

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

08.12.2018 9-17 Uhr	Richard Osterhage Dipl. Sozialarbeiter	Gewaltprävention Praxis	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. Sie lernen: <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 	Pädagogen, Therapeuten, Ernährungsberater, Trainer, Sportler, alle Interessierte
----------------------------	---	-----------------------------------	---	--

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;
Im Haupteingang des Klinikums gibt es ein Café (Campus Suite)

Anmeldung und weitere Informationen: per Mail an christine-kaetzel@t-online.de

Zahlung: nach Rechnungserhalt per Überweisung