

BETEILIGTE KLINIKEN BEI DEN GESUNDHEITSTAGEN



HELIOS KLINIKUM UELZEN

Das Helios Klinikum Uelzen ist ein akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) und versorgt mit mehr als 750 Mitarbeitern jährlich rund 42.000 Patienten ambulant und stationär. Als Krankenhaus der Schwerpunktversorgung sichert es mit rund 303 Planbetten und zwölf Fachabteilungen die Versorgung von Patienten regional und überregional. Das Haus betreibt acht OP-Säle, eine interdisziplinäre Intensiv- und IMC-Station, eine Monitor- und Telemetrie-Station sowie eine technisch modern ausgestattete Notaufnahme.

Helios Klinikum Uelzen
Hagenskamp 34 · 29525 Uelzen
Tel. 0581 830 · www.helios-gesundheit.de/kliniken/uelzen



CADUCEUS ZENTRUM

Das Caduceus Zentrum in Bad Bevensen ist eine Einrichtung, die sich der Förderung seelischer Gesundheit, Entwicklung und Burnout-Prävention widmet. Sein Konzept schöpft aus Erfahrungen der ressourcenorientierten ganzheitlichen Behandlung in der Caduceus Klinik, dem Wissen des psychosomatisch-psychotherapeutischen Fachgebietes, vieler Weisheitslehren und den vielfältigen Erfahrungen meditativer Wege.

Caduceus Zentrum
Niendorfer Weg 5 b · 29549 Bad Bevensen
Tel. 058 21 477 129 · www.caduceus-zentrum.de



HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM BAD BEVENSEN

Das Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen (HGZ) ist auf die Diagnostik und Therapie von Herz- und Gefäßerkrankungen spezialisiert. Als medizinisches Hochleistungszentrum arbeitet es mit modernsten, spezialisierten Behandlungsmethoden. Neben der Akutmedizin gehört auch die Rehabilitation für Patienten mit Herz- und Gefäßerkrankungen zum Leistungsspektrum der Fachklinik. Mit Ausnahme der Herztransplantation deckt das HGZ das gesamte Spektrum der Erwachsenenherzchirurgie ab - u.a. auch den Einsatz von Kunstherzen.

Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen
Römstedter Str. 25 · 29549 Bad Bevensen
Tel. 0 58 21 820 · www.hgz-bb.de



DIANAKLINIK BAD BEVENSEN

Die DianaKlinik ist medizinisches Kompetenzzentrum und private Fachklinik für Geriatrie, Neurologie, Psychosomatik, Psychotherapie und Orthopädie sowie fachübergreifende Frührehabilitation. Über das klinische und rehabilitative Angebot hinaus gibt es im Haus ein medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) mit den Fachbereichen innere Medizin, Dialyse, Nephrologie, Orthopädie sowie das Diana Medical Sport mit Angeboten für Gesundheit und Fitness. Die DianaKlinik bietet zudem Kurz- und Langzeit- oder ambulante Pflege an.

DianaKlinik
Dahlenburger Str. 2 a · 29549 Bad Bevensen
Tel. 0 58 21 800 · www.diana-klinik.de

BAD BEVENSER GESUNDHEITSTAGE

Seminarreihe und Workshops zum Thema
»Innere Stärke und äußere Kraft – Gesund und vital leben«
5. bis 8. November 2024, Kurhaus Bad Bevensen

Bad Bevensen, das Heilbad in der östlichen Lüneburger Heide, bietet ein hochqualifiziertes medizinisches und gesundheitsorientiertes Angebot. Mit vier Fachkliniken, vielfältigen Gesundheits- und Fitnessmöglichkeiten, dem fantasievoll gestalteten Kurpark und der Jod-Sole-Therme mit großem Bade-, Sauna- und Wellnessbereich ist das Heidestädtchen eine wahre Wohlfühl-Oase.

»Innere Stärke und äußere Kraft – Gesund und vital leben«

Ein gesunder Lebensstil beugt diversen Krankheiten vor und ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Innere Stärke und ein starker Körper sind dabei gleichermaßen wichtig und eng miteinander verbunden. Wer sich besser fühlt, bewegt sich mehr. Doch wie erreicht man dieses Ziel? Mediziner und Therapeuten geben in anschaulichen Vorträgen wertvolle Tipps zur Vorbeugung und Gesundheitsförderung. Im praktischen Teil der Veranstaltungsreihe können verschiedene Sport- und Entspannungsangebote ausprobiert werden.

