

## Programminformationen

..... was Sie schon immer über Gesundheit wissen wollten, können Sie jetzt fragen.

Dieses Projekt ist ein Angebot für Hitdorfer Bürgerinnen und Bürger, die ihr Wissen über Gesundheitsthemen erweitern möchten. Experten aus dem Gesundheitswesen [Ärzte, Apotheker, Physiotherapeuten usw.] halten Vorträge zu interessanten Themen und stellen sich Ihren Fragen.

- > Was kann ich selbst für mich tun?
- > Was sind stressbedingte Krankheiten?
- > Wie wichtig ist Entspannung?
- > Was ist Erholung?

Viele Alltagsbeschwerden hängen im weitesten Sinne mit dem Lebensstil zusammen und können durch Verhaltensänderungen gebessert werden. Ziel dieses Projektes ist es, das Bewusstsein dafür zu schaffen, dass jeder die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen muss und kann und dass damit Spaß und Lebensfreude verbunden sind.

Neben den Vorträgen werden Workshops und Kurse angeboten, um das theoretische Wissen durch praktisches Üben zu begleiten. Die Kurse vor Ort mit kurzen Wegen machen die Teilnahme einfach und unproblematisch. **Kommen Sie vorbei – bleiben Sie gesund!**

## Veranstaltungsort

Die Veranstaltungsorte sind bei den einzelnen Angeboten angegeben

## Anmeldung

Anmeldung und Auskünfte zu den einzelnen Angeboten:

Dr. Margit Doth | Programm-Managerin  
Tel: 0176 420 642 05  
eMail: margit.doth@yoga-hitdorf.de

## Kosten

Für die Teilnahme an den Vortragsveranstaltungen wird eine Schutzgebühr in Höhe von 5,00 Euro erhoben.

Die Teilnahme an den Workshops kostet 20,00 Euro je Workshop.

Die Teilnahme an den Kursen kostet, wenn nicht anders vermerkt, pro Einzeltermin 6,00 Euro. Sie können auch zum Preis von 50,00 Euro eine Zehnerkarte erwerben.

Weitere Informationen:

[www.leben-in-hitdorf.de](http://www.leben-in-hitdorf.de)



Ein Projekt im Rahmen des „Verfügungsfonds Leverkusen Hitdorf“ gefördert von:



## Gesund in Hitdorf

### 1.Halbjahr 2020



**Vorträge, Workshops und Kurse  
für ein gesundes Leben  
in Hitdorf**

**Vorträge:**

Donnerstag, 27. Februar 2020, 19 Uhr:

**NervenPower durch Brainfood**

*Dr. Sabine Paul | Molekular- und Evolutionsbiologin*

Gaststätte Auf'm Lohr | Hitdorfer Str. 264

Donnerstag, 12. März 2020, 19 Uhr:

**Heilfasten – Was ist dran und wie geht es?**

*Dr. Iris Ressel | Ärztin für Allgemeinmedizin*

Em Schokker | Langenfelder Straße 18

Donnerstag, 23. April 2020, 19 Uhr:

**Die Schilddrüse - Mythos und Wahrheit**

*Dr. Ulrich Kränzle | Arzt für Allgemeinmedizin*

Em Schokker | Langenfelder Straße 18

Donnerstag, 25. Juni 2020, 19 Uhr:

**Gesund kochen mit Spaß und Genuss**

*Peter Herbertz | Fachleiter in der zweiten Lehrerausbildung*

Em Schokker | Langenfelder Straße 18

**Workshops:**

Sonntag, 19. Januar 2020, 11:00 - 14:00 Uhr:

**Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung**

*Barbara Adler | Übungsleiterin für Feldenkrais*

AWO Kita | Ringstraße 73

Sonntag, 9. Februar 2020, 11:00 Uhr - 14:00 Uhr:

**Freundschaft schließen mit dem inneren Schweinehund**

*Dr. Margit Doth | Yoga-Therapeutin*

AWO Kita | Ringstraße 73

Sonntag, 22. März 2020, 11:00 Uhr - 14:00 Uhr:

**Selbstmassage**

*Chantal Fleurant | Atemexpertin, Stresskompetenztrainerin*

AWO Kita | Ringstraße 73

Sonntag, 10. Mai 2020, 11:00 Uhr - 14:00 Uhr:

**Entspannte Hüfte - Gesunder Rücken**

*Caro Singh | Yoga-Lehrerin*

AWO Kita | Ringstraße 73

**Kurse:****Yoga zur Stress-Reduktion  
Anfänger und Fortgeschrittene**

*Dr. Margit Doth | AWO-Kita | Ringstraße 73*

Dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr | ab 7. Januar 2020

**Yoga für Seniorinnen und Senioren**

*Elke Jakobs | Room4You | Hitdorfer Str. 152*

Dienstags, 9:30 - 10:45 Uhr | ab 7. Januar 2020

**Meditation**

*Winfried Becker | AWO-Kita | Ringstraße 73*

Mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr | ab 22. April 2020

**Fit for Men**

*Alex Oelschläger | AWO-Kita | Ringstraße 73*

Mittwochs, 19:45 - 20:45 Uhr – 1 Probetraining, dann geschlossener Kurs an folgenden Terminen:

4.3.2020 | 11.3.2020 | 18.3.2020 | 25.3.2020 | 1.4.2020

22.4.2020 | 29.4.2020 | 6.5.2020 | 13.5.2020

**Nordic Walking Gruppe [Bestehende Gruppe sucht noch Teilnehmende aus Hitdorf]**

*Wilfried Klöver | Treffpunkt am Hitdorfer See*

Sonntags, 15:00 Uhr | Mittwochs, 18:45h

**Aktion 10.000 Schritte [Treffpunkt für gemeinsame Bewegung - kein Kurs] | ab 1. April 2020**

*Treffpunkt am Fitness-Parcours am Rhein*

<sup>19</sup> Montag - Mittwoch - Freitag | jeweils 19:00 Uhr