.04.2012	Kinaesthetics Reflexionstag	515	101
Mi, 25.04.2012	Eltern-Info-Abend – Die zeitgemäße, natürliche Geburt	210	32
Do, 26.04.2012	Laktoseunverträglichkeit	105	12
Do, 03.05.2012	Pilates nach der Schwangerschaft	221	36
Mo, 07.05.2012	Qigong-Übungen bei Bluthochdruck und zum Stressabbau	318	62
Mo, 07.05.2012	Senioren-gymnastik	324	63
Mo, 07.05.2012	Asthma-Schulung	513	99
Mi, 09.05.2012	Homöopathie für Kinder	418	80
Do, 10.05.2012	Gesunder Darm – gesunder Mensch	118	13
Di, 22.05.2012	„Ich werde operiert. Alles was ich über die Narkose wissen muss“	417	82
Mi, 23.05.2012	Babys erste Ausstattung	220	37
Do, 24.05.2012	Zöliakie und Glutenunverträglichkeit	106	14
Di, 05.06.2012	Schreibabys – Ursachen und Hilfen	222	38
Mi, 06.06.2012	Nordic-Walking für Einsteiger	310	57
Mo, 11.06.2012	Fettarme gesunde Küche	123	15

Veranstaltungen im Juni/Juli/August

Datum	Thema	Kurs-Nr.	Seite
Di, 12.06.2012	13. Rother Pflorgetag	502	100
Mi, 13.06.2012	Eltern-Info-Abend – Die zeitgemäße, natürliche Geburt	211	33
Do, 14.06.2012	Richtig essen in den Wechseljahren	107	16
Di, 19.06.2012	Die homöopathische Hausapotheke für kleine und große Menschen	420	83
Do, 21.06.2012	Kluges Essen bei Sodbrennen	108	17
Mo, 25.06.2012	„Die Mundschleimhaut“ – Auch ein Spiegelbild der Seele?	425	84
Di, 26.06.2012	Kochabenteuer für Kinder von 7 – 10 Jahren	124	18
Do, 28.06.2012	Richtig essen – gegen das Mittagstief	109	
Mo, 02.07.2012	Schwerbehindertenrecht – wie kann der VdK helfen?	332	64
Mi, 04.07.2012	Allergien bei Kindern und Jugendlichen	202	39
Do, 05.07.2012	Deutsche leichte Urlaubsküche	110	20
Mo, 09.07.2012	Die tolle Knolle – Kartoffel	125	21
Mi, 11.07.2012	Kinaesthetics Reflexionstag	505	101
Do, 12.07.2012	Gesunde Brotaufstriche – leichtgemacht	111	22
Do, 19.07.2012	Histaminunverträglichkeit	112	23
Mo, 23.07.2012	Stillvorbereitungskurs für werdende Eltern	218	30
Do, 26.07.2012	Fructose- und Sorbitunverträglichkeit	113	24
Mi, 22.08.2012	Harmonische Babymassage – eine Hilfe für Eltern und Kind	207	35
Mi, 29.08.2012	Eltern-Info-Abend – Die zeitgemäße, natürliche Geburt	212	33

