

Initiative

**Gesundheit-Soltau e.V.**

Kosten: je Veranstaltung 2,50 €, 10 er Karte 19,- €

Vorträge finden in der Waldmühle / Bibliothek statt.

### Präventionskurse

- im **Ambulanten Reha - Zentrum Soltau**  
Winsener Str. 34 Tel.: 05191 / 28 82
- im **VitaSol in der Soltau Therme**  
Mühlenweg 17 Tel.: 05191 / 170 94
- im **Vitadrom in der Soltau Therme**  
Mühlenweg 17 Tel.: 05191 / 28 83

Unterstützende Firmen der Initiative Gesundheit e. V.

Fitness in Soltau

**VITADROM**

Fitness Studio in der Soltau Therme  
Tel.: 05191 / 28 83

Ambulantes Reha-Zentrum

**ARIS**

In Soltau

Winsener Str. 34 Tel.: 05191 28 82

Therapie und Wellness

**VitaSol**

In der Soltau Therme

Mühlenweg 17 in der Soltau Therme  
Tel.: 05191 170 94

Für alle Angebote ist eine Anmeldung sinnvoll.  
Rufen Sie unter Tel.: **05191 / 72412** Initiative Gesundheit e.V. an

Initiative

**Gesundheit-Soltau e.V.**

## Aktionstage Gesundheit

**21.02.05 - 11.03.05**

Vorträge

Workshops

Kurse

Initiative Gesundheit e. V.  
Telefon - Nr.: 05191 / 72 412  
Fax: 05191 / 28 54  
email: franke@ar-i-s.net

## Ärztliche Vorträge in der Waldmühle / Bibliothek Soltau

23.02.05 Mittwoch 19.00 Uhr <b>Auffälligkeiten am Bewegungssystem bei Neugeborenen und Kindern</b> Was kann man tun?	01.03.05 Dienstag 19.00 Uhr <b>Arthrose und was nun ? Welche operativen Möglichkeiten gibt es?</b>	10.03.05 Donnerstag 19.00 Uhr <b>Entbindung im Krankenhaus, oder zu Hause?</b> Welche Möglichkeiten gibt es in unserer Region?
Ort: Waldmühle / Bibliothek Soltau Referent: Herr Dr. Peter Henning, Orthopäde, Schneverdingen	Ort: Waldmühle / Bibliothek Soltau Referent:	Ort: Waldmühle / Bibliothek Soltau Referent:

## Spezielle Workshops - Gesundheitsthemen

25.02.05 Freitag 14.30 Uhr <b>Fit im Kopf - Training für das Gedächtnis</b> Auch das Gedächtnis ist trainierbar (z. B. mit Cogpack). Das ist keine Frage des Alters. Für Jung und Alter. Ort: Amb. Reha - Zentrum, Winsener Str. 34 Referent: Frau Sylvia Hänsel, Ergotherapeutin	23.02.05 Mittwoch 18.30 Uhr <b>(dauerhafte) Haarentfernung</b> Es gibt verschiedene Methoden der Haarentfernung. Die LHE Methode kann Haare dauerhaft entfernen. Ort: VitaSol in der Soltau Therme Referent: Frau Jana Gellersen, Kosmetikerin	24.02.05 Donnerstag 18.00 Uhr <b>Raucherentwöhnung</b> Individuelle Raucherentwöhnung unter fachärztlicher Anleitung, u. a. Mit Hypnose Ort: Walsroder Str. 8, Praxis Dr. Küter Referent: Herr Dr. B. Küter, Neurologe,	03.03.05 Donnerstag 18.00 Uhr <b>Bio Feedback</b> Lernen Sie dieses Verfahren zur Entspannung, Entkrampfung, Schmerzlinderung und zur Stabilisierung kennen. Ort: Walsroder Str. 8, Praxis Dr. Küter. Referent: Herr Dr. B. Küter, Neurologe
---	---	--	---

## Spezielle Gruppen zur Gesundheitsförderung

Immer Montags 09.30 Uhr <b>Rücken Fit</b> Wirbelsäulentraining, Stärkung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit Ort: Amb. Reha-Zentrum, Winsener Str.34 Referent: Herr Ingo Bolz, Rückenschulleiter	Immer Mittwochs 10.45 Uhr <b>Parkinson - Gruppe</b> Bewegung, Koordination, Gleichgewicht wird in einer Gemeinschaft gefördert. Ort: Amb. Reha-Zentrum, Winsener Str. 34 Referent: Frau Sylvia Hänsel, Ergotherapeutin	Immer Dienstags 15. u.16.00 Uhr <b>Klettern für Kinder</b> An einer 5,40 m hohen Kletterwand wird mutig, geschickt und mit Können geklettert. Ort: Amb. Reha-Zentrum, Winsener Str.34 Referenten: Frau Julia Bernhardt und Frau Susanne Kuch	Immer Mittwochs 16.15 Uhr <b>Psychomotorik - Gruppe</b> Wahrnehmungsförderung für Kinder zwischen 5 und 9 Jahren. Spielerisch Lernen und dabei Fähigkeiten und Fertigkeiten ERLEBEN. Ort: Amb. Reha - Zentrum , Winsener Str. 34 Referent: Frau Nicole Steinmetz, Ergotherapeutin
--	---	---	--

