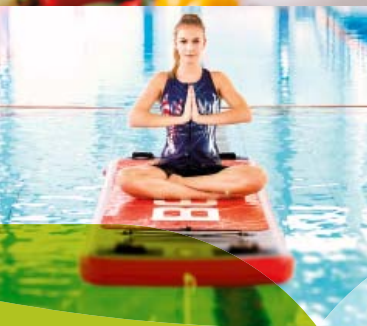


Gesundheit vielfältig erleben

# Kursprogramm 2022

Ernährung, Bewegung  
und Entspannung



# Kennen Sie schon unsere Spezial-Angebote im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD?

Mit modernen therapeutischen Massagen wird die Durchblutung der behandelten Körperpartien verbessert, und somit auch der Muskelstoffwechsel angeregt.



Im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD können Sie neben der klassischen medizinischen Massage auch zahlreiche Spezialformen wählen:

**Kräuterstempelmassage** 45,- €

Eine Wohltat für Körper und Seele

**Kräuteröl-Fußmassage** 29,- €

Das Verwöhnprogramm für Ihre Füße

**Honigmassage** 29,- €

Belebend, entspannend, einfach schön

**Schröpfmassage** 29,- €

Durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, gesund seit Jahrhunderten

# Inhalt

## Kursprogramm Ernährung

AOK – Aktiv abnehmen! Bewusst essen! . . . . .	4
AOK – Gesund essen & genießen nach Feierabend . . . . .	5
Jobfood . . . . .	5
UnRuhestand – gut ernährt und bestens versorgt . . . . .	6
Feel good: Intermittierendes Fasten . . . . .	7
Ayurvedische Küche . . . . .	8
Hallo Lebensstilveränderung – Adieu Diabetes Typ 2 . . . . .	10
Angebot für Gruppen: Gewinneressen für Sportler*innen . .	11
Angebot für Gruppen: Teenieküche . . . . .	11
Angebot für Gruppen: Leistungsfördernde Ernährung . . . . .	12
Ernährungstherapie bei vorliegender Erkrankung . . . . .	13
Mit Ernährungsberatung fit im Alltag . . . . .	14

## Kursprogramm Bewegung und Entspannung

AquaFit – Herz-Kreislauf-Training in der Sole . . . . .	16
Aqua Power Sole Biking . . . . .	17
BEboard Active & Corelax . . . . .	18
Eltern- und Kind-Kurse . . . . .	19
Aqua-Fitness mit Musik . . . . .	20
AOK-Pilates . . . . .	21
Hatha Yoga – Harmonie für Körper und Geist . . . . .	22
Yoga für Kinder im Grundschulalter . . . . .	23
Herz-Qigong . . . . .	24
Lungen-Qigong . . . . .	25
Autogenes Training für Erwachsene . . . . .	26

<b>Anmeldung und Informationen . . . . .</b>	<b>27</b>
--	-----------

## AOK – Aktiv abnehmen! Bewusst essen!

**Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen.**

Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegungen. Durch Änderung der Essgewohnheiten werfen Sie alten Ballast von Bord. Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht und werden Stück für Stück mobiler.



Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25-35).

Dieser Kurs ist bei der zentralen Prüfstelle für Prävention unter der Kurs-ID 20191021-1144587 gelistet.

Dieses  
Angebot ist  
kassenzertifiziert  
und wird von den  
gesetzlichen  
Krankenkassen  
bezuschusst!

**Termine:** 24.02. – 05.05.2022

jeweils donnerstags 17:00 Uhr  
mit einem Pausentermin

**Kursdauer:** 10 x 1,5 h

**Ort:** Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Kursgebühr:** 175,- €

Teilnehmen können Versicherte aller gesetzlichen Krankenkassen. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach, um den erstattungsfähigen Betrag Ihrer Krankenkasse zu erfahren. Die AOK Niedersachsen übernimmt die Kursgebühr für ihre Versicherten in voller Höhe, sofern sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

## AOK – Gesund essen & genießen nach Feierabend

Eine gesundheitsförderliche Ernährung in Kombination mit mehr Bewegung hilft, den Anforderungen des Berufsalltags besser Stand halten zu können. Dieser Kurs richtet sich an alle, die erfahren möchten, wie dies durch Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung gelingt. Gemeinsam probieren wir Rezepte aus, die einfach und schnell zubereitet sind. So können Sie Ihre Zeit besser nutzen, um Ihren Feierabend z. B. mit mehr Bewegung zu genießen. Dieser Kurs ist bei der zentralen Prüfstelle für Prävention unter der Kurs-ID 20191029-1146249 gelistet.

Dieses Angebot ist kassenzertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!

**Termine:** 12.05. & 19.05. oder 17.11. & 24.11.2022  
jeweils donnerstags 17:00 Uhr

**Kursdauer:** 2 x 3 h

**Ort:** Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Kursgebühr:** 85,- €

Teilnehmen können Versicherte aller gesetzlichen Krankenkassen. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach, um den erstattungsfähigen Betrag Ihrer Krankenkasse zu erfahren. Die AOK Niedersachsen übernimmt die Kursgebühr für ihre Versicherten in voller Höhe, sofern sie an mind. 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

## Jobfood

Haben Sie vor lauter Arbeit das Essen schon mal vergessen? Tappen Sie abends in die Heißhungerfalle? Beinhaltet Ihre Schublade auch Nervennahrung? Das Gefühl, den ganzen Tag nichts Richtiges gegessen zu haben, führt meist abends dazu, dass wir alles nachholen. Gesundes Essen im Berufsalltag bedarf ein wenig Vorbereitung und Routine. Dann werden wir mit Genuss und einem guten Gefühl belohnt.

