

## **Alle Veranstaltungen am Männergesundheitstag am 09.11.2024**

Der Gesundheitstag für Männer findet in Kooperation mit der Evang. Familienbildungsstätte und dem Stadtseniorenrat statt. Alle Veranstaltungen sind inklusive einer Bewirtung mit Häppchen und Getränken kostenfrei!

Alle Anmeldungen erbeten bei der VHS Crailsheim,  
Telefon: 07951/ 4033800

W 30001A

### **Gut und gesund leben!**

#### **Vortrag und Frühstück mit dem Hausarzt**

#### **Dr. Helmut Kopp, Facharzt für Allgemeinmedizin**

Unser Lebensstil ist der entscheidende Faktor, wie lange wir unser Leben bei guter Gesundheit genießen können! Der Referent wird anhand konkreter Beispiele aus der Medizin erläutern, welche Auswirkungen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf die Gesundheit haben. Die gute Nachricht vorab: Es ist nie zu spät; in jedem Alter kann eine Veränderung von Lebensgewohnheiten die eigene gesundheitliche Situation positiv beeinflussen. Er wird aufzeigen, wie man den „inneren Schweinehund“ in kleinen Schritten zähmt. Da gesunde Routinen sich gut und richtig anfühlen, werden Sie bald ganz von selbst seltener Lust auf das haben, was Ihrer Gesundheit schadet. Nutzen Sie die Gelegenheit, nach dem Vortrag bei einem leckeren gesunden Frühstück Ihre eigenen Fragen einzubringen. Die Platzzahl ist begrenzt, daher empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

Ein Angebot in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Samstag, 9. Nov. 2024, 8:30 bis 10 Uhr

vhs, Konvent

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

W 30001B

### **Häppchen und Getränke -**

#### **lecker und gesund**

#### **Alexandra Abredat**

Alexandra Abredat bietet gesunde Häppchen und Getränke an. Lassen Sie sich verwöhnen!

Samstag, 9. Nov. 2024, 14 bis 17 Uhr  
vhs, Raum 20

W 30001C

**Gesundheits-Check  
Gabriele Trinkle, Heilpraktikerin,  
und Margit Zemke**

Heilpraktikerin Gabriele Trinkle bietet zusammen mit Margit Zemke einen kleinen Gesundheits-Check mit der Stoffwechsel-Waage an, welche Erkenntnisse zu Körpergewicht, BMI, Muskelmasse, Fettanteil, viszeralem Fett, Knochenmasse und Wasser liefert. Daraus lässt sich zum einen das biologische Alter ermitteln, aber auch das individuelle Risiko für Zivilisationskrankheiten erahnen. Im Rahmen einer Fingerblut-Abnahme können wichtige Werte wie Blutzucker-Spiegel und Cholesterin vor Ort bestimmt werden. Die ungefähr 10-minütige Beratung wird unter dem Motto: „Du bist was Du isst“! stattfinden. Denn die meisten Zivilisationskrankheiten fügen sich Menschen mit Messer und Gabel selbst zu. Vermittelt wird eine gesunde Lebensweise, die helfen kann, bis ins hohe Alter vital und gesund zu bleiben. Die Beratung findet kostenfrei statt.

Optional erweitert wird das Angebot um zwei kostenpflichtige Trockenblut-Testungen, die den Vitamin-D3-Status und das wichtige Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 sowie den prozentualen Anteil an Omega 3 messen. Omega 3 ist ein wichtiges Indiz u.a. im Hinblick auf die Fähigkeit der Zellmembrane, Vitalstoffe aus der Nahrung aufzunehmen und Stoffwechselrückstände auszuscheiden. Diese erweiterten Testungen sind bar vor Ort zum Selbstkostenpreis zu bezahlen. Nach etwa zwei Wochen liegt das Ergebnis vor, welches Gabriele Trinkle, sofern gewünscht, kostenfrei telefonisch mit den Getesteten besprechen wird.

Der Gesundheits-Check wird einzeln in der Reihenfolge des Eintreffens durchgeführt, daher empfiehlt sich frühzeitiges Erscheinen. Gerne können auch Frauen dieses Angebot wahrnehmen.

Samstag, 9. Nov. 2024, 10:30 bis 16:30 Uhr  
vhs, Raum 11

W 30001D

**Mentale Gesundheit stärken:  
So geht's!**

## **Impuls-Vortrag**

### **Thorsten Köhnlein, Achtsamkeits-Coach**

In seinem Impuls-Vortrag wird Thorsten Köhnlein viele Tipps geben, wie sich die mentale Gesundheit verbessern lässt, um ein ausgeglichenes und zufriedenes Leben zu führen. Er wird Stress und Unausgeglichenheit auslösende Denkmuster und Verhaltensweisen aufzeigen, denn es gilt „Mach das Beste aus dir selbst, denn das ist alles, was es von dir gibt“. Mit Hilfe gut umsetzbarer Strategien lässt sich die mentale Gesundheit durch gelingenden Stressabbau und eine verbesserte Resilienz günstig beeinflussen.

Samstag, 9. Nov. 2024, 11 bis 12 Uhr  
vhs, Konvent

W 30001F

### **Rücken und Hüfte mobilisieren mit Norbert**

#### **Norbert Callies, Taiji- und Qigong-Lehrer**

Mit Übungen aus Qigong und Tai Chi mobilisieren wir Rücken und Hüfte.

Samstag, 9. Nov. 2024, 11:45 bis 12:45 Uhr  
vhs, Raum 31

W 30001G

### **Fitness mit Jan**

Jan-Eric Kaiser zeigt die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Kraftsport auf die Männergesundheit auf und stellt ein Fitness-Übungsprogramm vor, welches zu Hause selbstständig weitergeführt werden kann.

Samstag, 9. Nov. 2024, 13 bis 14 Uhr  
vhs, Raum 31

W 30001H

### **Hatha Yoga mit Michael**

Michael Gschwind gibt einen ersten Einblick in die gesundheitsfördernde Wirkung des Hatha Yoga.

Samstag, 9. Nov. 2024, 14:15 bis 15:15 Uhr  
vhs, Raum 31

W 30001I

### **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Leo Leo Schwaderer**

Täter wollen keine Gegner, daher kann schon selbstbewusstes Auftreten mit entsprechender Körperhaltung viel bewirken. Leo wird einen Überblick über einige wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken geben, die das Selbstvertrauen stärken - mit dem Ziel, in Bedrohungssituationen nicht als Opfer wahrgenommen zu werden.

Samstag, 9. Nov. 2024, 15:30 bis 16:30 Uhr  
vhs, Raum 31

W 30001J

**Lachen ist gesund!**

**Kurt Klawitters Gedanken zur Männergesundheit**

Liedermacher Kurt Klawitter, der Hohenloher Bub mit der Saustall-Kapp, hat sich Gedanken zur Männergesundheit gemacht ... - einfach zum Totlachen! Frauen dürfen natürlich gerne mitlachen.

Samstag, 9. Nov. 2024, 17 bis 18:30 Uhr  
vhs, Konvent

Die Platzzahl ist begrenzt, kommen Sie rechtzeitig und nutzen Sie auch die vielen vorherigen Angebote zum Männergesundheitstag!