

Volkskrankheit Depression: Müde, erschöpft, leer - krank?

Körperliche und geistige Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Dünnhäutigkeit, sozialer Rückzug – Millionen von Menschen weltweit kennen diese Symptome. Allein in Deutschland sind mehr als 4 Millionen an einer behandlungsbedürftigen Depression erkrankt. Allerdings sind Depressionen gut behandelbar, man muss sie nur erkennen! Die Referentinnen sprechen über die vielen Gesichter der Depression, ihrer Ursachen und den Behandlungsmöglichkeiten.

Referentinnen:

Frau **Claudia Glonegger**, Betroffene, Expertin durch Erfahrung in der Gesundheitsversorgung (EX-IN)
Frau **Dr. Dipl.-Psych. Bettina Hübner-Liebermann**, medbo Bezirksklinikum und Vorsitzende des Regensburger Bündnisses gegen Depression

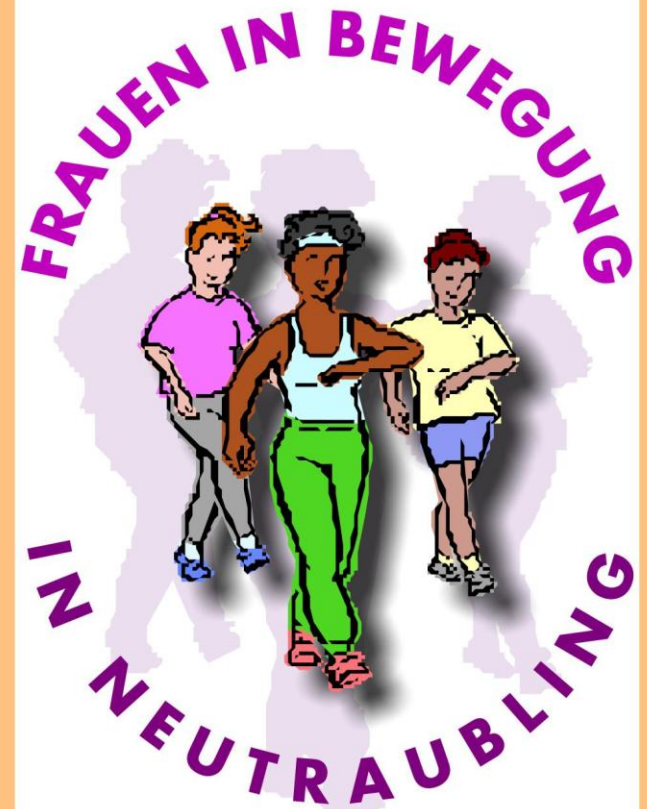
Zeit: **Donnerstag,**
17. Nov. 2016
9.30 – ca. 11.30 Uhr

Ort: **Globus Neutraubling**
Im Globusgebäude
1. Stock, Zugang über Cafeteria
Pommernstraße 4
Neutraubling

Zur Erleichterung der Planung wären wir für eine Anmeldung dankbar:

Adolfine Schade, Gesundheitsamt,
Tel. 0941 4009752 oder
Nurcan Gülkan-Lindner,
Integrationsamt, Tel. 0941 4009606
Nicol Rempter, Familienstützpunkt
Tel. 09401 5398070

Die Veranstaltung ist kostenfrei!



Programm
September - Dezember



2016-3

Ein gemeinsames Projekt von:
Integrationsamt und Gesundheitsamt im
Landratsamt Regensburg
Integration durch Sport im BLSV
AOK Bayern Direktion Regensburg
Stadt und Familienstützpunkt Neutraubling
Volkshochschule Regensburger Land e.V.