Kurs-ID: 20191022-1144913

Individuell als Gruppe für Ihre Mitarbeiter\*innen buchbar!

**Termine:** 31.01. – 28.03.2022  
jeweils montags 18:00 Uhr  
mit einem Pausentermin

**Kursdauer:** 8 x 1 h Seminar, inkl. 2 Kochevents

**Ort:** Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Kursgebühr:** 150,- €

Dieser Kurs wird von Krankenkassen bezuschusst, denn der Kurs ist als standardisiertes Angebot bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt und zertifiziert. Versicherte aller Krankenkassen können teilnehmen.



## UnRuhestand – gut ernährt und bestens versorgt.

### Verdauungsprobleme? Keinen Durst oder Appetit? Einseitige Ernährung?

Diese Herausforderungen sind nicht ungewöhnlich und komplizieren die Ernährung im lebenserfahrenen Alter. Besuchen Sie für ein leichteres Lebensgefühl unser „UnRuhestand“-Seminar und profitieren Sie von Tipps und Tricks rund um die Ernährung im Ruhestand. In einem Theorieteil lernen Sie die gesunde Ernährung für die zweite Lebenshälfte kennen. Im anschließenden Praxisteil setzen wir dieses Wissen in Kochfertigkeiten um.



### Wir besprechen im Seminar die Ernährungshintergründe von:

- Knochenbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Umgang mit veränderten Hunger-, Appetit- und Durstgefühl
- Ihre individuellen Fragen

**Termine:** Donnerstag 20.01.2022 oder  
Mittwoch 30.11.2022  
jeweils um 10:00 Uhr

**Kursdauer:** 3 h (1 h Seminar + 2 h Kochpraxis)

**Kursleitung:** Lisa Gerß, Ernährungswissenschaftlerin

**Ort:** Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Kursgebühr:** 39,- €

## Feel good: Intermittierendes Fasten – gewusst wie

**Bessere Haut, gesündere Blutfettwerte, erholsamerer Schlaf und kinderleichter Gewichtsverlust – das sind die Gründe, welche das intermittierende Fasten anpreisen!**

Diese Form des „nicht-essens“, bzw. einer festgelegten, täglichen Fastenperiode und einem zeitlich vorgegebenen Mahlzeitenintervall ist aktuell medial und wissenschaftlich in aller Munde. Gemeinsam durchleuchten wir das Thema „Fasten“ und klären, wie es gut funktioniert und was Vor- und Nachteile sind. Was muss ich beachten und was sind die Stolpersteine bei dieser Ernährungsweise? In einem Seminarteil klären wir alles Wissenswerte zum Thema. Wer dieses Wissen in die Praxis umsetzen möchte, übt mit Spaß und Genuss in unserem „Meal Prep“ Kochevent. Gemeinsam bereiten wir schnelle, gesunde Rezepte für die Tupperdose zu. So können Sie das intermittierende Fasten kinderleicht in ihren Alltag integrieren.

Individuell  
als Gruppe für  
Ihre Mitarbeiter\*  
innen  
buchbar!

### Vortrag/Seminar „Intermittierendes Fasten“

**Termine:** **Dienstag 11.01.2022**  
**Dienstag 16.08.2022**  
jeweils um 15:30 Uhr

**Kursdauer:** 1 h Vortrag/Seminar

**Kursleitung:** Lisa Gerß, Ernährungswissenschaftlerin

**Ort:** 11.01. in der Wandelhalle  
16.08. in der Konzertmuschel

**Kursgebühr:** 5,- €, mit PymontCard Eintritt frei

### Kochevent „Meal Prep“

**Termine:** **Donnerstag 20.01.2022**  
**Donnerstag 25.08.2022**  
jeweils um 17:00 Uhr

**Kursdauer:** ca. 2 h Kochevent

**Kursleitung:** Lisa Gerß, Ernährungswissenschaftlerin

**Ort:** Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Kursgebühr:** 35,- € (inkl. Lebensmitteln, Getränken und Rezepten)

Fragen Sie gerne die Vorteilspreise für Ihre individuelle Gruppenbuchung an.

## Ayurvedische Küche – Ernährung im Gleichgewicht

**Ayurveda – das Wissen vom Leben – ist die 5000 Jahre alte Mutter aller Heilkünste und wird als Wurzel der gesamten Naturheilkunde gesehen. Im Zentrum des Ayurveda steht das „Agni“, das Verdauungsfeuer. Dieses „Feuer“ steuert die körperliche und mentale Gesundheit, ist verantwortlich für den gesamten Stoffwechsel, die Verdauung, die Zell-erneuerung und ist damit von zentraler Bedeutung unserer Gesundheit.**

Nach einer kurzen Einführung in die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche werden wir gemeinsam zu „Alchemisten der Küche“, lernen die Magie der Gewürze kennen und erfahren wie kraftvoll es ist mit Freude zu kochen. Keine Vorkenntnisse nötig. Zu jedem Kochkurs findet vier Tage vorher ein Vortrag statt, der gerne besucht werden kann. Alle Vorträge und Kurse werden von Silke Schauer, Ayurveda Health-Coach, geleitet.



An den Workshop-Nachmittagen kochen wir gemeinsam ein vollständiges ayurvedisches Menü. Das kann indische Komponenten beinhalten, muss es aber nicht. Wir wenden die Empfehlungen der ayurvedischen Küche an und kochen regional, saisonal und nach unseren aktuellen persönlichen Bedürfnissen, um uns mit allen Nährstoffen optimal zu versorgen und unser „Agni“, unser Verdauungsfeuer richtig in Schwung zu bringen.