## Spezielle Gruppen im Sole Bew.-Bad VitaSol/Soltau Therme

Immer Montags 17.45 Uhr <b>Aqua - Fit</b> Gymnastik in der 5 % Sole des VitaSol. Bewegen und Entspannen im warmen Wasser. Ort: VitaSol in der Soltau Therme, unbedingt vorher anmelden. Referent:	Immer Montags 18.30 Uhr <b>Aqua - Fit</b> Gymnastik in der 5 % Sole des VitaSol. Bewegen und Entspannen im warmen Wasser. Ort: VitaSol in der Soltau Therme, unbedingt vorher anmelden. Referent:	Immer Mittwochs 18.00 Uhr <b>Sole - Entspannung</b> Entspannen und leichte Gymnastik in der 5% Sole des VitaSol. Ort: VitaSol in der Soltau Therme, unbedingt vorher anmelden. Referent: Physiotherapeutin des VitaSol	Immer Mittwochs 18.45 Uhr <b>Sole - Entspannung</b> Entspannen und leichte Gymnastik in der 5 % Sole des VitaSol. Ort: VitaSol in der Soltau Therme, unbedingt vorher anmelden. Referent: Physiotherapeutin des VitaSol
---	---	---	--

## Autogenes Training u. Progressive Muskelentspannung

23.02.05 Mittwoch 10.30 Uhr u. 24.02.05 Donnerstag 20.00 Uhr <b>Autogenes Training</b> Lernen Sie Entspannungstechniken, die Sie auch selbst anwenden können. Eine Einführung in das Autogene Training. Ort: Amb. Reha - Zentrum Soltau, Winsener Str. 34 Referent:	21.02.05 Montag 20.00 Uhr und 23.02.05 Mittwoch 09.30 Uhr <b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen</b> Erlernen Sie Entspannungstechniken, die Sie auch selbst anwenden können. Eine Einführung in die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Ort: Ambulantes Reha - Zentrum Soltau, Winsener Str. 34 Referent: Frau Liedtke, Gesundheitstrainerin für Progressive Muskelentspannung
---	---

## Präventionskurse im Amb. Reha - Zentrum Soltau Winsener Str. 34, 29614 Soltau, Tel.: 05191 / 28 82

<b>Montag</b>				Level	
09:30	<b>Rücken - Fit</b>	Aris	Prävention	Ingo	1 - 2
10:30	<b>Rückbildung / Beckenboden</b>	Aris	Prävention		1 - 2
18:30	<b>Spinning</b>	Aris	Prävention	Julia	1 - 3
19:30	<b>Pilates &amp; Stretch</b>	Aris	Prävention	Julia	1 - 3
<b>Dienstag</b>					
09:30	<b>Spinning</b>	Aris	Prävention	Julia	1 - 3
10:30	<b>Pilates</b>	Aris	Prävention	Julia	1 - 3
15:00	<b>Klettern</b>	Aris	Kinder	Julia/Susi	1
16:00	<b>Klettern</b>	Aris	Kinder	Julia/Susi	1
19:00	<b>Spinning</b>	Aris	Prävention	Volker	2 - 3
<b>Mittwoch</b>					
16:15	<b>Psychomotorik</b>	Aris	Kinder	Nicole	1
18:15	<b>Rücken - Fit</b>	Aris	Prävention	Julia	1 - 3
<b>Donnerstag</b>					
09:30	<b>Spinning</b>	Aris	Prävention	Julia	1 - 3
10:30	<b>Pilates</b>	Aris	Prävention	Julia	1 - 3
18:30	<b>Spinning</b>	Aris	Prävention	Marc	2 - 3
<b>Freitag nur 10.03.05 Informationsworkshop Ernährung</b>					
17:30	<b>Ernährung u. Bewegung</b>	Aris	Prävention	Julia	1 - 3
<b>Sonntag</b>					
09:15	<b>Nordic Walking</b>	Aris	Prävention	Julia	1 - 3
10:15	<b>Lauftreff</b>	Aris	Prävention	Julia	1 - 3

## Präventionskurse im Vitadrom in der Soltau Therme Tel.: 05191 / 28 83

<b>Dienstag</b>					
10:00	<b>Gym &amp; 50+</b>	Vitadrom	Prävention	Suse	1 - 2 Kinderbetreuung
20:00	<b>Karate</b>	Vitadrom	Prävention	Thomas	2 - 3
<b>Donnerstag</b>					
09:30	<b>BBP</b>	Vitadrom	Prävention	Suse	1 - 3 Kinderbetreuung
10:30	<b>Hot Iron</b>	Vitadrom	Prävention	Suse	1 - 3 Kinderbetreuung
20:00	<b>Selbstverteidigung / Karate</b>		Prävention	Thomas	1 - 3
Level 1	Prävention				
Level 2	Prävention / Anfänger				
Level 3	Fortgeschrittene				

Für alle Angebote ist eine Anmeldung sinnvoll.  
Rufen Sie unter Tel.: **05191 / 72412** Initiative Gesundheit e.V. an