

FOCUS

TOP

KURORT

2024

BAD
PYRMONT

FOKUS GESUNDHEIT 04/2023
IN KOOPERATION MIT
FACT™ „FIELD

Gesundheit vielfältig erleben

Kursprogramm 2024

Ernährung, Bewegung
und Entspannung



staatsbad-pyrmont.de



STAATSBAD PYRMONT

Gesundheit und Lebensfreude

Kennen Sie schon unsere Spezial-Angebote im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD?

Mit modernen therapeutischen Massagen wird die Durchblutung der behandelten Körperpartien verbessert, und somit auch der Muskelstoffwechsel angeregt.



Im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD können Sie neben der klassischen medizinischen Massage auch zahlreiche Zusatzangebote wählen:

Medizinische Massage ab 25,00 €*

Bindegewebsmassage ab 25,00 €*

ABHYANGA Ganzkörpermassage ab 58,00 €*

Wohlfühlprogramm für den ganzen Körper

Kohlensäure-Quellgasbad ab 38,50 €*

Phantastisches Naturphänomen
mit therapeutischer Wirkung

*Preise gegebenenfalls zzgl. gesetzl. USt.

Inhalt

Kursprogramm Ernährung

| | |
|--|----|
| Abnehmen ohne Hungern – Iss klüger statt weniger | 4 |
| Wieder achtsam essen lernen | 5 |
| Fleischlos gut versorgt | 6 |
| Durchblicken im Ernährungsdschungel | 7 |
| AOK – Aktiv abnehmen! Bewusst essen! | 8 |
| Antientzündliche Ernährung | 9 |
| Zusammen is(s)t man weniger allein | 10 |
| Gesünder backen | 11 |
| Ayurvedische Küche | 12 |

Kursprogramm Bewegung und Entspannung

| | |
|---|-----------|
| AquaFit – Herz-Kreislauf-Training in der Sole | 13 |
| Aqua Power Sole Biking | 14 |
| BEboard Active & Corelax | 15 |
| Eltern- und Kind-Kurse | 16 |
| Aqua-Fitness mit Musik | 17 |
| AOK-Pilates | 18 |
| Hatha Yoga – Harmonie für Körper und Geist | 19 |
| Medizinisches Qigong | 20 |
| Lungen-Qigong | 21 |
| Autogenes Training für Erwachsene | 22 |
| Anmeldung und Informationen | 23 |



Abnehmen ohne Hungern – Iss klüger statt weniger

Du hast schon viele Diäten probiert, bei denen du andauernd (heiß)hungrig warst? Kommt dir der Alltag immer wieder dazwischen? Und sind dann auch noch die langfristigen Erfolge ausgeblieben?

Stell dir vor, wie dir ein gesunder Lebensstil endlich leicht fällt und Freude bereitet. Wie du genussvoll und sättigend ohne Kalorienzählen abnehmen kannst – und dich dabei ohne hunderte Essensregeln energiegeladen deinem Alltag widmen kannst. Nach einer Einführung in die Energiedichte von Lebensmitteln und wie das Wissen über diese uns beim Abnehmen helfen kann, widmen wir uns der praktischen Anwendung des Gelernten.



Wir kochen gemeinsam leckere und sättigende Rezepte zu allen Mahlzeiten und profitieren dabei von den Erfahrungen jedes Teilnehmers und jeder Teilnehmerin.

Termine: 18.01., 25.01., 08.02., 22.02.2024
und Reflektionsgespräch am 14.03.2024
jeweils donnerstags 18:00 Uhr

Kursdauer: 5 x 2,5 h interaktives Seminar & Kochevent

Kursleitung: Maya Tessarz, Ernährungswissenschaftlerin

Ort: Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 219,- €

Wieder achtsam essen lernen

Ist dein Alltag von Hektik und Stress geprägt? Hast du das Gefühl für Hunger und Sättigung verloren? Ist Essen für dich eine Lösungsstrategie für emotionalen Stress? Wünschst du dir, beim Essen zur Ruhe zu kommen und wieder zu genießen?