Ablauf der Bad Bevenser Gesundheitstage

Veranstaltungsort ist das Kurhaus Bad Bevensen. Im großen Saal finden über den Tag verteilt ca. 45-minütige Vorträge mit anschließender Fragerunde statt. Im Anschluss an die Vorträge können Besucher verschiedene Sport- und Entspannungsangebote wie Yoga, Rückenfit, Tanz & Bewegung und viele weitere ausprobieren und testen, was ihnen guttut.



Das detaillierte Programm finden Sie hier:
www.bad-bevensen.de



TICKETS & INFORMATIONEN

Ticket für alle Tage: 15,00 Euro
Tagesticket: 8,00 Euro

Für Bad Bevenser Übernachtungsgäste kostet die Teilnahme bei Vorlage der Gästekarte 13,00 bzw. 6,00 Euro.



Eintrittskarten sind online, bei allen Vorverkaufsstellen sowie an den Tourist-Informationen im Bahnhof und im Kurhaus Bad Bevensen erhältlich.

Veranstalter:
Bad Bevensen Marketing GmbH
Dahlenburger Straße 1
29549 Bad Bevensen
Tel. 0 58 21 976 830
www.bad-bevensen.de



UNSERE GESUNDHEITSPARTNER



5. bis 8. November 2024

Bad Bevenser Gesundheitstage

*Innere Stärke und äußere Kraft
– Gesund und vital leben –*

Kurhaus Bad Bevensen



PROGRAMM

Dienstag, 05.11.2024	
09.45 Uhr	Eröffnung
10.00 Uhr	Vortrag Dr. Til Driehorst <i>Oberarzt Geriatriisches Zentrum in der DianaKlinik Bad Bevensen</i> Warum sich ein gesunder Lebensstil auch im Alter lohnt
11.00 Uhr	Vortrag Prof. Dr. Jan Marek Jauß <i>Chefarzt Neurologie Helios Klinikum Uelzen</i> „Demenz“ - Was macht der Arzt, was kann ich selbst tun?
12.00 Uhr	Workshop Gesundheitsangebote
Mittagspause	
14.00 Uhr	Vortrag Kai M. Schöchle <i>Chefarzt Orthopädie und Facharzt für Orthopädie u. Unfallchirurgie in der DianaKlinik Bad Bevensen</i> Kerstin Walter <i>Sportwissenschaftlerin aus der DianaKlinik Bad Bevensen</i> Starker Körper, innere Ruhe - Ein wichtiges Fundament für Gesundheit
15.00 Uhr	Workshop Gesundheitsangebote
16.00 Uhr	Vortrag Dr. Frank Wiehle <i>Chefarzt Kardiologie im Helios Klinikum Uelzen</i> Arterienverkalkung vorbeugen, Schlaganfallrisiko reduzieren - Diagnostik und Therapie von Arteriosklerose und Koronarer Herzkrankheit
17.00 Uhr	Workshop Gesundheitsangebote
19.00 Uhr	Vortrag Natalia Lessmann <i>Diätassistentin und Ernährungstherapeutin mit Praxis für Ernährungsberatung und Hypnose</i> Mit der richtigen Ernährung zu mehr Wohlbefinden: Übergewicht vermeiden

Mittwoch, 06.11.2024	
10.00 Uhr	Vortrag Teil 1 Dr. med. Christian Baumbach <i>Chefarzt kardiologische und angiologische Rehabilitation im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen</i> Entspannen und Trainieren – gut fürs Herz!
	Vortrag Teil 2 Beate Warntjen <i>Dipl.-Psych. im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen und SFBT Beratung & Therapie (Master-Level)</i> Innere Ressourcen aktivieren – wie finde ich meine Kraftquellen?
11.00 Uhr	Lernstationen vom Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen Biofeedback Stresspilot Herzgesunde Ernährung Koordination
Mittagspause	
14.00 Uhr	Vortrag Dr. med. Dr. phil. Phillip Krause <i>Chefarzt Psychosomatik der DianaKlinik Bad Bevensen</i> Wie Imagination uns helfen kann
15.00 Uhr	Workshop Karin Püscher-Findeisen <i>Leiterin des Caduceus Zentrums, Retreatbegleiterin und Meditationslehrerin</i> Innere Stärke durch Meditation – Einführung in Meditationserfahrung
16.45 Uhr	Workshop Peter Findeisen <i>Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Neurologie und Psychiatrie im Caduceus Zentrum</i> Psychotherapie und Meditation

