



Hofmark 48
84307 Eggenfelden
Tel. 08721 913388

www.feldenkrais-eggenfelden.de
feldenkrais-eggenfelden@t-online.de

Einzelstunden nach Vereinbarung!

Gruppenkurse neu

VHS Rottal-Inn West

ab 25. September von 9.30 - 10.30 Uhr

10 Stunden

VHS Rottal-Inn West ab 25. September von 16.30 - 17.30 Uhr

10 Stunden

Für im Schichtdienst Beschäftigte:

Vor- und Nachmittagskurs im Wechsel möglich!

Rolle Gewerbepark Eggenfelden

„Gesunder Rücken“ - Beschwerden beseitigen, vorbeugen

ab 7. Oktober von 18.00 - 19.00 Uhr

8 Stunden

Ganzjährig jeden Donnerstag 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

(Schnupperstunde nach Absprache)

Rückenbeschwerden! Schulter-, Nackenprobleme! Schmerzendes Knie oder Hüfte!



Bei all diesen und vielen anderen Beschwerden denken wir nicht daran, dass die Art und Weise, wie wir Tätigkeiten ausführen, wie wir uns bewegen, wie wir unseren Körper einsetzen, der Grund für unsere Probleme sein könnte. Oft gelingt es nach wenigen Einzelstunden dem Nervensystem die richtigen Impulse zu geben, um eine positive Veränderung zu erwirken. Die Feldenkrais-Arbeit ermöglicht es, sich lang geprägten Gewohnheiten in den individuellen Bewegungsabläufen, z.B. beim Sitzen und Stehen, Drehen und Bücken, Heben und Tragen, bewusst zu werden. Durch die Anwendung der Feldenkrais-Methode können sämtliche Bewegungsabläufe, die man im Alltag benötigt, optimiert werden. Darüber hinaus werden Geist und Körper gleichzeitig angeregt und beweglicher. www.feldenkrais-eggenfelden.de

Mut zur neuen Hüfte! – Buch zu gewinnen



Das erste Mutmach-Buch aus Patientensicht

Ein Buch für alle, die merken, dass Bewegung mühsam, ja schmerzhaft wird.

Die Ursache könnte die Hüfte sein! Die Autoren Heidi Rauch und Peter Herrchen, beide 55 Jahre jung, wissen, wovon sie reden, denn sie leben selbst – zum Teil seit Jahren – prächtig und sportlich aktiv mit je zwei künstlichen Hüftgelenken. Deshalb möchten sie anderen Menschen Mut machen – auf 247 farbig bebilderten Buchseiten, die sie mit Humor, einer Prise Selbstironie und viel positiver Energie geschrieben haben.

In dem Mutmach-Buch „Mut zur neuen Hüfte!“ berichten 15 Betroffene von 35 bis 87 Jahren, wie gut sie ihre Hüft-OP überstanden haben und wie sehr sie ihre neue Beweglichkeit genießen – ob im Alltag, beim Bergwandern, Rennradfahren, Golfspielen, Skifahren, Kitesurfen, Triathlon oder beim Reiten. Fachwissen steuern vier erfahrene Operateure aus München, Garmisch-Partenkirchen und dem Ostseebad Damp bei.

Physio-Übungen und Tipps zum richtigen Gehen kommen vom Sport- und Rehaszentrum Traunmed, in dem auch prominente Sportler wie Franz Beckenbauer, Boris Becker oder Maria Riesch behandelt werden.

Außerdem geben die Autoren Tipps von A bis Z zu (alternativen) Therapien und Hilfsmitteln, listen Kliniken und Reha-Einrichtungen auf sowie weitere nützliche Links. www.mut-zur-neuen-huefte.de. Machen Sie mit beim Gewinnspiel und gewinnen Sie ein Buch!

Werde AZUBI bei der AWO

Das AWO Seniorenzentrum stellt auch 2014 wieder AZUBI's in der Pflege ein

Wenn du Freude am Umgang mit hilfsbedürftigen älteren Menschen hast und gerne im Team arbeiten möchtest, dann bist du bei uns genau richtig.

Der Beruf der Altenpflege ist ein Beruf mit Zukunft und vielen Weiterbildungschancen. Du bist interessiert: dann richte deine schriftliche Bewerbung an das

AWO Seniorenzentrum Waldkraiburg

Riesengebirgsstr. 1, 84478 Waldkraiburg, Tel: 08638-9445-0