In diesem interdisziplinären Kurs mit Psychologin Daniela Fritz und Ernährungswissenschaftlerin Maya Tessarz verstehst du die Ursachen für die Entstehung von Verhalten und Gewohnheiten und lernst Strategien zur Veränderung unerwünschter Gewohnheiten kennen. Abgerundet werden die theoretischen Anteile mit vielen praktischen Übungen und einem gemeinsamen Kochkurs.

Termine: 05.02., 12.02., 19.02., 26.02.,
04.03., 11.03.2024

jeweils montags 17:30 Uhr
Reflektionsgespräch 4 Wochen später

Kursdauer: 6 x 2,5 h (3 x Psychologie,
1 x Ernährungswissen, 1 x Kochevent,
1 x Reflektionsgespräch)

Kursleitung: Daniela Fritz, Psychologin;
Maya Tessarz, Ernährungswissenschaftlerin

Ort: Seminarraum und Lehrküche
im KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 259,- €



Fleischlos gut versorgt – eine gesunde vegetarische/vegane Lebensweise

Immer mehr Menschen entscheiden sich, auf tierische Lebensmittel zu verzichten oder ihren Konsum zu reduzieren. Dafür gibt es viele verschiedene Gründe wie Gesundheit, Nachhaltigkeit, Tierwohl oder Religion.

Du machst dir Sorgen, dass eine fleischlose Ernährung eintönig ist oder du deinen Körper nicht mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen kannst? Für diese und weitere Fragen werden dir hier die Antworten geboten. Nachdem spannende Infos zur vegetarischen oder veganen Ernährung besprochen wurden, kochen wir gemeinsam leckere vegetarische und vegane Varianten von beliebten Rezepten.



| | | | |
|---------------------|---|-------------------|-----------|
| Termine: | Samstag | 10.02.2024 | 14:00 Uhr |
| | Dienstag | 13.02.2024 | 17:00 Uhr |
| Kursdauer: | 4 h interaktives Seminar & Kochevent | | |
| Kursleitung: | Maya Tessarz, Ernährungswissenschaftlerin | | |
| Ort: | Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD | | |
| Kursgebühr: | 75,- € | | |

Durchblicken im Ernährungsdschungel – Keine Angst vor falschem Essen!

In jeder Zeitschrift steht etwas anderes. In der einen wird Fett verteufelt, während wir in einer anderen nicht genug davon bekommen können.



Bei anderen Nährstoffen und Lebensmitteln sieht es nicht anders aus. Von all den gegensätzlichen Aussagen kann man leicht verunsichert werden und sich fragen: Was darf ich eigentlich noch essen?

In einem interaktiven Vortrag klären wir gemeinsam die entscheidenden Fragen in Bezug auf unsere Ernährung.

Termine: **Samstag 01.06.2024** 10:00 Uhr
Donnerstag 06.06.2024 18:00 Uhr

Kursdauer: 2 h interaktives Seminar

Kursleitung: Maya Tessarz, Ernährungswissenschaftlerin

Ort: Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 49,- €



AOK – Aktiv Abnehmen! Bewusst essen!

Mit gutem Gewissen essen und dabei trotzdem abnehmen?

Dieser Kurs weckt deine Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Spaß an Alltagsbewegungen. Durch Änderung der Essgewohnheiten wirfst du alten Ballast über Bord. Du erreichst dein Wohlfühlgewicht und wirst Stück für Stück mobiler.



Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 – 35).

Kurs-ID: KU-ER-UYNCRW

Dieses
Angebot ist
kassenzertifiziert
und wird von den
gesetzlichen
Krankenkassen
bezuschusst!

- Termine:** ab Herbst 2024
Bitte informiere dich auf unserer Website
- Kursdauer:** 6 x 1,5 h interaktives Seminar,
2 x 3 h Kochevent
- Kursleitung:** Maya Tessarz, Ernährungswissenschaftlerin
- Ort:** Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD
- Kursgebühr:** 240,- €

Antientzündliche Ernährung – Immunsystem auf dem richtigen Kurs

Möchtest du dein Immunsystem bei seiner Arbeit bestmöglich unterstützen? Leidest du vielleicht sogar an einer entzündlichen Erkrankung und fragst dich, wie du über die Ernährung Verbesserung erreichen kannst?



