



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.
Regionalgruppe Bietigheim-Bissingen

Jahresprogramm

2012



SIEBENTAGS-ADVENTISTEN
Sudetenstr. 2, 74321 Bietigheim-Bissingen

Grundlagen des Kraft- und Ausdauertrainings aus sporttherapeutischer Sicht

29. Jan und 26. Feb, 10:30 – 12:00

Ob Krafttraining, Ausdauertraining oder Fitness – auf was muss ich achten um ein effektives Training durchzuführen und wie stimme ich meine Ziele darauf ab. Wir wollen uns sowohl mit der Anatomie als auch mit der Gestaltung von Trainingsplänen auseinandersetzen.

Leitung: H. Schüller, Sporttherapeut

Teilnehmer: max. 10 Personen

Kosten: Kein Kostenbeitrag

Anmeldung: erforderlich bis 20. Jan 2012

Veranstaltungsort: Sudetenstr. 2
74321 Bietigheim-Bissingen

Abnehmen - jetzt aber richtig!

*31. Jan / 7. Feb / 14. Feb / 21. Feb 20. Mrz
/ 27. Mrz, 19:00 – 20:30*

Mit ein paar Pfund weniger würden Sie sich wohler fühlen? Wir unterstützen Sie dabei, Ihr Gewicht zu reduzieren und dauerhaft zu halten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Essgewohnheiten langfristig umstellen und Ihre Körperwahrnehmung verändern können.

Und...Mit der Unterstützung der Gruppe fällt das Abnehmen gleich viel leichter.

Leitung: A. Lindner, Dipl.-Oecotrophologin

Teilnehmer: mind. 6 und max. 10 Personen

Kosten: 80,00 € / Mitglieder 70,00 €, zu entrichten am ersten Abend.
Anmeldung: bis spätestens 20. Jan 2012

Veranstaltungsort: Sudetenstr. 2
74321 Bietigheim-Bissingen

„Kochen für Kochmuffels: schnell, einfach, guuuut!“

Mi. 25. April, 19:30 – 21:30 Uhr

Sie haben keine Lust, stundenlang an einem Menü zu „basteln“, das dann doch keinem schmeckt? Sie wollen mit einfachen Zutaten ein leckeres Essen „zaubern“. Dann ist dies der perfekte Kochkurs für Sie. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach Sie ans Ziel Ihrer Kochträume kommen können.

Kursleiter: U. Raudies und N. Schüller
Teilnehmer: max. 8 Personen (weiblich + männlich)

Kosten: 10,00 €, werden im Kurs verrechnet

Anmeldung: bis spätestens 18.04.2012

Veranstaltungsort: Sudetenstr. 2
74321 Bietigheim-Bissingen

DVG – Maiwanderung

Di. 1. Mai, 10:00 – ca. 14:00 Uhr

Die Wanderstrecke wird in Abhängigkeit von der Wetterlage gewählt.

Kein Kostenbeitrag, Selbstversorgung.

Anmeldung erwünscht
Treffpunkt: auf der Homepage nachlesen
oder unter der Kontaktadresse erfragen.

DVG – Herbstwanderung

Mi. 3. Oktober, 10:00 – ca. 14:00 Uhr

Wanderstrecke und Treffpunkt bitte auf der
Homepage einsehen oder unter der
Kontaktadresse erfragen.

Kein Kostenbeitrag, Selbstversorgung.
Anmeldung erwünscht

Pilzwanderung

Oktober / November 2012

Während einer gemeinsamen Wanderung
durch den Naturpark Stromberg wollen wir
unter fachkundiger Anleitung die essbaren
Pilze unserer Region kennenlernen und -
falls gewünscht - auch zum Verzehr
mitnehmen.

Bei Interesse bitte bis Anfang Oktober
unter der angegebenen Kontaktadresse
melden.

Der Kostenbeitrag von € 8,00 fällt nur bei
einem Zustandekommen der Veranstaltung
an.

Voraussetzung: Pilzvorkommen
Anmeldung erforderlich.

Vortrag: Internetsucht

Oktober / November 2012

Internet- oder Onlinesucht beschreibt den zwanghaften Drang zum surfen, chatten, spielen, downloaden oder sonstigen unkontrollierten Aktivitäten im Internet. Für Betroffene wird das Netz zum wichtigsten Bestandteil im Tagesablauf, ähnlich wie bei der Spielsucht, gerät bei Net-Junkies das soziale, finanzielle und emotionale Gleichgewicht ins Wanken.

Wir wollen uns diesem Thema stellen und mit Fachleuten erörtern.

Nähere Angaben bitte auf der Homepage einsehen oder unter der Kontaktadresse erfragen.

Kein Kostenbeitrag
Anmeldung erwünscht

Ausblick 2013

Januar / Februar – Vortrag Brustkrebsfrüherkennung

Gerne könne Sie uns kontaktieren und ein Thema vorschlagen, welches wir in unser Programm aufnehmen sollen.

**Anmeldung und
Kontaktadresse:**

DVG Bietigheim/Hans Schüller
Sudentenstraße 2
74321 Bietigheim-Bissingen
info@dvg-bietigheim.de
<http://www.dvg-bietigheim.de>



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.
Regionalgruppe Bietigheim-Bissingen