### Vortrag „Fit in den Frühling mit Ayurveda“

**Termin:** **Dienstag 22.03.2022** 19:30 Uhr

**Dauer:** 1 h Vortrag

**Ort:** Wandelhalle

**Kursgebühr:** 5,- €, mit PymontCard Eintritt frei

### Kochkurs „Ayurvedische Küche – leicht und lecker genießen“

**Termin:** **Samstag 26.03.2022** 14:00 Uhr

**Dauer:** ca. 5 h Kochkurs

**Ort:** Lehrküche im Königin-Luise-Bad

**Kursgebühr:** 58,- €

### Vortrag „Mit Ayurveda entspannt durch die stürmische Herbstzeit“

**Termin:** **Dienstag 18.10.2022** 19:30 Uhr

**Dauer:** 1 h Vortrag

**Ort:** Wandelhalle

**Kursgebühr:** 5,- €, mit PymontCard Eintritt frei

### Kochkurs „Ayurvedische Küche – kraftvoll und geerdet durch den Herbst“

**Termin:** **Samstag 22.10.2022** 14:00 Uhr

**Dauer:** ca. 5 h Kochkurs

**Ort:** Lehrküche im Königin-Luise-Bad

**Kursgebühr:** 58,- €

### Vortrag „Mit Ayurveda fit durch den Winter“

**Termin:** **Dienstag 22.11.2022** 19:30 Uhr

**Dauer:** 1 h Vortrag

**Ort:** Wandelhalle

**Kursgebühr:** 5,- €, mit PymontCard Eintritt frei

### Kochkurs „Ayurvedische Küche – Immunstark mit Gewürzen und Co.“

**Termin:** **Samstag 26.11.2022** 14:00 Uhr

**Dauer:** ca. 5 h Kochkurs

**Ort:** Lehrküche im Königin-Luise-Bad

**Kursgebühr:** 58,- €



## Hallo Lebensstilveränderung – Adieu Diabetes Typ 2

**Sind Sie selbst oder Ihr nahes Umfeld mit der Erkrankung Diabetes Typ 2 konfrontiert aber kennen die Hintergründe und Behandlungsmethoden noch nicht wirklich?**

In diesem Seminar erhalten Betroffene Information und die Behandlungsgrundlagen des Diabetes mellitus Typ 2. Die medizinischen Zusammenhänge und die medikamentöse Behandlung werden kurzgehalten. Primär geht es um die Bedeutung von Ernährung und Bewegung und wie diese umgesetzt werden kann. Dieses Seminar richtet sich an Betroffene und Angehörige, die ihr Grundlagenwissen auffrischen möchten und neue Impulse zur Lebensstiländerung erfahren wollen.



Sie sind eher der Pragmatiker? Zusätzlich zum Theorieteil, haben Sie auch die Möglichkeit unabhängig am Kochevent „Diabetesfreundlich kochen“ teilzunehmen.

### Vortrag/Seminar

**Termine:** **Dienstag 28.06.2022**

**Dienstag 06.12.2022**

jeweils um 15:30 Uhr

**Dauer:** 1 h Vortrag/Seminar

**Ort:** 28.06. in der Konzertmuschel

06.12. in der Wandelhalle

**Kursgebühr:** 5,- €, mit PymontCard Eintritt frei

### Kochevent „Diabetesfreundlich kochen“

**Termine:** **Donnerstag 14.07.2022 und**

**Donnerstag 15.12.2022**

jeweils um 10:00 Uhr

**Dauer:** ca. 2,5 h Kochevent

**Ort:** Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Kursgebühr:** 35,- €

## Angebot für Gruppen: Gewinneressen – Von Sportler\*in für Sportler\*in

### Leistungsfähiger sein, das Immunsystem unterstützen und die Regeneration fördern ohne mehr zu trainieren?

Wie das geht, zeigt dir Profi-Triathletin und Bundesligaathletin Lisa Gerß mit Wissen aus dem eigenen Sportleralltag. Denn eine sinnvolle Ernährung spielt eine Schlüsselrolle und macht dich zum besseren Sportler\*in. Durch eine angepasste Alltagsernährung kannst du deine Leistung verbessern und stärkst dein Immunsystem. In diesem Seminar lernst Du, wie eine Basisernährung im Sportalltag aussieht und wie sie an deine Trainingseinheiten und -ziele angepasst werden kann! Nach den theoretischen Inhalten setzen wir das Wissen natürlich in der Küche um, damit du dich in deinem Sportalltag leistungsfähiger ernähren kannst.

## Angebot für Gruppen: Teenieküche

### Spaghetti mit Ketchup sind langweilig und ungesund? Nicht immer!

Wie wäre es mit leckeren Pastasaucen aus natürlichen Lebensmitteln oder einem selbstgemachten Burger? In diesem Event lernst du die gesunde Art der Ernährung und die Erweiterung des kulinarischen „Horizontes“ von Tiefkühlpizza und Döner mit Spaß und Genuß kennen. Du bist zwischen 13 und 17 Jahren oder dein Kind ist in diesem Alter und hat Lust gesunde Ernährung selber umzusetzen? Dann ist dieses Kochevent genau das Richtige!

Individuell  
für Mannschaften  
oder Schulen  
buchbar!