Nicht nur bei Infekten, auch bei vielen Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Diabetes und Gefäßerkrankungen sind Entzündungsprozesse im Spiel. In diesem Kurs wird erläutert, wie wir mit einer antientzündlichen Ernährung gegensteuern und Entzündungen lindern können. Im Anschluss werden gemeinsam schmackhafte Gerichte zubereitet und verköstigt, die zum Nachkochen einladen.

| | | | |
|---------------------|---|-------------------|-----------|
| Termine: | Dienstag | 17.09.2024 | 17:00 Uhr |
| | Samstag | 21.09.2024 | 14:00 Uhr |
| Kursdauer: | 4 h interaktives Seminar & Kochevent | | |
| Kursleitung: | Maya Tessarz, Ernährungswissenschaftlerin | | |
| Ort: | Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD | | |
| Kursgebühr: | 75,- € | | |



Zusammen is(s)t man weniger allein – Kulinarische Begegnungen mit Gleich- gesinnten

Du bist auf der Suche nach Gesellschaft zum Kochen und Reden? Du willst neue Rezepte kennenlernen oder deine eigenen Kreationen mit anderen teilen?



Keine Frage, unser Körper braucht Nahrung, aber gleichzeitig ist Essen so viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Wichtig ist auch gute Gesellschaft, um unseren emotionalen Hunger zu stillen. In diesem Kurs knüpfen wir in entspannter Runde ganz nebenbei Kontakte beim Zubereiten und gemeinsamen Essen schmackhafter saisonaler Gerichte. Die Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, selbst Rezeptvorschläge mitzubringen.

Termine: 22.10., 05.11.2024

jeweils dienstags um 16:00 Uhr

Kursdauer: 2 x 2,5 h Kochevent

Kursleitung: Maya Tessarz, Ernährungswissenschaftlerin

Ort: Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 69,- €

Gesünder backen – und so lecker!

Du „sündigst“ gerne Mal, aber Zucchinikuchen stellt dann doch keine gute Alternative zur Schokoladentorte dar? Zucchinikuchen kann man auch mit Schokoladenglasur machen!



Fast jede und jeder mag Hausgebackenes. Wenn man aber „gesund“ backen möchte, landet man am Ende meist bei Brot. Doch es gibt auch viele Möglichkeiten, Gesundheit und Naschen zu vereinbaren, denn auf die Balance kommt es an. Genieße den Duft frisch gebackener Köstlichkeiten und probiere einfache und leckere Rezepte zum selbst Nachbacken und Begeistern deiner Gäste aus.

Termine: **Samstag 09.11.2024** 14:00 Uhr
Donnerstag 21.11.2024 17:30 Uhr

Kursdauer: 3 h Backevent

Kursleitung: Maya Tessarz, Ernährungswissenschaftlerin

Ort: Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 59,- €

Ayurvedische Küche – Ernährung im Gleichgewicht

Ayurveda – das Wissen vom Leben – ist die 2500 Jahre alte Mutter aller Heilkünste und wird als Wurzel der gesamten Naturheilkunde gesehen. Im Zentrum des Ayurveda steht das „Agni“, das Verdauungsfeuer. Dieses „Feuer“ steuert die körperliche und mentale Gesundheit, ist verantwortlich für den gesamten Stoffwechsel, die Verdauung, die Zellerneuerung und ist damit von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit.



Nach einer Einführung in die Prinzipien des Ayurveda werden wir gemeinsam zu „Alchemisten der Küche“. Wir kochen gemeinsam ein ayurvedisches Menü aus regionalen und indischen Komponenten. Der Kurs wird geleitet von der Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und zertifizierten Ayurveda-Köchin Silke Schauer.

Kochevent „Mit Ayurveda leicht in den Frühling“

Termin: Samstag 24.02.2024 14:00 Uhr

Kochevent „Mit Ayurveda leicht durch den Winter“

Termin: Samstag 19.10.2024 14:00 Uhr

Dauer: ca. 5 h Kochevent

Ort: Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 79,- €

Aquafit – Herz-Kreislauf-Training in der Sole

Ausdauerorientiertes Herz-Kreislauftraining in warmer Sole.

