

Bitte für die  
einzelnen Kurse  
Anmeldung jeweils  
bei der Marktgemeinde  
unter Tel. 09657 9220350

Alle Kurse finden statt im  
**Gesundheitszentrum**  
**Waldthurn**  
Marktplatz 8 - 10  
92727 Waldthurn

„NEUN2727“ - gut leben im Waldthurner Land  
Ein Projekt der Marktgemeinde Waldthurn  
in Zusammenarbeit mit der AOK – Bayern  
für Menschen ab 60 Jahre

Marktgemeinde Waldthurn,  
Vohenstraußer Str. 16, 92727 Waldthurn

© franz voelkl



Gut leben im Waldthurner Land

NEUN  
2727

92727 Waldthurn

2. Halbjahr 2019

AOK  
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

**Programm**

**September bis Dezember**

**2019**

## September 2019

**3. SEPTEMBER | 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr**

### Gut leben mit Diabetes

Kristina Heinzl-Neumann  
Dipl. Oec. troph (FH)

Was ist ein Typ2 Diabetes, wie kann man vorbeugen und gezielt die Gesundheit mit einer guten Ernährung schützen. Was tun, wenn ein Prädiabetes oder ein Diabetes Typ2 vorliegt? Zudem werden in einem Zuckerquiz ungeahnte Zuckerfallen aufgedeckt und Zuckeralternativen aufgezeigt, die das Leben dennoch versüßen.

**10. SEPTEMBER | 15.00 Uhr – 16.00 Uhr**

### Entspannter Kiefer – entspannter Mensch

Elisabeth Steiner (Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin)

Manchmal stehen wir unter Druck und müssen die Zähne zusammenbeißen, anstatt gelassen und entspannt durchs Leben zu gehen. Kiefermuskeln reagieren besonders intensiv sowohl auf körperliche als auch seelische Anspannung. Praktische Übungen zur Dehnung und Lockerung von Kiefer und Nacken.

**17. SEPTEMBER | 17.00 Uhr - 18.00 Uhr**

### Vortrag: Osteoporose

Johannes Weiß (Facharzt für allgemeine Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie)

In diesem Vortrag gibt es die Antwort auf folgende Fragen: Was ist Osteoporose? Wie häufig ist Osteoporose? Wie wird Osteoporose festgestellt und behandelt? Welche Folgen kann Osteoporose haben? Was kann man selber tun? Ernährung - Bewegung - Sturzprophylaxe

**24. SEPTEMBER | 15.00 Uhr – 16.30 Uhr**

### Vortrag: „Mit 66 Jahren fängt das Leben an – Seelische Gesundheit im Alter“

Georg Pilhofer (Dipl.-Soz.päd. - Gerontotherapeut)

Wer kennt ihn nicht den Schlager von Udo Jürgens? Doch das Alter hat nicht nur seine Höhen, es birgt auch Tiefen. Jeder Mensch, jede Lebensgeschichte ist einzigartig, ältere Menschen benötigen respektvolle Lebensbegleitung, Unterstützung und Pflege. Wie können ältere Frauen und Männer, Angehörige und Fachleute mit Krisen umgehen, welche Auswege gibt es aus der Einsamkeit.

## Oktober 2019

**1. OKTOBER | 15.00 Uhr – 16.00 Uhr**

### Spaß und Wohlfühlen durch Bewegung

Christine Rupprecht,  
Übungsleiterin für Prävention/Haltung/Bewegung

Spaß durch Bewegung? Ja das geht!  
In der Gruppe ohne sportliche Höchstleistungen macht Bewegung Spaß. Schon einfache Übungen wirken sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag.  
Bequeme Kleidung und Schuhe

**8. OKTOBER | 19.00 Uhr - 20.00 Uhr**

### Gesund beginnt im Mund

Dr. Juliana Reis (Zahnärztin)

Gesunde Zähne in einem gepflegten Mund sehen nicht nur schön aus, sondern sind auch wichtig für die Allgemeingesundheit von Körper und Geist. Dies gilt neben den Senioren für jede Altersgruppe. Was Sie selbst dafür tun können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**15. OKTOBER | 16.00 Uhr - 17:30 Uhr**

### Salben und Tinkturen aus der Natur

Gertie Kreuzer (Kräuterpädagogin und -führerin)

Die Natur bietet auch im Herbst so viel Gesundes und Heilendes. Lernen Sie allerlei Heckenfrüchte und Wildkräuter der Saison kennen und erfahren Sie dabei Wissenswertes über deren Verwendung. Mit wenigen Hilfsmitteln und den richtigen Zutaten entstehen aus Wurzeln und Kräutern heilende Salben und Tinkturen zur natürlichen Behandlung von kleinen Beschwerden.

