

Seminarprogramm *aktive Balance* Bewegung, Ernährung, Motivation

| Datum | Dozent | Titel | Inhalt | Zielgruppe |
|------------------------|--|--|--|---|
| 28.07.2018 9-17 Uhr | Christine Kätzel MAS Sportphysiotherapeutin | Grundlagen der Ernährung: Mikrobiom – was ist das überhaupt? | Verdauungssystem und Darmbakterien Wir leben nicht alleine mit uns: was lebt da in unserem Darm? Und was machen diese Darmbakterien mit uns? Oder wir mit ihnen? Praxis: Gesunde Lebensmittel und Alternativen | Therapeuten, Ernährungsberater, Trainer, Sportler, alle Interessierte |
| 04.08.2018 9-17 Uhr | Christine Kätzel MAS Sportphysiotherapeutin | Makro- und Mikroernährung | Orthomolekulare Ernährung - Wer macht was in unserem Körper Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Ko wozu braucht der Körper diese Dinge? Und wo sind sie drin? Theorie und praktische Anwendung im Alltag | Therapeuten, Ernährungsberater, Trainer, Sportler, alle Interessierte |
| 11.08.2018 9-17 Uhr | Christine Kätzel MAS Sportphysiotherapeutin | Beckenboden – Blick aufs Ganze! Isolation bringt nichts - der Beckenboden hängt nicht alleine im Raum | Theorie und Praxis Anatomie, Physiologie, Statik, Dynamik, biomechanische und myofasziale Zusammenhänge: Beckenboden, Wirbelsäule und Becken Beckenboden und Atmung | Therapeuten, Trainer, Sportler, alle Interessierte |
| 29.09.2018 9-17 Uhr | Peter Nagel Mediziner, Arzt für Ernährungsmedizin, Präventivmediziner DAPM | Stressbewältigung Teil 1 Regeneratives Stressmanagement | Was ist Stress? Was unterscheidet Stress von Herausforderung, Eustress von Distress? Theorie, Diagnostik, Pädagogik | Pädagogen, Trainer, Therapeuten, Ernährungsberater, Sportler, alle Interessierte |
| 06.10.2018 9-17 Uhr | Önder Uludag Boxer, Fitnesstrainer Christine Kätzel | Boxen/Boxtraining | Boxen ist nicht nur für den Körper gut! Training, Gewaltprävention, Stressabbau Regeln, Respekt, Toleranz, Teamfähigkeit | Trainer, Therapeuten, Ernährungsberater, Sportler, alle Interessierte |
| 13.10.2018 9-17 Uhr | Önder Uludag Boxer, Fitnesstrainer Christine Kätzel | Boxen/Boxtraining | Boxen ist nicht nur für den Körper gut! Training, Gewaltprävention, Stressabbau Achtsamkeit, Reaktion, Schnelligkeit | Trainer, Therapeuten, Ernährungsberater, Sportler, alle Interessierte |
| 20.10.2018 9-17 Uhr | Peter Nagel Mediziner, Arzt für Ernährungsmedizin, Präventivmediziner DAPM | Stressbewältigung Teil 2 Mentales Stressmanagement | Wer leidet unter Stress? Persönliche und gesellschaftliche Risikofaktoren für Stress; Diagnostik: kann man Stress messen? | Pädagogen, Therapeuten, Ernährungsberater, Trainer, Sportler, alle Interessierte |
| 17.11.2018 9-17 Uhr | Peter Nagel Mediziner, Arzt für Ernährungsmedizin | Stressbewältigung Teil 3 Instrumentelles Stressmanagement | Macht Stress körperlich krank? Biologische Vorgänge in der Stressreaktion Theorie, Diagnostik, Pädagogik | Pädagogen, Therapeuten, Ernährungsberater, Trainer, Sportler, alle Interessierte |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|
| <p>08.12.2018</p> <p>9-17 Uhr</p> | <p>Richard Osterhage Dipl. Sozialarbeiter</p> | <p>Gewaltprävention Praxis</p> | <p>AnleiterInnen und TrainerInnen von Kinder-, Jugendlichen und Erwachsenen müssen immer wieder mit Aggressionen und Konflikten umgehen. In diesem Workshop geht es darum ihnen eine wertschätzende professionelle Grundhaltung zu vermitteln, mit der sie in schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben.</p> <p>Sie lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die vier stärkenden Grundbotschaften • sich abgegrenzt zu verhalten • Möglichkeiten zur Deeskalation in konkreten Situationen • die eigene Rolle zu reflektieren • den Teilnehmenden Sicherheit zu geben durch Selbstbewusstsein, Souveränität, Klarheit und Präsenz | <p>Pädagogen, Therapeuten, Ernährungsberater, Trainer, Sportler, alle Interessierte</p> |
|-----------------------------------|---|---|---|---|

Seminarort: Medizinische Akademie Hamburg, Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg (Asklepios Klinik Harburg), Gebäude 5, 1. Stock, (Physio- und Ergotherapieschule)

Parkplätze: kostenpflichtige Parkplätze direkt vor dem Gebäude oder auf dem Klinikparkplatz vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel: vom HH Hbf S3 und Buslinie 142, vom Bahnhof Harburg Buslinie 146, HH Airport S1, S3, Bus 142

Uhrzeit: 9 bis 17 Uhr

Kosten: 119,-€ pro Person für ein Tagesseminar, Schüler 99,-€
Bei Buchung von zwei oder mehreren Seminaren 99,-€ pro Person für einen Seminartag

Versorgung: Getränke (Kaffee, Tee, Mineralwasser), Obst und ein kleiner Snack stehen für die Seminarteilnehmer kostenfrei zur Verfügung

Anmeldung und weitere Informationen: Im Haupteingang des Klinikums gibt es ein Café (Campus Suite)

Zahlung: per Mail an christine-kaetzel@t-online.de
nach Rechnungserhalt per Überweisung