Die relativ einfachen Bewegungsabläufe sind für jeden Fitness-Level geeignet. Der natürliche Auftrieb des Wassers ist gelenkschonend, entlastet die Wirbelsäule und verhindert ruckartige Bewegungen und Stöße. Dadurch eignet sich dieses Training auch optimal für die Rehabilitation nach Gelenk- und Wirbelsäulenoperationen, für einen schonenden Muskelaufbau nach Verletzungen, bei Bandscheibenproblemen und zur Gewichtsreduktion. Bewegungen, die an Land Schwierigkeiten bereiten, sind im Wasser kein Problem mehr. Es wird ein effektives Ganzkörpertraining z. T. mit Musik geboten, das die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems verbessert, die Kondition steigert, den Stoffwechsel ankurbelt und die Fettverbrennung anregt. Es steigert sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden – schonend, aber effektiv! Der Druck des Wassers wirkt zusätzlich wie eine Hydromassage positiv auf Gewebe, Muskeln sowie das Gefäß- und Lymphsystem. Das regt die Mikrozirkulation und die Durchblutung an und strafft das Bindegewebe.

Kurs-ID: KU-BE-Y8X9PC

Termine: 08.01. – 26.02.2024
22.04. – 17.06.2024
(ein Pausetermin am 20.05.)
12.08. – 30.09.2024

jeweils montags 19:00 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Minuten

Kursleitung: Aquafitness-Professional-Instructor
Viktoria Meyer

Ort: HUFELAND Therme

Kursgebühr: 115,- €

(inkl. 2 Stunden Aufenthalt am jeweiligen Kurstag in der HUFELAND Therme. Die Nutzung der Sauna können Sie zusätzlich an der Kasse erwerben.)

Dieses
Angebot ist
kassenzertifiziert
und wird von den
gesetzlichen
Krankenkassen
bezuschusst!



Aqua Power Sole Biking

Ausdauerorientiertes Herz-Kreislauftraining für jeden Fitness-Level!

Der natürliche Auftrieb des Wassers ist gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule. Dadurch eignet sich das Training auch nach Gelenk- und Wirbelsäulen-Operationen, für einen schonenden Muskelaufbau nach Verletzungen, bei Bandscheibenproblemen und zur Gewichtsreduktion. Sole-Biking verbindet die Prinzipien des klassischen Biking mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers. Die effektiven Bewegungsabläufe werden von speziell ausgebildeten TrainerInnen angeleitet und mit Musik animiert. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz. In jeder Trainingsstunde sind spezielle Übungen für den Oberkörper eingebaut sowie ein Aufwärm- und Entspannungsteil. Das Training ist für jeden Fitness-Level und jedes Alter geeignet. Es verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf und hat eine kräftigende Wirkung für Rücken, Bauch, Beine und Po. Ein ideales Ausdauertraining, das sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden steigert – schonend, aber effektiv!

Bitte wassergeeignete Schuhe (Surf- oder Neoprenschuhe) mitbringen. Diese Schuhe können Sie auch an der Kasse der HUFELAND Therme kaufen. Mindestalter zur Teilnahme 16 Jahre.

Dieser Kurs ist nicht kassenzertifiziert.

Termine: 11.01. – 14.03.2024
12.09. – 05.12.2024
(ein Pausetermin am 24.10.)

Kurs 1: jeweils donnerstags 19:00 Uhr

Kurs 2: jeweils donnerstags 19:45 Uhr

Kursdauer: 10 x 40 Minuten

Kursleitung: Aquarider-Team des Staatsbades

Ort: HUFELAND Therme

Kursgebühr: 170,- €

(inkl. 2 Stunden Aufenthalt am jeweiligen Kurstag in der Solewelt HUFELAND Therme. Die Nutzung der Sauna können Sie zusätzlich an der Kasse erwerben.)

BEboard Active & Corelax

Mit dem BEboard lässt sich Fitness völlig neu erleben!

Das BEboard treibt auf dem Wasser und die TeilnehmerInnen stehen, sitzen oder knien darauf. Dieser dynamische Untergrund ist eine optimale Voraussetzung für sensomotorisches Training.