Veranstaltungen im September / Oktober

Datum	Thema	Kurs-Nr.	Seite
Mi, 05.09.2012	Nordic-Walking für Einsteiger	311	57
Do, 06.09.2012	Das gesunde Pausenbrot	126	25
Di, 18.09.2012	Fat Burner Workshop	114	5
Di, 18.09.2012	Pilates für Geübte	303	55
Di, 18.09.2012	Pilates – Grundkurs	306	54
Do, 20.09.2012	Beikost – endlich der erste Brei	115	26
Mo, 24.09.2012	Qigong	315	60
Di, 25.09.2012	Mediterrane Küche – Kochen wie die Südländer!	116	4
Mi, 26.09.2012	„Ich habe Rücken“ – Das Kreuz mit dem Kreuz	419	81
Do, 27.09.2012	Schwangerschaft und Stillzeit – Begleitung mit natürlichen Mitteln	204	40
Do, 27.09.2012	Progressive Entspannungstherapie nach Jacobson für Senioren	323	65
Di, 02.10.2012,	Ran an den Speck – Abnehmen mit Vernunft	117	6
Di, 09.10.2012	Eltern-Info-Abend – Die zeitgemäße, natürliche Geburt	213	33
Mi, 10.10.2012	Nordic-Walking für Einsteiger	312	57
Mi, 10.10.2012	Kinaesthetics Aufbaukurs	507	102
Di, 16.10.2012	Leben und Sterben auf einer Palliativstation bzw. im Hospiz	509	103
Mi, 17.10.2012,	Harmonische Babymassage – eine Hilfe für Eltern und Kind	208	35
Mi, 17.10.2012	Die „Schaufensterkrankheit“ – Behandlungsmöglichkeiten in der Radiologie	402	85
Fr, 19.10.2012	Kinaesthetics Reflexionstag	506	101
Mo, 22.10.2012	Stillvorbereitungskurs für werdende Eltern	219	30

Veranstaltungen im Oktober / November / Dezember

Datum	Thema	Kurs-Nr.	Seite
Mi, 24.10.2012	fresh up Wunde – Aufbauseminar „Grundlagen moderne Wundversorgung“	512	104
Do, 25.10.2012	Halloween – Gruselkochkurs für Kinder ab 7 Jahre	127	27
Mo, 05.11.2012	Chronische Bronchitis (COPD) – Schulung	514	105
Di, 06.11.2012,	Einführungsfilm Demenz mit „Mein Vater“	411	86
Di, 06.11.2012	Die 12 Schüßlersalze Hausapotheke	422	87
Mi, 07.11.2012	Kinder richtig behandeln	203	41
Do, 08.11.2012	„Eltern machen sich stark“	224	42
Mo, 12.11.2012	Informationstag Demenz – Grundlegendes	412	88
Di, 13.11.2012	„Ist jetzt morgens oder Sonntag?“ Aufbau-Kurstag zum Informationstag Demenz	413	89
Mi, 14.11.2012	Wickel – Entdecken Sie ein Hausmittel wieder	321	66
Do, 15.11.2012	Schlafprobleme von Babys und Kleinkindern	223	43
Do, 15.11.2012	Weihnachtsbäckerei für Kinder	128	28
Do, 15.11.2012	Schlafprobleme von Babys und Kleinkindern	223	43
Do, 29.11.2012	Durchblutungsstörungen und die Behandlungsmöglichkeiten in der Naturheilkunde	406	90
Mo, 03.12.2012	Weihnachtsbäckerei	129	29
Di, 04.12.2012	Schnarchen – und wie man es los werden kann	404	91
Mo, 10.12.2012	Augenerkrankungen und aktuelle Behandlungsmöglichkeiten	424	92
Mi, 12.12.2012	Eltern-Info-Abend – Die zeitgemäße, natürliche Geburt	214	33

Veranstaltungen

Datum	Thema	Kurs-Nr.	Seite
Weitere Kurse und Veranstaltungen:			
	Kreißsaal- und Wochenstation-Führung		44
	Geburtsvorbereitungskurs		45
	Aquagymnastik für Schwangere – das Angebot für werdende Mütter		46
	Babypflegekurs für werdende Eltern		47
	Babyschwimmen ab dem 3. Lebensmonat		48
	Babyschwimmen		49
	Bambini-Schwimmen für Kinder von 2 bis maximal 4 Jahren		50
	Kinderschwimmkurs		51
	Aqua-Gymnastik		52
	AOK-Kurse		107
	Diabetestreff		108
	VdK-Sprechstunde		109
	Genuss statt Hungerkur		110
	Pflegeberatungen		111
	Individuelle Beratungen und Hilfestellungen durch unsere Krankenschwestern und Krankenpfleger der Kreisklinik Roth		112