

GESUNDHEITZENTRUM IM LUDGERUSHOF

GLOCKENSTRASSE 6A
46399 BOCHOLT SPORK

Telefon: 02871 21765-637

E-Mail: kontakt@gz-ludgerushof.de

Internet: www.gz-ludgerushof.de

Facebook: facebook.de/gz.ludgerushof

IHRE ANSPRECHPARTNERIN



WALTRAUD WILLING
willing@gz-ludgerushof.de



BOCHOLT

SONNTAGSFRÜHSTÜCK

*FÜR JUNG UND ALT MIT SOMMERLICHEM FLAIR
IN DER BÜRGERKNEIPE SPORK*

SONNTAG, 02. AUGUST 2020, 09:30 - 12:00 UHR

Was wird es geben?

Zeit zum Essen und Reden mit Familie, Freunden und Nachbarn, mit Brötchen, Brot, Kaffee/Tee und alles was zu einem guten Frühstück dazugehört.

Wer Lust hat, bringt ein paar schöne Blumen aus dem Garten zur Dekoration der Tische mit. Das Zelt des Schützenvereins wird aufgebaut sein, so dass wir auch draußen gut sitzen können.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Übrigens:

Nutzen Sie diesen Termin doch für eine Radtour mit einem anschließenden Besuch im Park vom Gut Heidefeld (Offene Gartenpforte) geöffnet von 11:00 - 18:00 Uhr.

ORT: Bürgerkneipe Spork,
Dinxperloer Straße 336, 46399 Bocholt

LEITUNG: Waltraud Willing
(Quartiers-Koordinatorin Spork)

KOSTEN: 7,50 € pro Person
(Kaltgetränke können gegen Aufpreis erworben werden)

ANMELDUNG: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter
Telefon: 02871 21765-637

CUPPING

*DIE MODERNE VARIANTE DES SCHRÖPFENS MIT
FASZIEN-CUPS*

TERMIN 1: MITTWOCH, 05. AUGUST 2020, 15:00 - 17:00 UHR

TERMIN 2: MITTWOCH, 12. AUGUST 2020, 15:00 - 17:00 UHR

Diese Anwendung eignet sich hervorragend zur Selbstbehandlung bei körperlichen und seelischen Unpässlichkeiten, zur Unterstützung des Heilungsprozesses bei Verletzungen und Narben oder einfach für eine Wohlfühlmassage.

Über Sog, Zug, Druck und Scherung wird vorübergehend die Durchblutung im Zielbereich minimiert. Mit anschließendem erhöhtem Durchfluss werden frisches Blut und Flüssigkeiten in das

Gewebe befördert und Schlackestoffe, Säuren und Toxine vermehrt abtransportiert.

Die Schröpfetechniken haben Einfluss auf Muskeln (direkt und reflektorisch), Nervensystem, Epidermis, Lymphfluss, Faszien, Bindegewebe (Matrix), Durchblutung und Organe (reflektorisch).

Über Zug wird vor allem die Kollagenproduktion angeregt, der aufgebrachte Druck verursacht positive Veränderungen in der Grundsubstanz.

ORT: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF,
Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

LEITUNG: Ursula Löken
(Fachübungsleiterin Orthopädie und Neurologie)

KOSTEN: 5,00 €

ANMELDUNG: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch
unter 02871 21765-637

SOMMER-TAGESTOUR

BUSFAHRT ZUM SCHMÜCKER-HOF UND TOUR DE RUHR

DONNERSTAG, 06. AUGUST 2020, 10:00 - 19:00 UHR

Der Seniorennachmittag Spork und der Verein Spork Aktiv bieten einen Sommerausflug mit dem Bus an:

Programm: Besuch Schmücker-Hof, Bottrop-Kirchhellen (www.schmücker-hof.de), Mittagessen, Hofführung, Stöbern im Hofladen, Weiterfahrt „Tour de Ruhr“ mit einem Ruhrpottoriginal durch das Ruhrgebiet (Weltkulturerbe Zollverein, Innenstadt von Essen, Kulturmeile, Kruppstadt, Arbeitersiedlung Eisenheim (2 Std. im Bus)

Rückfahrt: 18:00 Uhr (Rückkehr in Spork ca. 19:00 Uhr)

ORT: Abfahrt: Kirchplatz Spork (10:00 Uhr)

LEITUNG: Waltraud Willing
(Quartiers-Koordinatorin Spork)

KOSTEN: 40,00 € pro Person

WEITERE INFOS: Die Teilnahmegebühr ist vorab auf folgendes Konto bei der Stadtsparkasse Bocholtzu überweisen:
Kto-Inhaber: Spork Aktiv e.V.
IBAN: DE83 4285 0035 0000 1750 18

ANMELDUNG: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter
Telefon: 02871 21765-637

GESUNDHEIT GEMEINSAM
VOR ORT GESTALTEN!