Beim Workout aus Yoga, Pilates, Intervalltraining oder Cardio-Training wird das Gleichgewicht trainiert und die Tiefenmuskulatur funktionell gestärkt. Ständig sind alle Muskelgruppen im Einsatz, um die Eigenbewegung des Boards auszugleichen. Das bewirkt eine Verbesserung der Koordination zwischen den unterschiedlichen Muskeln. Körperwahrnehmung und Körperkontrolle werden gestärkt.

Das Training bietet die optimale Balance zwischen Sport und Entspannung. Klingt anspruchsvoll, ist es auch! Es ist ein absolut großartiges Gefühl, macht Spaß und hat einen sensationellen Trainingseffekt.

Mindestalter zur Teilnahme 16 Jahre.

Dieser Kurs ist nicht kassenzertifiziert.

Termine: 09.01. – 12.03.2024
19.03. – 21.05.2024
17.09. – 19.11.2024

Kurs 1: jeweils dienstags 19:00 Uhr

Kurs 2: jeweils dienstags 19:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 30 Minuten

Kursleitung: BEboard-Team des Staatsbades

Ort: HUFELAND Therme

Kursgebühr: 130,- €

(inkl. 2 Stunden Aufenthalt am jeweiligen Kurstag in der Solewelt HUFELAND Therme. Die Nutzung der Sauna können Sie zusätzlich an der Kasse erwerben.)



Eltern- und Kind-Kurse

Die Bad Pyrmonter Sole ist ein bewährtes Naturheilmittel, das die Abwehrkräfte steigert und so zu einem angenehm wohligen Badevergnügen beiträgt.

Im 32 °C warmen Solewasser werden die Babys und Kinder spielerisch und altersgerecht mit dem Element Wasser vertraut gemacht. Haltungs- und Bewegungsschulung sind ein weiterer Schwerpunkt des Kurses. Dabei sind die Eltern, die als Bezugspersonen mit ins Wasser gehen, die Schlüsselfiguren zum Erlernen eines angstfreien Umgangs mit dem Element Wasser.

Dieser Kurs ist nicht kassenzertifiziert.

ab 4 Monate

Termine: 30.01. – 19.03.2024
10.09. – 29.10.2024
jeweils dienstags 15:00 und 15:30 Uhr

31.01. – 20.03.2024
11.09. – 30.10.2024
jeweils mittwochs 15:00 und 15:30 Uhr

02.02. – 22.03.2024
13.09. – 01.11.2024
jeweils freitags 14:45 und 15:15 Uhr

ab 1 ½ Jahre

Termine: 29.01. – 18.03.2024
09.09. – 28.10.2024
jeweils montags 15:00 und 15:30 Uhr

ab 4 Jahre

Termine: 01.02. – 21.03.2024
12.09. – 14.11.2024
(2 Pausentermine, 03.10. und 31.10.)
jeweils donnerstags 15:00 und 15:30 Uhr

Kursdauer: 8 x 30 Minuten

Kursleitung: Antje Tegtmeier, Sporttherapeutin

Ort: HUFELAND Therme

Kursgebühr: 120,- €

Die Teilnahme **eines** Elternteils ist kostenfrei.

Aqua-Fitness mit Musik

Diese Gymnastik ist ideal für alle, die ihre Gesundheit selbst gestalten wollen.

Alle Muskeln werden in harmonischem Rhythmus angespannt und entspannt. Der Rücken wird gestärkt und der Kreislauf auf Touren gebracht. Das fördert die Durchblutung, belebt den Stoffwechsel und macht gute Laune.



Dieser Kurs ist nicht nur für junge Menschen, sondern gerade für die reifen Jahrgänge, in denen es wichtig ist, fit zu sein und ein positives Körpergefühl zu haben. Die Einlagerung von Salzkristallen in die Haut fördert die vegetative Stabilisierung und führt zu gewünschten Anpassungsprozessen des Herz-Kreislauf-Systems.

Bitte bringen Sie zum Kurs einen Bade-
mantel mit.