Wir bieten:

Bewegung mit Spaß
Viel Bewegung für wenig Geld
Kontakte zu Frauen aller Kulturen
Sportangebote für Anfänger und
Fortgeschrittene

Bewegungsangebote

Kurs 1 / Katerina Bekker (Interkulturelle Trainerin)

Bodyfitness

Zeitpunkt: **Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr**

Beginn: **15.09.16** / 10 Termine

Ort: Sporthalle der Realschule
Johann-Michael-Sailer-Str. 20
Neutraubling

Kosten: 15,00 € für 10 x

Kontakt: Katerina Bekker
Tel.: 0160 1863130 oder
Nurcan Güllkan-Lindner
Integrationsamt
Tel. 0941 4009-606

Bitte bringen Sie am ersten Kurstag die Kursgebühr mit.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Kurs 2 / Katerina Bekker (Interkulturelle Trainerin)

Lauftreff für Anfängerinnen

Zeitpunkt: **Dienstag, 18.00 – 18.45 Uhr**

Beginn: **20.09.16**

Treffpunkt: Sporthalle der Realschule
Johann-Michael-Sailer-Str. 20
Neutraubling

Kosten: keine

Kontakt: Katerina Bekker
Tel.: 0160 1863130 oder
Nurcan Güllkan-Lindner
Integrationsamt
Tel. 0941 4009606

Bitte kommen Sie mit Turnschuhen und bequemer Kleidung!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und ein Einstieg jederzeit möglich

Bewegungsangebote

Kurs 3

Fahrradkurs

Ein **kostenloser** Fahrradkurs kann für Anfängerinnen für eine Gruppe ab 4 Frauen organisiert werden.

Die Trainerinnen werden vom BLSV Programm Integration durch Sport gestellt.

Ein geeigneter Übungsort muss von der Gruppe organisiert werden.

Kontakt: BLSV Integration durch Sport
Mandy Seetzen-Orth
0941 38197123
regensburg@sportintegration.de

Kurs 4 / Renate Rothfischer (zertifizierte Yogalehrerin)

Sanftes Yoga für Späteinsteiger

Mit Yoga kann man immer anfangen, egal, wie alt oder beweglich man ist!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mit

Zeitpunkt: **Montag, 8.30 - 10.00 Uhr**

Beginn: **19.09.16** / 12 Termine

Ort: VHS-Zentrum im Globus
Neutraubling, Pommernstraße 4,
1. OG, Zi. 02

Kosten: 90,00 € (75,00 € werden bei regelmäßiger Teilnahme von der AOK an Mitglieder zurückerstattet)

Anmeldung: siehe Kurs 6



Bewegungsangebote

Kurs 5 / Sonja Gfüllner (Physiotherapeutin)

Beckenbodengymnastik

Frauenärzt/innen empfehlen diese Übungen. Sie stärken die Muskulatur im unteren Bauchbereich.

Bitte bringen Sie ab dem 2. Termin rutschfeste Schuhe bzw. Socken mit!

Zeitpunkt: **Donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr**

Beginn: **29.09.16** / 8 Termine

Ort: VHS-Zentrum im Globus
Neutraubling, Pommernstraße 4, 1. OG, Zi. 02

Kosten: 80,00 € (75,00 € werden bei regelmäßiger Teilnahme von der AOK an Mitglieder zurückerstattet)

Anmeldung: siehe Kurs 6

Kurs 6 / Alexandra Böhmker (Physiotherapeutin)

Wirbelsäulengymnastik

Diese Übungen kräftigen den gesamten Körper!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe mit.

Zeitpunkt: **Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr**

Beginn: **06.10.16** / 10 Termine

Kosten: 47,00 € (werden bei regelmäßiger Teilnahme von der AOK an Mitglieder zurückerstattet)

Ort: VHS-Zentrum im Globus
Neutraubling, Pommernstr. 4,
1. OG, Zi. 02/Bewegung II

Anmeldung: vhs Regensburger Land e.V.

Tel.: 09401 525510

E-Mail: info@vhs-regensburg-land.de

Bitte beachten Sie: Krankenkassen fördern maximal 2 Kurse pro Jahr