KURSANGEBOTE & VERANSTALTUNGEN

SOMMER-SPECIAL



THERAPEUT WALD

WALDSPAZIERGÄNGE ALS GESUNDHEITSANGEBOT

DIENSTAGS, 14:30 - 15:30 UHR

Tief durchatmen, Kiefernduft, ein weicher Nadelteppich unter den Füßen, leise Windgeräusche, Geräusche kleiner und manchmal auch größerer Tiere, im Winter das Knirschen von Schnee beim Laufen, das Rauschen der Blätter im Wind und dann noch die Sonne, die mehr als nur das Auge erfreut.

Wussten Sie, dass die Waldluft, insbesondere in Nadelwäldern tatsächlich besonders gesundheitsfördernd ist?

Die Luft enthält u. a. Aromastoffe, deren positive Wirkung auf die Atmung und die Stimmung bekannt ist. Negativ geladene Teilchen, sogenannte Ionen, sind in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernd und werden im Wald, besonders in Nadelholzwäldern reichlich hergestellt. Auch bei Regen hat der Wald einen besonderen Reiz. Die Luft wird gereinigt und der Regen erzeugt eine besondere Stimmung. Sie können diese Erfahrungen mit Gerda Kastein-Posser teilen, die mit Ihnen im Schüttensteiner Wald begleitete Spaziergänge durchführt.

ORT: Parkplatz am Schüttensteiner Wald (Nordseite, Ecke Höftgraben / Am Kiwitt)

LEITUNG: Gerda Kastein-Posser

KOSTEN: kostenlos

WEITERE INFOS: Fahrgemeinschaften können gebildet werden.

ANMELDUNG: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

BEWEG DICH SCHLAU

GEHIRNTRAINING MUSS NICHT ANSTRENGEND SEIN

DIENSTAG, 21. JULI 2020, 17:00 - 20:00 UHR

Raus aus der Komfortzone und gemeinsam Neues ausprobieren. An diesem Tag werden wir gemeinsam Spaß haben, denn das mag unser Gehirn ganz besonders. Nach einem Spaziergang durch die Natur, bei dem unser Gehirn ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird, werden wir unsere Komfortzone verlassen und

ungewohnte Übungen durchführen, die unsere Gehirnleistung enorm steigern.

Seid gespannt auf einen unvergesslichen Nachmittag, voller neuer Erfahrungen und Eindrücke. Ihr werdet viel Neues erfahren über eure „Festplatte Gehirn“ und begreifen, dass Ihr euer Potenzial enorm steigern könnt mit dem passenden Handwerkszeug.

Eingeladen sind Jung und Alt, kurz: Alle, die ein Gehirn besitzen.

ORT: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

LEITUNG: Michaela Willing (Life Kinetik Trainerin)

KOSTEN: 10,00 € / Person

WEITERE INFOS: Mindestteilnehmer*innenzahl 10 Personen, Bitte bequeme, wetterfeste Kleidung, Getränke und evtl. einen kleinen Snack mitbringen.

ANMELDUNG: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

ES IST SOMMER! ...UND ZEIT NUR FÜR MICH

MIT ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEBÜHL

DIENSTAG, 14. JULI 2020, 18:30 - 21:30 UHR, (WEITERE

TERMINE AM 16. JULI UND 28. JULI)

Wer sich selbst gegenüber mitfühlend ist, stärkt seine inneren Ressourcen und schenkt sich auf kraftvolle Art und Weise psychisches und körperliches Wohlbefinden. Wer sich selbst lieben lernt, schenkt sich selbst ein zufriedenes und glückliches Leben. Wer achtsam und mitfühlend mit sich selbst umgeht, macht endlich Frieden mit sich selbst.