Kurs-ID: KU-BE-TKA9LD

Termine: Kurs 1: **16.01. – 12.03.2024**
06.08. – 24.09.2024
(ein Pausetermin am 30.01.)
jeweils dienstags 10:00 Uhr

Kurs 2: **18.01. – 14.03.2024**
08.08. – 26.09.2024
jeweils donnerstags 10:00 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Minuten

Kursleitung: Karsten Pacht, Aquafitness-
Professional-Instructor

Ort: Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 115,- €

**Dieses
Angebot ist
kassenzertifiziert
und wird von den
gesetzlichen
Krankenkassen
bezuschusst!**



AOK-Pilates

Pilates ist ein Training, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert.

Die Körperwahrnehmung wird geschult, um den eigenen Körper zu kontrollieren. Die Haltungsmuskeln werden trainiert, um den Rumpf zu stabilisieren. Die gesamte Muskulatur – auch der Beckenboden – wird gekräftigt und gedehnt. Die Bewegungen sind fließend und werden mit entsprechender Atmung kombiniert. Das ideale Training, um den Körper zu kräftigen, flexibler und vor allem ausdauernder zu machen.

Das Mattentraining, bei dem verschiedene Lagepositionen eingenommen werden, dient der allgemeinen Erhaltung der Gesundheit, der Prävention und Rehabilitation und eignet sich für alle Altersgruppen. Es eignet sich speziell bei Rückenproblemen, Haltungsschwächen, in der Rehabilitation nach Verletzungen und/oder Operationen, bei Osteoporose, bei Blasenschwäche und zur Unterstützung bei stressbedingten Krankheiten.

Bitte zum Kurs ein großes Handtuch mitbringen.

Kurs-ID: Kurs 1: KU-BE-B21J4V
Kurs 2: KU-BE-8RHQV3

Dieses Angebot ist kassenzertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!

Termine: 24.01. – 13.03.2024
18.09. – 13.11.2024
(ein Pausetermin am 30.10.)

Kurs 1: jeweils mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr
Kurs 2: jeweils mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Minuten

Kursleitung: Kurs 1: Ilka Sülflohn, Physiotherapeutin
Kurs 2: Sabine Gerhard, Physiotherapeutin
Beide sind auch zertifizierte Body-Balance-Pilates-Instructorinnen

Ort: Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 120,- €

Teilnehmen können Versicherte aller gesetzlichen Krankenkassen. Die AOK Niedersachsen übernimmt die Kursgebühr für ihre Versicherten in voller Höhe, sofern sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

Hatha Yoga – Harmonie für Körper und Geist

Yoga ist ein komplettes System aus Training (Asanas), Atmung (Pranayama), Entspannung (Savasana) und Meditation, das dabei hilft, mit den Anforderungen des Lebens zurecht zu kommen.

In unserer heutigen hektischen Zeit kann Yoga den Raum zum Atmen bieten und dafür sorgen, dass Sie auf die Bedürfnisse Ihres Körpers wieder eingehen.

„Der, der einzig nach innen schaut, hat eine ungetrübte Sicht nach außen.“ Swami Sivananda

Yogaübungen, regelmäßig ausgeführt, können Ihnen zu Entspannung, neuem Körpergefühl, besserer Kondition, mehr Flexibilität und Muskelkraft verhelfen.

Kurs-ID: KU-ST-3PUF2E

- Termine:** 08.01. – 11.03.2024
08.04. – 17.06.2024
(ein Pausetermin am 20.05.)
02.09. – 18.11.2024
(zwei Pausetermine, 07.10. und 14.10.)
jeweils montags
16:45 – 18:15 Uhr (Anfänger/Wiedereinsteiger)
18:30 – 20:00 Uhr (Fortgeschrittene)
- 10.01. – 13.03.2024
10.04. – 19.06.2024
(ein Pausetermin am 01.05.)
04.09. – 20.11.2024
(zwei Pausetermine, 09.10. und 16.10.)
jeweils mittwochs
15:00 – 16:30 Uhr (Anfänger/Wiedereinsteiger)
18:00 – 19:30 Uhr (Anfänger/Wiedereinsteiger)
- Kursdauer:** 10 x 90 Minuten
Kursleitung: Jana Heller, Yogalehrerin (BYV)
Ort: Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD
Kursgebühr: 160,- €

Dieses
Angebot ist
kassenzertifiziert
und wird von den
gesetzlichen
Krankenkassen
bezuschusst!