#### Termine

**und Preise:** Nach Absprache

**Kursdauer:** Gewinneressen 3 h (ca. 1 h Seminar + 2 h Kochpraxis)  
Teenieküche ca. 2,5 h

**Kursleitung:** Lisa Gerß, Ernährungswissenschaftlerin

**Ort:** Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD



## Angebot für Gruppen: Schlau gegessen? Ihr Vorsprung durch leistungsfördernde Ernährung.

Du hast das Gefühl nicht dein komplettes Potenzial ausschöpfen zu können? Im Beruf und bei Prüfungen möchtest du 110 % geben aber du fühlst dich energielos? Konzentrationsmangel und Leistungstiefs sind deine ständigen Alltagsbegleiter?



Lerne wie du deine Gehirnleistung natürlich durch eine gesunde Ernährung steigern kannst. In der Gruppe erarbeiten wir, was dein Gehirn braucht, um leistungsstark zu bleiben. Gemeinsam drehen wir an ein paar Alltagsstellschrauben und optimieren deine Lebensmittelauswahl. Wir helfen dir zu mehr Power und Leistungsfähigkeit im Alltag und im Beruf!

Individuell  
als Gruppe für  
Ihre Mitarbeiter\*  
innen  
buchbar!

### Termine

**und Preise:** Nach Absprache

**Kursdauer:** 3 h (ca. 2,5 h Seminar + 30 min. individuelle Einzelberatung)

**Kursleitung:** Lisa Gerß, Ernährungswissenschaftlerin

**Ort:** Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

## Ernährungstherapie bei vorliegender Erkrankung

**Eine ernährungstherapeutische Beratung richtet sich an erkrankte Menschen.**

Im Rahmen einer ärztlichen Behandlung ist oftmals keine Zeit für alltägliche Ernährungsfragen und eine umfassende Ernährungstherapie, die speziell zu Ihrer Erkrankung passt. Eine Ernährungsumstellung hilft jedoch ernährungsabhängige Erkrankungen zu lindern bzw. die Einnahme von Medikamenten zu reduzieren.

**Sie leiden an einer oder mehreren ernährungsabhängigen Erkrankungen?**

Wir unterstützen Sie gerne begleitend zu Ihrer ärztlichen Therapie. Die therapeutische Ernährungsberatung wird nach § 43 SGB V von den meisten Krankenkassen bezuschusst, wenn Sie eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung von Ihrem/r Arzt/Ärztin vorlegen. Fragen sie bei Ihrer Kasse nach. Ihrem/r Arzt/Ärztin entstehen keinerlei Zusatzkosten, denn das Ausstellen der ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung belastet nicht das Budget einer Arztpraxis.

Dieses Angebot ist kassenzertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!

**Wir beraten Sie gerne zu:**

- Gewichtsreduktion
- Herz- Kreislauf Erkrankungen
- Unverträglichkeiten und Intoleranzen
- Rheuma, Gicht und Arthrose
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörung
- und viele weitere – Fragen Sie gerne nach!

<b>Termine:</b>	<b>Individuelle Terminvereinbarung</b>
<b>Ort:</b>	Ernährungsberatung im KÖNIGIN-LUISE-BAD
<b>Gebühr:</b>	80,- € (60 min.) 60,- € (45 min.)

Die therapeutische Ernährungsberatung wird nach § 43 SGB V von den meisten Krankenkassen bezuschusst!

## Mit Ernährungsberatung fit im Alltag

### Sie möchten Ihre Ernährung ändern oder optimieren?

Sie wünschen sich Hilfe, um Ihren individuellen, gesunden und leistungsstärkenden Ess-Alltag zu finden und umzusetzen? Sie sind auf der Suche nach einer individuellen Beratung, zum Beispiel zur optimalen Nährstoffdeckung in der Schwangerschaft, als Veganer oder zur Gewichtsoptimierung? Wir begleiten Sie gerne, kompetent und gut verständlich.



Alternativ zu einem klassischen Beratungstermin besteht immer die Möglichkeit auch ein anwendungsorientiertes Einkaufscoaching wahrzunehmen.

**Viele Krankenkassen bezuschussen präventive Ernährungsberatungen nach § 20 SGB V. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.**

### Ernährungsberatung

**Termine:** Individuelle Terminvereinbarung

**Ort:** Ernährungsberatung im KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Gebühr:** 76,- € (60 min.)  
57,- € (45 min.)

Viele Krankenkassen bezuschussen eine präventive Ernährungsberatungen nach §20 SGB V. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

### Einkaufscoaching

**Termine:** Individuelle Terminvereinbarung

**Ort:** Ihr präferierter Supermarkt in Bad Pyrmont

**Gebühr:** 76,- € (ca. 40 min. inkl. Anfahrtskosten)

# Unsere Bewegungs- und Entspannungsangebote in der HUFELAND Therme und im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD





## AquaFit – Herz-Kreislauf-Training in der Sole

### Ausdauerorientiertes Herz-Kreislauftraining in warmer Sole.

Die relativ einfachen Bewegungsabläufe sind für jeden Fitness-Level geeignet. Der natürliche Auftrieb des Wassers ist gelenkschonend, entlastet die Wirbelsäule und verhindert ruckartige Bewegungen und Stöße. Dadurch eignet sich dieses Training auch optimal für die Rehabilitation nach Gelenk- und Wirbelsäulenoperationen, für einen schonenden Muskelaufbau nach Verletzungen, bei Bandscheibenproblemen und zur Gewichtsreduktion. Bewegungen, die an Land Schwierigkeiten machen, sind im Wasser kein Problem mehr. Es wird ein effektives Ganzkörpertraining z. T. mit Musik geboten, das die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems verbessert, die Kondition steigert, den Stoffwechsel ankurbelt und die Fettverbrennung anregt. Es steigert sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden – schonend aber effektiv! Der Druck des Wassers wirkt zusätzlich wie eine Hydromassage positiv auf Gewebe, Muskeln sowie das Gefäß- und Lymphsystem. Das regt die Mikrozirkulation und die Durchblutung an und strafft das Bindegewebe.