**22. OKTOBER | 15.00 bis 16.00 Uhr und**

**29. OKTOBER | 15.00 bis 16.00 Uhr**

### Spaß und Wohlfühlen durch Bewegung

Christine Rupprecht (Übungsleiterin für Prävention/Haltung/Bewegung)

Spaß durch Bewegung? Ja das geht! In der Gruppe ohne sportliche Höchstleistungen macht Bewegung Spaß. Schon einfache Übungen wirken sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag.  
Bequeme Kleidung und Schuhe

## November 2019

**5. NOVEMBER | 15.00 Uhr – 17.30 Uhr**

### Wenn Füße laufen lernen - Gewölbebauer am Werk

Andrea C. Blank (Dipl.-Sozialpädagogin, Körpertherapeutin)

Schmerzen? Durch massieren, mobilisieren und kräftigen lernen Sie die Funktion des Fußes kennen. In der Gangschule erkennen Sie ihre Bewegungsfehler und lernen neues anatomisch „richtiges“ Abrollen. Mit mehr Leichtigkeit zu fitten Füßen. Für alle die aktiv gegen Fersensporn, Spreiz-, Knick- und Senkfüße werden wollen. Bequeme Kleidung, Bereitschaft zum Barfußgehen.

**12. NOVEMBER | 15.00 Uhr – 16.00 Uhr**

### Entspannter Nacken – entspannter Mensch

Elisabeth Steiner (Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin)

Unsere Schulter- und Nackenmuskeln reagieren besonders intensiv sowohl auf körperliche als auch auf seelische Anspannung und langfristig kann es zu Folgen wie Zähneknirschen, Schwindel, Tinnitus, Schulter-, Kopf- und Nackenschmerzen kommen. Praktische Übungen zur Dehnung und Lockerung von Nacken und Schultern in Verbindung mit wohltuenden Atem- und Entspannungsübungen.

**19. NOVEMBER | 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

### Vortrag Arthrose

Johannes Weiß (Facharzt für Allgemeine Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, spez. Unfallchirurgie)

In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Frauen und Männer unter Beschwerden, die durch eine Arthrose verursacht werden, mit steigender Tendenz. Ab dem 60. Lebensjahr sind gut die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer betroffen. Im Vortrag gibt es Antwort auf viele Fragen rund um die Thematik Arthrose.

**26. NOVEMBER | 15.00 Uhr – 16.00 Uhr**

### Super-Lebensmittel aus dem Supermarkt

Tanja Franz (Ernährungs- und Fitnesstrainerin)

Schon seit tausenden von Jahren nutzen Menschen ganz bewusst die Heilkraft hochwertiger Nahrungsmittel für die eigene Gesundheit. Gerade bei entzündlichen Erkrankungen, wie Rheuma, Arthrose, aber auch Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc. kann eine gezielte Ernährung den Zustand enorm verbessern. Dieser Vortrag stellt ausgewählte Lebensmittel, die in jedem Supermarkt erhältlich sind und ihre Verwendung vor.

## Dezember 2019

**3. DEZEMBER | 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr**

### Lachyoga – „Heilen“ mit Humor

Daniela Thoma (Lern- und Gedächtnistrainerin)

Lachen ist die beste Medizin!  
Lachen stärkt den Lebensmut, unterstützt das Immunsystem, reduziert das Schmerzempfinden, beugt Depressionen vor und fördert guten Schlaf. Mit einem Wort: Lachen ist gesund und hält fit. Freuen Sie sich auf dynamische Lachübungen, vergnügliche Klatschspiele und beruhigende Atemeinheiten und erleben Sie die befreiende Kraft des Lachens.

**10. DEZEMBER | 19.00 Uhr - 20.00 Uhr**

### Gesundheitswesen früher und heute

Dr. Johannes Weig (Stellvertretender Leiter Gesundheitsamt)

In diesem Vortrag wird die Entwicklung aufgezeigt von der gesundheitlichen Versorgung in unserer Gesellschaft. Ausgehend vom Ursprung, sich um seine Gesundheit weitgehend selbst kümmern zu müssen hin zum heutigen Zustand eines umfassenden Angebotes von gesundheitlichen Leistungen.