Medizinisches Qigong – Rezept gegen Bluthochdruck Übungen zur Beruhigung des Herzens und Regulierung des Kreislaufs

Eine Übungsmethode des medizinischen Qigong, die beruhigend wirkt, Stagnationen und Blutstaus beseitigt und das Blut besser zirkulieren lässt. Wringende Bewegungen und der Wechsel von Spannen und Entspannen regen spezielle Akupunkturpunkte und Meridiane an.



Aufmerksamkeitstraining auf die Bewegung, Atmung und Haltung hilft dem Geist und dem Blutdruck ruhig zu werden. Der Stoffwechsel und die Wärmeverteilung werden verbessert. Das Zusammenwirken von Konzentration, Atmung und Bewegung stimuliert das autonome Nervensystem, was die Arterien entspannt, den Blutdruck, Kreislauf, Atmung und Verdauung reguliert. Die Übungen sind vorbeugend und lindernd wirksam bei Bluthoch-, aber auch bei Blutniederdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzkranzgefäßverkalkung, Nervenschwäche etc.

Termine: 01.06. – 02.06.2024

Samstag: 12:30 – 17:00 Uhr und

Sonntag: 10:00 – 16:00 Uhr

Kursleitung: Frank Hänsel, Bewegungstherapeut, Präventions- und Rehabilitationssportlehrer, Tai Ji-Trainer

Ort: Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 149,- €

Lungen-Qigong – Die Atmung verbessern Übungen zur Stärkung der Lungen- funktion und der Widerstandsfähigkeit des Organismus

Öffnende Bewegungen unterstützen die Atemfunktion und fördern die Sauerstoffversorgung im Blut. Moderne Ausdauer-Trainingselemente sind mit bewährten antiken Traditionen kombiniert. Die aufmerksame Atmung massiert durch rhythmische Zwerchfellbewegungen die Organe. Gleichmäßig pulsierende Bewegungen lösen Beeinträchtigungen durch innere und emotionale Zustände. In Hinblick auf die kalte Jahreszeit dienen die Übungsmethoden einer exzellenten physischen Vorbeugung. Sie wirken therapeutisch bei allen Atemwegserkrankungen, Husten, Bronchitis, Asthma etc.

Inhalte der Workshops:

- Aufwärmen und Dehnen
- Grundlagen des medizinischen Trainings
- Training der einzelnen Übungsteile im Stehen und Sitzen
- Tipps & Tricks zur korrekten Durchführung
- Ablauf und Einstudierung der Choreografie
- Unterstützende Stabilisierungs- und Entspannungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen

Termine: 02.11. – 03.11.2024

Samstag: 12:30 – 17:00 Uhr und

Sonntag: 10:00 – 16:00 Uhr

Kursleitung: Frank Hänsel, Bewegungstherapeut,
Präventions- und Rehabilitationssportlehrer,
Tai Ji-Trainer

Ort: Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 149,- €



Autogenes Training für Erwachsene

Viele Menschen leiden unter dem Leistungsdruck und den verschiedenartigsten Anforderungen unserer Zeit. Sie fühlen sich überlastet, entwickeln Schlafstörungen oder können sich nicht mehr konzentrieren.

Das autogene Training kann hier Abhilfe schaffen. Teilnehmende lernen in der Gruppe, systematisch ihren Körper zu entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen. Eine gelassene Einstellung zu den Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen und Angst werden ebenfalls angestrebt. Ziel des Kurses ist die körperliche und seelische Ausgeglichenheit.

Die Fähigkeit zur Selbstentspannung hat jeder. Beim autogenen Training wird diese Fähigkeit so trainiert, dass sich die Teilnehmer jederzeit entspannen und bei Ermüdungszuständen in der Lage sind, sich innerhalb kurzer Zeit zu erholen.