Das detaillierte Programm finden Sie hier:
www.bad-bevensen.de



Donnerstag, 07.11.2024	
10.00 Uhr	Vortrag Marcus Schier <i>Teamleitung Schwimmbad und Balneum in der Jod-Sole-Therme</i> Saunabaden für die Gesundheit: Mehr als nur Entspannung
11.00 Uhr	Workshop Gesundheitsangebote
Mittagspause	
14.00 Uhr	Vortrag Iris Treuherz <i>Pharmazeutisch-technische Assistentin der Rats-Apotheke und Kneipp-Gesundheits-trainerin SKA</i> Die 5 Elemente nach Kneipp - ein anerkanntes, ganzheitliches Naturheilverfahren
15.00 Uhr	Workshop Gesundheitsangebote
16.00 Uhr	Vortrag Dr. med. Iris Brandt <i>Chefärztin Neurologie in der DianaKlinik Bad Bevensen</i> Schlaganfall
17.00 Uhr	Workshop Gesundheitsangebote
19.00 Uhr	Vortrag Anne Stosch <i>Physiotherapeutin, Körper in Balance</i> Mythos Schlaf - Ein Impulsvortrag über unseren Schlaf mit unkonventionellen, effektiven und alltagstauglichen Schlaftipps



Freitag, 08.11.2024	
10.00 Uhr	Vortrag Iris Treuherz <i>Pharmazeutisch-technische Assistentin der Rats-Apotheke und Kneipp-Gesundheits-trainerin SKA</i> Mein Freund der Darm
11.00 Uhr	Workshop Gesundheitsangebote
12.00 Uhr	Ausklang

ALLE GESUNDHEITSWORKSHOPS UND LERNSTATIONEN IN DER ÜBERSICHT

Bei Workshops oder an durch Experten begleiteten Lernstationen können Sie praktische Übungen ausprobieren. Am besten kommen Sie in bequemer Kleidung oder Sportsachen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Fit fürs Alter

Elke Sturm, Übungsleiterin für Gymnastik
Übungen zur Kräftigung, Mobilität und Koordination

Fitness für die Grauen Zellen

Christiane Beyer, Gedächtnistrainerin und Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining
Training für Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit.

Fit und gesund mit Güssen und Wickeln

Iris Treuherz, Kneippverein Bad Bevensen e.V.
Einfache Kneippanwendungen für zuhause.

Lachyoga

Monika Budig, Trainerin für Lachyoga
Lachen aktiviert Glückshormone, massiert die inneren Organe, baut Hemmungen ab und stärkt das Selbstvertrauen. Es fördert die Durchblutung und reguliert den Blutdruck.

Klangentspannung

Bianca El-Mabrouk, Mobile Klangpraxis ALMA
Durch die beruhigenden Töne und Schwingungen der Klangschalen können die Teilnehmer zur Ruhe kommen, ihr Bewusstsein schärfen und ihre innere Harmonie wiederherstellen.

Nordic Walking

Roland Kirchinger, Fitness-Instruktor
Aktives Training für den ganzen Körper.

Rückenfit

Roland Kirchinger, Fitness-Instruktor
Fitness für einen starken Rücken.

Tanz & Bewegung

Marion Hein, Tanz- und Körpertherapeutin
Dem eigenen Bewegungsimpuls folgen und durch Tanz und Bewegung Blockaden lösen.

Wasseranwendungen nach Kneipp

Iris Treuherz, Kneippverein Bad Bevensen e.V.
Wasser und Bewegung werden beim Kneippen kombiniert. Dabei wird nicht nur das Herz-Kreislaufsystem trainiert, sondern auch die Durchblutung angeregt und die Abwehrkräfte gestärkt.

Yoga

Fabienne Wollny, Ergotherapeutin und Yogalehrerin
Durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist auf sanfte Weise angestrebt.

Lernstationen vom Herz- und Gefäßzentrum

Bad Bevensen:

- Klinische Psychologie: Biofeedback Stresspilot
- Ernährungsmedizin: Herzgesunde Ernährung
- Therapie: Koordination

Zusatzangebot in der Jod-Sole-Therme

SoleFit - Fitnessübungen im Wasser (Dauer: 25 Minuten)
Di. 19.00 Uhr | Do. 17.00 Uhr | Fr. 11.00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenlos. Zzgl. Eintritt in die Jod-Sole-Therme (ab 10 Euro).

Änderungen vorbehalten!