Kurs-ID 20210208-1283941

**Termine:** 17.01. – 07.03.2022  
28.03. – 23.05.2022  
22.08. – 17.10.2022  
jeweils montags 19:00 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 45 Minuten

**Kursleitung:** Karola Weinsheimer, Physiotherapeutin  
und Aquafitness-Professional-Instructor

**Ort:** HUFELAND Therme

**Kursgebühr:** 80,- €

(inkl. 2 Stunden Aufenthalt am jeweiligen Kurstag in der HUFELAND Therme – ohne Sauna – und Gutschein für den Besuch der Meersalzgrotte in der HUFELAND Therme)



## Aqua Power Sole Biking

### Ausdauerorientiertes Herz-Kreislauftraining für jeden Fitness-Level!

Der natürliche Auftrieb des Wassers ist gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule. Dadurch eignet sich das Training auch nach Gelenk- und Wirbelsäulen-Operationen, für einen schonenden Muskelaufbau nach Verletzungen, bei Bandscheibenproblemen und zur Gewichtsreduktion. Sole-Biking verbindet die Prinzipien des klassischen Biking mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers. Die effektiven Bewegungsabläufe werden von speziell ausgebildeten Trainern/-innen angeleitet und mit Musik animiert. Der Spaß kommt dabei also nicht zu kurz. In jeder Trainingsstunde sind auch spezielle Übungen für den Oberkörper eingebaut sowie ein Aufwärm- und Entspannungsteil. Das Training ist für jeden Fitness-Level und jedes Alter geeignet. Es verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf und hat eine kräftigende Wirkung für Rücken, Bauch, Beine und Po. Ein ideales Ausdauertraining, das sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden steigert – schonend, aber effektiv!

Bitte wassergeeignete Schuhe (Surf- oder Neoprenschuhe) mitbringen. Diese Schuhe können Sie auch an der Kasse der „HUFELAND Therme“ kaufen.

Diese Kurs ist nicht kassenzertifiziert.

**Termine:** 27.01. – 31.03.2022  
jeweils donnerstags 19:00 Uhr

13.09. – 15.11.2022  
jeweils dienstags 19:00 Uhr

**Kursdauer:** 10 x 40 Minuten

**Kursleitung:** Aquarider-Team des Staatsbades

**Ort:** HUFELAND Therme

**Kursgebühr:** 125,- €  
(inkl. 2 Stunden Aufenthalt am jeweiligen Kurstag in der HUFELAND Therme – ohne Sauna – und Gutschein für den Besuch der Meersalzgrotte in der HUFELAND Therme)



## BEboard Active & Corelax

### Mit dem BEboard lässt sich Fitness völlig neu erleben!

Das BEboard treibt auf dem Wasser und die Teilnehmer/-innen stehen, sitzen oder knien darauf. Dieser dynamische Untergrund ist eine optimale Voraussetzung für sensomotorisches Training.

Beim Workout aus Yoga, Pilates, Intervalltraining oder Cardio-Training wird das Gleichgewicht trainiert und die Tiefenmuskulatur funktionell gestärkt. Ständig sind alle Muskelgruppen im Einsatz, um die Eigenbewegung des Boards auszugleichen. Das bewirkt eine Verbesserung der Koordination zwischen den unterschiedlichen Muskeln. Körperwahrnehmung und Körperkontrolle werden gestärkt.

Das Training bietet die optimale Balance zwischen Sport und Entspannung. Klingt anspruchsvoll, ist es auch! Und es ist ein absolut großartiges Gefühl, macht Spaß und hat einen sensationellen Trainingseffekt.

Dieser Kurs ist nicht kassenzertifiziert.

**Termine:** 25.01. – 29.03.2022

Kurs 1: jeweils dienstags 19:00 Uhr

Kurs 2: jeweils dienstags 19:30 Uhr

**15.09. – 17.11.2022**

Kurs 1: jeweils donnerstags 19:00 Uhr

Kurs 2: jeweils donnerstags 19:30 Uhr

**Kursdauer:** 10 x 30 Minuten

**Kursleitung:** BEboard Team des Staatsbades

**Ort:** HUFELAND Therme

**Kursgebühr:** 95,- €

(inkl. 2 Stunden Aufenthalt am jeweiligen Kurstag in der HUFELAND Therme – ohne Sauna – und Gutschein für den Besuch der Meersalzgrotte in der HUFELAND Therme)

## Eltern- und Kind-Kurse

**Die Bad Pyrmonter Sole ist ein bewährtes Naturheilmittel, das die Abwehrkräfte steigert und so zu einem angenehm wohligen Badevergnügen beiträgt.**

Im 32 °C warmen Solewasser werden die Babys und Kinder spielerisch und altersgerecht mit dem Element Wasser vertraut gemacht. Haltungs- und Bewegungsschulung sind ein weiterer Schwerpunkt des Kurses. Dabei sind die Eltern, die als Bezugspersonen mit ins Wasser gehen, die Schlüsselfiguren zum Erlernen eines angstfreien Umgangs mit dem Element Wasser.

Dieser Kurs ist nicht kassenzertifiziert.