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Kurs-ID: KU-ST-GB2YAK

Termine: 24.01. – 13.03.2024
18.09. – 13.11.2024
(ein Pausetermin am 30.10.)
jeweils mittwochs 18:15 – 19:15 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Minuten

Kursleitung: Sabine Gerhard, Physiotherapeutin

Ort: Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 120,- €

Dieses
Angebot ist
kassenzertifiziert
und wird von den
gesetzlichen
Krankenkassen
bezuschusst!

Anmeldung und Informationen

Kursanmeldung

Ihre Kursanmeldung können sie jetzt bequem online durchführen. Auf unserer Website **www.staatsbad-pyrmont.de/kursprogramm** finden sie alle Kurse, und können ihren Kursplatz direkt buchen und bezahlen. Hierfür stehen ihnen nun zahlreiche Zahlungsmöglichkeiten zur Auswahl.



Kursanmeldung:
webshop.staatsbad-pyrmont.de

Sollten sie dennoch Unterstützung bei der Buchung ihres Wunschkurses benötigen, wenden sie sich bitte an unser Gästemanagement unter der **Tel-Nr. 05281 15-1515** oder auch persönlich im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD.

Gerne können Sie sich auch vor Ort in der HUFELAND Therme und im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD informieren.

Kursanmeldung Versicherte AOK Niedersachsen

Wenn Sie einen Gutschein der AOK Niedersachsen für die Teilnahme an einem Präventionskurs haben, melden Sie sich bitte direkt im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD an. Die Anmeldung über unseren Webshop ist in diesem Fall leider noch nicht möglich.

Kursgebühr

Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten. Für alle Kurse gilt: bei Stornierung seitens des Teilnehmenden ist eine Gebühr von 10,00 € zu entrichten.

Kurse mit Kurs-ID sind kassenzertifiziert.

Haftung: Die Nds. Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenangerstr. 6, 31812 Bad Pyrmont haftet nur für Schäden, die den Teilnehmenden bei Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung aufgrund grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz entstehen. Dies gilt auch für ein Verschulden ihrer Vertragspartner, soweit sie dieses nach § 278 BGB zu vertreten haben. Die Haftungsbeschränkungen erstrecken sich auf alle mit der Veranstaltung zur Gesundheitsförderung in Verbindung stehenden Personen, insbesondere die Kursleiter.

**Informationen zur Anmeldung
finden Sie auf Seite 23**

Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

Bombergallee 1, 31812 Bad Pyrmont

Tel. 05281 15-1703 oder 15-1515

Fax 05281 15-1780

info@staatsbad-pyrmont.de

www.gesundheitszentrum-klb.de

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 07:50 – 18:00 Uhr

Mi, Fr 07:50 – 17:00 Uhr

Sa 07:50 – 11:30 Uhr

HUFELAND Therme

Forstweg 17, 31812 Bad Pyrmont

Tel. 05281 15-1750

Fax 05281 15-1771

hufeland-therme@staatsbad-pyrmont.de

www.hufeland-therme.de

Öffnungszeiten

täglich 09:00 – 21:00 Uhr

© Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH, 12/2023;
Bildnachweis: Umschlag, Titel, iStock (La_vanda, Ridofranz, FatCamera, microgen); Seite 2, iStock (Jun, BartekSzewczyk, JochenK), Valua Vitaly; Seite 4, iStock (Magone, PeopleImages); Seite 5, iStock (DianaHirsch, nito100); Seite 6, iStock (DragonImages Sarsmis); Seite 7, iStock (Ales_Utovko); Seite 8, iStock (adamkaz), ThinkstockPhotos (monticello); Seite 9, iStock (Kichigin, La_vanda); Seite 10, iStock (nd3000, SolStock); Seite 11, iStock (Visual Art Agency, MarianVejcik); Seite 12, mojayphotography, iStock (frank600); Seite 17, iStock (Ridofranz), Christian Wyrwa; Seite 20, iStock (Ridofranz), Staatsbad Pyrmont; Änderungen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Niedersächsisches Staatsbad
Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH
Heiligenangerstraße 6
31812 Bad Pyrmont
info@staatsbad-pyrmont.de

www.staatsbad-pyrmont.de