Im Seminar schauen wir uns verschiedene Elemente der Achtsamkeits- und Mitgefühlsspraxis an, lernen den Atem als Anker zu schätzen, praktizieren einfache Körperübungen. Der Schwerpunkt liegt auf der achtsamen Wahrnehmung von Körper- und Atemempfindungen. Ein Geschenk für Sie/Dich selbst!

Jede/Jeder ist herzlich willkommen, auch ohne Vorerfahrungen.

ORT: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

LEITUNG: Beatrice Kahnt (MBSR-Trainerin, Mitglied im MBSR-MBCT Verband)

KOSTEN: 30,00 € (bei min. 4 Teilnehmer*innen)

WEITERE INFOS: www.mbsr-borken.de
Die Termine können einzeln gebucht werden und sind unabhängig voneinander.
Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und Socken mit.
Falls vorhanden und gewünscht können Sie ihre eigenen Matten, Decken und Sitzkissen mitbringen.

ANMELDUNG: per E-Mail an mbsr-borken@gmx.de oder telefonisch unter 02867 908771

MIT BREATHWALK® DURCH DEN SOMMER

TERMIN 1: MITTWOCH, 29. JULI 2020, 19:00 - 20:15 UHR

TERMIN 2: FREITAG, 14. AUGUST 2020, 16:00 - 17:15 UHR

Beim Breathwalk® lernen wir, Atmung und Bewegung in meditativer Weise miteinander zu verbinden, sodass die emotionale, physische und geistige Fitness gesteigert wird. Das Laufen an der frischen Luft erfrischt und öffnet die Sinne.

Da Breathwalk® wie auch Yoga den Menschen abholt, wo er gerade in seinem Leben steht, sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch wird keine Beweglichkeit vorausgesetzt. Es eignet sich sowohl für Sportler, die ihre Leistung verbessern möchten als auch für Menschen, die einfach und wirkungsvoll etwas für sich tun möchten.

Breathwalk® vermindert das Stressempfinden und Problemen wie Bluthochdruck, Depressionen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Übergewicht und Erschöpfung kann sinnvoll begegnet werden.

Breathwalk® erfordert keine Kondition oder körperliche Fitness. Es ist das Walkingprogramm für jedermann und jede Konfektionsgröße. Einsteiger sind herzlich willkommen!

ORT: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

LEITUNG: Stefanie Legeland (Zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga und Breathwalk®, Lehrerin für Yoga Nidra)

KOSTEN: 10,00 € (pro Termin)

WEITERE INFOS: Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Der Kurs findet nicht bei Gewitter und Hagel-schlag statt. In diesem Fall besteht keine Anspruch auf Erstattung. Weitere Infos unter www.yoga-hamminkeln.de

ANMELDUNG: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

AROMA-SOMMERSPECIAL

ABKÜHLUNG FÜR LEIB UND SEELE

FREITAG, 31. JULI 2020, 18:00 - 21:00 UHR

Der Sommer bringt neben viel Sonne und hoffentlich blauem Himmel auch Trockenheit und Hitze mit sich. Neben Schweiß und Durst kann es auch zu anderen eher unangenehmen körperlichen Reaktionen, wie z. B. schlechtem Schlaf kommen.

Bei unserem Aroma-Sommerspecial können Sie sich auf praktische Hilfsmittel freuen, die Ihnen helfen können, angenehmer durch die heiße Zeit zu kommen. Lassen Sie sich überraschen.

Eines darf ich Ihnen aber jetzt schon verraten. Einen kühlenden Rollerstick für Zuhause und das Büro dürfen Sie an dem Abend selber herstellen. Erfrischende leicht hergestellte alkoholfreie Kräutercocktails werden natürlich direkt verkostet. Rezepte inklusive einen Rollerstick sorgen für Nachhaltigkeit.

ORT: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

LEITUNG: Martina Düpetell (Ganzheitliches Institut Niederrhein, Fachkraft für Hygiene und Infektionsprävention, Dozentin für komplementäre Pflege/ Aromapraktikerin)

KOSTEN: 29,00 €

WEITERE INFOS: Mindestteilnehmer*innenzahl 6 Personen,

ANMELDUNG: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637



Es werden alle nötigen hygienischen Maßnahmen berücksichtigt, die die Coronaschutzverordnung NRW vorschreibt.