### Eltern und Kind – Wassergewöhnung Babys (ab 4 Mon.)

**Termine:** 15.02. – 05.04.2022

13.09. – 01.11.2022

jeweils dienstags 15:15 – 15:45 Uhr

16.02. – 06.04.2022

14.09. – 02.11.2022

jeweils mittwochs 15:15 – 15:45 Uhr

18.02. – 08.04.2022

16.09. – 04.11.2022

jeweils freitags 15:15 – 15:45 Uhr

### Eltern und Kind – Kleinkindschwimmen (ab 1 ½ Jahren)

**Termine:** 14.02. – 04.04.2022

12.09. – 14.11.2022

jeweils montags 15:15 – 15:45 Uhr

### Eltern und Kind – Hinführung zum Schwimmen (ab 4 Jahre)

**Termine:** 17.02. – 07.04.2022

15.09. – 03.11.2022

jeweils donnerstags 15:15 – 15:45 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 30 Minuten

**Kursleitung:** Antje Tegtmeier, Sporttherapeutin

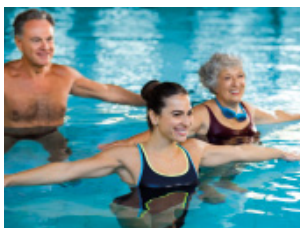
**Ort:** HUFELAND Therme

**Kursgebühr:** 85,- €

## Aqua-Fitness mit Musik

**Diese Gymnastik ist ideal für alle, die ihre Gesundheit selbst gestalten wollen.**

Alle Muskeln werden in harmonischem Rhythmus angespannt und entspannt. Der Rücken wird gestärkt und der Kreislauf auf Touren gebracht. Das fördert die Durchblutung, belebt den Stoffwechsel und macht gute Laune.



Dieser Kurs ist nicht nur für junge Menschen sondern gerade für die reifen Jahrgänge, in denen es wichtig ist, fit zu sein und ein positives Körpergefühl zu haben. Die Einlagerung von Salzkristallen in die Haut fördert die vegetative Stabilisierung und führt zu gewünschten Anpassungsprozessen des Herz-Kreislauf-Systems.

Kurs-ID 20210514-1299219

**Termine:** Kurs 1: **08.02. – 29.03.2022**  
**23.08. – 11.10.2022**  
 jeweils dienstags 13:30 Uhr

Kurs 2: **10.02. – 31.03.2022**  
**25.08. – 13.10.2022**  
 jeweils donnerstags 13:30 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 45 Minuten

**Kursleitung:** Karsten Pacht, Physiotherapeut

**Ort:** Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Kursgebühr:** 80,- €  
 (inkl. Gutschein für einen Besuch der Meersalzgrotte in der HUFELAND Therme)

## AOK-Pilates

**AOK-Pilates ist ein Training, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert.**

Die Körperwahrnehmung wird geschult, um den eigenen Körper zu kontrollieren. Die Haltungsmuskeln werden trainiert, um den Rumpf zu stabilisieren. Die gesamte Muskulatur – auch der Beckenboden – wird gekräftigt und gedehnt. Die Bewegungen sind fließend und werden mit entsprechender Atmung kombiniert. Das ideale Training, um den Körper zu kräftigen, flexibler und vor allem ausdauernder zu machen.

Das Übungskonzept dient der allgemeinen Erhaltung der Gesundheit, der Prävention und Rehabilitation und eignet sich für alle Altersgruppen. Es eignet sich speziell bei Rückenproblemen, Haltungsschwächen, in der Rehabilitation nach Verletzungen und/oder Operationen, bei Osteoporose, bei Blasenschwäche und zur Unterstützung bei stressbedingten Krankheiten.

Teilnehmen können Versicherte aller gesetzlichen Krankenkassen. Die AOK Niedersachsen übernimmt die Kursgebühr für ihre Versicherten in voller Höhe, sofern sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Kurs ID: Kurs 1: 20200625-1209744

Kurs 2: 20200625-1209738

**Termine:** 26.01. – 16.03.2022

21.09. – 16.11.2022

Kurs 1: jeweils mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr

Kurs 2: jeweils mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 60 Minuten

**Kursleitung:** Kurs 1: Ilka Sülflohn, Physiotherapeutin

Kurs 2: Sabine Gerhard, Physiotherapeutin

Beide auch BodyBalance-Pilates-Instructor

**Ort:** Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Kursgebühr:** 96,- €

(inkl. Gutschein für einen Besuch der

Meersalzgrotte in der HUFELAND Therme)



## Hatha Yoga – Harmonie für Körper und Geist

**Yoga ist ein komplettes System aus Training (Asanas), Atmung (Pranayama), Entspannung (Savasana) und Meditation, das dabei hilft, mit den Anforderungen des Lebens zurecht zu kommen.**

In unserer heutigen hektischen Zeit kann Yoga den Raum zum Atmen bieten und dafür sorgen, dass Sie auf die Bedürfnisse Ihres Körpers wieder eingehen.

*„Der, der einzig nach innen schaut,  
hat eine ungetrübte Sicht nach Außen“  
Swami Sivananda*

Yogaübungen, regelmäßig ausgeführt, können Ihnen zu Entspannung, neuem Körpergefühl, besserer Kondition, mehr Flexibilität und Muskelkraft verhelfen.

Kurs-ID 20190701-1119788

<b>Termine:</b>	<b>10.01. – 14.03.2022</b> <b>25.04. – 04.07.2022</b> <b>05.09. – 05.12.2022</b> jeweils montags 16:45 – 18:15 Uhr (Anfänger) 18:30 – 20:00 Uhr (Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene)
<b>Kursdauer:</b>	10 x 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Jana Heller, Yogalehrerin (BYV)
<b>Ort:</b>	Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD
<b>Kursgebühr:</b>	119,- € (inkl. Gutschein für einen Besuch der Meersalzgrotte in der HUFELAND Therme)

## Yoga für Kinder im Grundschulalter

### Kinder üben nicht, sie sind Yoga!

Fast alles, was Kinder tun machen sie, um Erfahrungen zu sammeln und sich zu erleben. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist gerade in der heutigen Zeit sehr wichtig. Es fördert die Konzentration, das Körpergefühl und Selbstbewusstsein.



