

Aktiv in den Losheimer Herbst Gesundheitswoche vom 20. bis 29. September 2023



Veranstaltungsart: Beratung/Vortrag Mitmach-Aktion Workshop

MITTWOCH, 20.09.

10.00-17.00 Uhr: Stress im Kopf
Margarita Krämer-Schu, Hirsch Apotheke

17.00 Uhr: Yoga für Erwachsene und Kinder
Sabine Orth, Pfarrsaal im Saalbau

19.00 Uhr: Eröffnung der Gesundheitswoche

- Impulsvortrag von Handball-Weltmeister Christian „Blacky“ Schwarzer
- Impulsvortrag „Ich bin dann mal offline“ von Alexandra Karr-Meng, Kino Losheim

DONNERSTAG, 21.09.

10.00-17.00 Uhr: Gesunde Kopfhaut & schönes Haar
Firma Rausch, Hirsch Apotheke

12.00-14.00 Uhr: Bewegte Mittagspause o. kostenloses Training
Aktiver Leben

13.00-17.00 Uhr: Tag der offenen Tür - Vom Apfel in die Flasche
Süßmosterei Väth

15.00 Uhr: Backen mit Kindern
Alexander Louis, Café Louis

20.00 Uhr: Filmvorführung „Diagnose Demenz - Ein Schrecken ohne Gespenst“
Kino Losheim

FREITAG, 22.09.

ab 9.00 Uhr: Tag der offenen (Senf-)Mühle
Christoph Biertz, Losheimer Senfmühle

10.00-17.00 Uhr: Avene-Hautanalyse
Hirsch Apotheke

Ganztägig: Stressmanagement für den Alltag & Beratung Omni-Biotic Stress
Kristina Kreuz-Schmal, Hirsch Apotheke

18.30 Uhr: Gemeinsam Natürlich leben nach Kneipps Gesundheitslehre
Andrea Pielen, Hochwälder Wohlfühlhotel

SAMSTAG, 23.09.

ab 10.00 Uhr: Kursangebot Kampfsport und mehr
Yung Gym e.V./Hochwald Bewegung

10.00 Uhr: Wanderung - Gesund durch Wandern und Kneippen
Andrea Pielen & Helmut Harth, Tourist Info

10.30 Uhr-12.00 Uhr: Öle-Event
Yoga. Atem.Raum.

SONNTAG, 24.09.

10.00 Uhr: Nordic Walking
Kurt Kleser (TV Losheim), Tourist Info

10.00-14.00 Uhr: Genuss von der Streuobstwiese & Kräuterwanderung
Naturpark Saar-Hunsrück, Tourist Info

MONTAG, 25.09.

15.00 Uhr: Seniorennachmittag - Marmelade kochen mit Kaffee und Kuchen

Karina Klar-Reinert & Gerda Reinert, Ev. Gemeindezentrum

19.00 Uhr: Betriebl. Gesundheitsmanagement für Unternehmen und alle Interessierten

Heike Gläser (IKK Südwest), Hochwälder Wohlfühlhotel

DIENSTAG, 26.09.

10.00-13.00 Uhr: Hautanalyse
Firma Widmer, Hirsch Apotheke

12.00-14.00 Uhr: Bewegte Mittagspause o. kostenloses Training
Aktiver Leben

14.00-18.00 Uhr: Stress im Kopf
Margarita Krämer-Schu, Hirsch Apotheke

15.00 Uhr: Diabetes-Spaziergang am See
Gerda Reinert, Tourist Info

16.00-20.00 Uhr: Wechseljahre - die Macht unseres Körpers
Verschiedene Referentinnen, Rehasport Aktiv

MITTWOCH, 27.09.

Ganztägig: Diätmanagement und Aufbaukost mit Verkostung
Markt Apotheke

17.30-18.15 Uhr: Kleine Yoga-Einheiten für deinen Alltag
Yoga. Atem.Raum.

18.00 Uhr: Innere Kräfte durch Achtsamkeit
Sabine Orth & Birgit Balthes, Kino Losheim

18.30-20.00 Uhr: Öle-Event
Yoga.Atem.Raum.

DONNERSTAG, 28.09.

12.00-14.00 Uhr: Bewegte Mittagspause o. kostenloses Training
Aktiver Leben

18.30 Uhr: Wege aus der Depression - das Selbsthilfekonzzept
Peter Brill, Kino Losheim

FREITAG, 29.09.

10.00-17.00 Uhr: Herz-Kreislauf-Fitcheck mit dem Aktiv Mobil
IKK Südwest, Globus Markt

10.00-17.00 Uhr: Beratung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Aktiv Mobil
Adele Rauber-Drehmann, Globus Markt

15.00 Uhr: Herz-Kreislauf-Erkrankung - Einfluss des Lebensstils
Dr. med. S. Brühl, Schulungsraum im Globus Markt

16.00 Uhr: Ich nehme ab - Training für einen gesundheitsfördernden Lebensstil
Gerda Reinert, Schulungsraum im Globus Markt

17.00-18.00 Uhr: Qi Gong Übungen
Bärbel Trampert (Herzsportgruppe Weiskirchen), Schulungsraum im Globus Markt

TÄGLICH

10.00-18.00 Uhr: Bewegungsrallye für Kinder, Jugendliche & Familien um den Stausee
Jugendbüro & Familienzentrum Losheim, Tourist Info

Aktionsbrot zur gesunden Ernährung
Café Louis

Gesund & lecker in den Herbst - Buchausstellung mit Lese-Tipps
Buchhandlung Rote Zora

Diabetes-Früherkennung
Linden Apotheke

Kurzfristige Änderungen möglich.

Infos zur Anmeldung sowie die Kontaktdaten der Referentinnen und Referenten finden Sie im ausführlichen Programm der Gesundheitswoche.

Die kommunalen Kitas und die Grundschule Losheim beteiligen sich ebenfalls mit eigenen Wochenprogrammen.

Die Gesundheitswoche ist ein kostenfreies Angebot des Vereins „Losheim lebt gesund e.V.“ und der Gemeinde Losheim am See in Kooperation mit weiteren Partnern.

Ausführliches
Programm & Infos:
losheim.de