Kinder sind dem ursprünglichen Hata Yoga sehr viel näher als Erwachsene. Beobachtung und Nachahmung der Umwelt stellen einen wesentlichen Teil ihres Seins – und auch des Yoga – dar. Die Wahrnehmung fordert Kinder heraus, fördert und regt sie an. Sie werden spielerisch an die Haltungen herangeführt, so dass sie mit Neugier und wachsender Begeisterung weiter machen.

Dieser Kurs ist nicht kassenzertifiziert.

**Termine:** 12.01. – 02.03.2022 5 – 8 Jahre  
23.03. – 25.05.2022 9 – 12 Jahre  
07.09. – 09.11.2022 5 – 8 Jahre  
jeweils mittwochs 15:00 – 16:00 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 60 Minuten

**Kursleitung:** Jana Heller, Yogalehrerin (BYV),  
Kinderyogalehrerin

**Ort:** Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Kursgebühr:** 80,- €



## Herz Qigong – Übungen zur Beruhigung des Herzens und Regulierung des Kreislaufs

**Eine Übungsmethode, die die Energiezirkulation verbessert und Stagnationen und Blutstaus beseitigt.**

Das Ziel ist das Zusammenspiel von Herz und Nierenfunktion zu fördern. Spezielle wringende Bewegungen regen Akupunkturpunkte und Meridiane aus den Herzkreislauf an. Die Aufmerksamkeit auf die Bewegung und Haltung hilft dem Geist ruhig zu werden und das Blut besser zirkulieren zu lassen. Der Stoffwechsel wird gestärkt und die Wärmeverteilung verbessert. Das Zusammenwirken von Atmung und Bewegung regt das parasymphatische Nervensystem an, was die Arterien entspannt und den Blutdruck reguliert. Entspannung öffnet die KapillargefäÙe und reguliert Kreislauf und Blutdruck. Die Übungen sind vorbeugend und lindernd wirksam bei Bluthoch- und -niederdruck, Herzrhythmusstörungen, HerzkranzgefäÙverkalkung, Nervenschwäche etc.

### Inhalt des Workshops:

- Aufwärmen und Dehnen
- Grundlagen
- Training der einzelnen Übungsteile
- Tipps & Tricks zur korrekten Durchführung
- Ablauf der Choreografie
- Stabilisierungs- und Entspannungsübungen

**Termine:** 14.05. – 15.05.2022

jeweils samstags bis sonntags

Samstag: 12:30 – 16:00 Uhr und

Sonntag: 10:00 – 15:30 Uhr

**Kursdauer:** 10 x 60 Minuten

**Kursleitung:** Frank Hänsel, Bewegungstherapeut, Präventions- und Rehabilitationssportlehrer, Tai Ji-Trainer

**Ort:** Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Kursgebühr:** 149,- €



## Lungen Qigong – Übungen zur Stärkung der Lungenfunktion und der Widerstandsfähigkeit des Organismus

### Eine Übungsmethode, die die Energieverteilung verbessert.

Das Ziel ist die Atemmuskulatur zu kräftigen und die Durchlässigkeit der Sauerstoffversorgung im Blut zu fördern. Pressende und öffnende Bewegungen regen Akupunkturpunkte und Meridiane aus den Lungenkreislauf an. Zum Vorteil der Atemfunktion werden auch die Milz- und Nierenfunktion aktiviert. Eine aufmerksame Atmung intensiviert durch die rhythmische Zwerchfellbewegung eine Massage der Organe. Gleichmäßig pulsierende Bewegungen lösen Beeinträchtigungen durch innere und emotionale Zustände. Vor allem in und vor der kalten Jahreszeit mit Erkältungswellen und vor dem Hintergrund der Corona Pandemie dienen die Übungsmethoden einer exzellenten Vorbeugung. Sie wirken therapeutisch bei allen Atemwegserkrankungen, Husten, Bronchitis, Asthma etc.

### Inhalt des Workshops:

- Aufwärmen und Dehnen
- Grundlagen
- Training der einzelnen Übungsteile
- Tipps & Tricks zur korrekten Durchführung
- Ablauf der Choreografie
- Stabilisierungs- und Entspannungsübungen

**Termine:** 22.10. – 23.10.2022

jeweils samstags bis sonntags

Samstag: 12:30 – 16:00 Uhr und

Sonntag: 10:00 – 15:30 Uhr

**Kursdauer:** 10 x 60 Minuten

**Kursleitung:** Frank Hänsel, Bewegungstherapeut,  
Präventions- und Rehabilitationssportlehrer,  
Tai Ji-Trainer

**Ort:** Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

**Kursgebühr:** 149,- €



## Autogenes Training für Erwachsene

**Viele Menschen leiden unter dem Leistungsdruck und den verschiedenartigsten Anforderungen unserer Zeit. Sie fühlen sich überlastet, entwickeln Schlafstörungen oder können sich nicht mehr konzentrieren.**

Das autogene Training kann hier Abhilfe schaffen. Teilnehmer lernen in der Gruppe, systematisch ihren Körper zu entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen. Eine gelassene Einstellung zu den Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw. werden ebenfalls angestrebt. Ziel des Kurses ist die körperliche und seelische Ausgeglichenheit.

Die Fähigkeit zur Selbstentspannung hat jeder. Beim autogenen Training wird diese Fähigkeit so trainiert, dass sich die Teilnehmer jederzeit entspannen und bei Ermüdungszuständen in der Lage sind, sich innerhalb kurzer Zeit zu erholen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs ID: 20200114-1166305

<b>Termine:</b>	<b>26.01. – 16.03.2022</b> <b>21.09. – 16.11.2022</b> jeweils mittwochs 18:15 – 19:15 Uhr
<b>Kursdauer:</b>	8 x 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Sabine Gerhard, Physiotherapeutin
<b>Ort:</b>	Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD
<b>Kursgebühr:</b>	96,- € (inkl. Gutschein für einen Besuch der Meersalzgrotte in der HUFELAND Therme)

# Anmeldung und Informationen

## Kursanmeldung

Sie können sich über die Websites der **HUFELAND Therme** und des **Gesundheitszentrums KÖNIGIN-LUISE-BAD** zu den Kursen anmelden. Die QR-Codes führen Sie direkt zum Buchungsportal.



Kursanmeldung  
**HUFELAND Therme**



Kursanmeldung  
**Gesundheitszentrum  
KÖNIGIN-LUISE-BAD**

Gerne können Sie sich auch vor Ort in der HUFELAND Therme und im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD anmelden. Die Kursanmeldung ist vor Ort nur für Kurse des jeweiligen Hauses möglich. Die Adressen finden Sie auf der Rückseite.

## Kursanmeldung Versicherte AOK Niedersachsen

Wenn Sie einen Gutschein der AOK Niedersachsen für die Teilnahme an einem Präventionskurs haben, so melden Sie sich bitte direkt im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD an. Die Anmeldung über das Reservierungstool ist hier nicht möglich.

## Kursgebühr

Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten. Für alle Kurse gilt: bei Stornierung seitens des Teilnehmenden ist eine Gebühr von 10,00 € zu entrichten.

Kurse mit Kurs-ID sind kassenzertifiziert.

**Kostenerstattung der Einzelberatung:** Die Erstattungshöhe ist abhängig von Ihrer Krankenkasse. Reichen Sie vorab die Notwendigkeitsbescheinigung und den unverbindlichen Kostenvoranschlag ein, um den zu erstattbaren Betrag Ihrer Krankenkasse zu erfahren.

**Notwendigkeitsbescheinigung:** Gerne erhalten Sie bei der Terminanmeldung einen Vordruck einer Notwendigkeitsbescheinigung. Ebenso zulässig ist eine Überweisung mit dem Inhalt: „Eine qualifizierte Ernährungsberatung ist medizinisch notwendig aufgrund folgender Diagnose ...“. Diese Überweisung belastet nicht das Budget Ihres/r Arztes/Ärztin, denn das Ausstellen der ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung ist für die Arztpraxis budgetneutral!

**Haftung:** Die Nds. Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenangerstr. 6, 31812 Bad Pyrmont haftet nur für Schäden, die den Teilnehmenden bei Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung aufgrund grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz entstehen. Dies gilt auch für ein Verschulden ihrer Vertragspartner, soweit sie dieses nach § 278 BGB zu vertreten haben. Die Haftungsbeschränkung erstrecken sich auf alle mit der Veranstaltung zur Gesundheitsförderung in Verbindung stehenden Personen, insbesondere die Kursleiter.

**Informationen zur Anmeldung  
finden Sie auf Seite 27**

### **Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD**

Bombergallee 1, 31812 Bad Pyrmont

Tel. 05281 15-1703 oder 15-1515

Fax 05281 15-1780

[info@staatsbad-pyrmont.de](mailto:info@staatsbad-pyrmont.de)

#### **Öffnungszeiten**

Mo, Di, Do 08:00 – 18:00 Uhr

Mi, Fr 08:00 – 17:00 Uhr

Sa 08:00 – 11:30 Uhr

### **HUFELAND Therme**

Forstweg 17, 31812 Bad Pyrmont

Tel. 05281 15-1750

Fax 05281 15-1771

[hufeland-therme@staatsbad-pyrmont.de](mailto:hufeland-therme@staatsbad-pyrmont.de)

#### **Öffnungszeiten**

täglich 09:00 – 21:00 Uhr

© Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH, 11/2021;  
Bildnachweis: Umschlag, Titel, iStock (gpointstudio, nd3000), Fotolia (sabine hürdler), Ulrich Helweg; Seite 2, iStock (TwilightShow, Alina555), Staatsbad Pyrmont, AdobeStock (Drazen); Seite 4, iStock (shironosov), Thinkstockphoto (monticello); Seite 6, iStock (nd3000, gpointstudio); Seite 8, iStock (frank600); Seite 10, iStock (Maica); Seite 12, iStock (DragonImages, RgStudio); Seite 14, iStock (pinkomelet, gilaxia); Seite 15, Robert Kneschke, iStock (FatCamera, evgenyatamanenko), Shutterstock (bbernard), Fotolia (Pixel-Shot), Staatsbad Pyrmont; Seite 20, iStock (Ridofranz), Christian Wyrwa; Seite 23, Fotolia (Pixel-Shot), iStock (FatCamera)  
Änderungen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Niedersächsisches Staatsbad  
Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH  
Heiligenangerstraße 6  
31812 Bad Pyrmont  
[info@staatsbad-pyrmont.de](mailto:info@staatsbad-pyrmont.de)

**[staatsbad-pyrmont.de](http://staatsbad-pyrmont.de)**