



Arbeiter-Samariter-Bund  
Baden-Württemberg e.V.  
Region Heilbronn-Franken

Wir helfen  
hier und jetzt

Arbeiter-Samariter-Bund  
Baden-Württemberg e.V.  
Region Heilbronn-Franken  
Ferdinand-Braun-Str. 19  
74074 Heilbronn

## UNSERE REGELMÄSSIGEN KURSE

### UNTERSTÜTZUNG BEIM UMGANG MIT DEN ELEKTRONISCHEN KOMMUNIKATIONSMEDIEN

**DO 22.04.2021** · 18.00 - 20.00 Uhr  
**UMGANG MIT ZOOM / JITSI**

**DO 10.06.2021** · 18.00 - 20.00  
**LAPTOP, TABLET, HANDY & CO**

Bitte bringen Sie Ihre Geräte zur Veranstaltung mit.

**Dozenten:** Carla Fickenscher, Helmut Drauz, Peter Pfeleiderer  
**Ort:** ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn  
**Kosten:** keine

**DO 27.05.2021** · 18.00 - 19.30 Uhr  
**DO 29.07.2021** · 18.00 - 19.30 Uhr  
**5 TIBETER ACHTSAMKEITSÜBUNG (YOGA)  
MIT ANSCHLIESSENDER MEDITATION**

Die 5 Tibeter (Kreisel, Kerze, Halbmond, Brücke, Berg) sind Yogaübungen, die langsam, fließend und achtsam ausgeführt werden. Wir praktizieren die 5 Tibeter in Verbindung mit der Atmung und gehen anschließend in eine kleine Meditation.

**Dozentin:** Andrea Schwandt, Klangschalentherapeutin  
**Ort:** ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn  
**Kosten:** 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

**DO 22.07.2021** · 18.00 – 20.00 Uhr  
**DO 02.09.2021** · 18.00 – 20.00 Uhr  
**GESELLSCHAFTSSPIELE LEICHT GEMACHT**

Wir spielen einfache Karten- und Brettspiele. Gerne erklären wir auch von Ihnen mitgebrachte Spiele.

**Leitung:** Carla Fickenscher, Anja Rogé-Kühner  
**Ort:** ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34  
74072 Heilbronn  
**Kosten:** keine

**MO 23.09.2021** · 18.00 – 19.30 Uhr Vorsorgevollmacht  
**VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG**

Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten und ihre rechtlichen Folgen.

**Dozent:** Stefan Stroh, Rechtsanwalt  
Betreuungsverein Heilbronn e.V.  
**Ort:** ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn  
**Kosten:** keine

Bitte abtrennen und  
ausreichend frankieren.

# DIE ASB MITGLIEDER- AKADEMIE

## PROGRAMM 2021

FÜR MITGLIEDER UND INTERESSIERTE

### INFO FÜR ALLE KURSE:

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen  
Melden Sie sich bitte verbindlich zu den einzelnen Terminen an, vielen Dank.

Online-Anmeldung unter  
[www.asb-heilbronn.de](http://www.asb-heilbronn.de)

Für Mitarbeiter (m/w/d) ist die  
Teilnahme kostenlos.

Wir helfen  
hier und jetzt



Arbeiter-Samariter-Bund  
Baden-Württemberg e.V.  
Region Heilbronn-Franken

**DO 06.05.2021** · 18.00 - 20.00 Uhr

**FRAGEN UND ANTWORTEN RUND UM CORONA**

Wissenswertes und nützliche Tipps über Schnelltests, Hygiene- und Vorsichtsmaßnahmen sowie Impfungen.

**Dozent:** Roland Schmitt, Sanitäts- und Kindernotfallausbilder

**Ort:** **GÜGLINGEN:** ASB Seniorenzentrum, Am See 16 (Hygienevorschriften sind zu beachten!)

**Kosten:** keine

**DO 20.05.2021** · 18.00 - 20.00 Uhr

**SICHER UNTERWEGS MIT DEM E-BIKE**

Sie möchten mit Ihrem E-Bike sicher in die Fahrradsaison starten? Wie sieht eine verkehrssichere Ausstattung aus?

Was müssen Sie beachten? Wo dürfen Sie fahren und wo nicht? Die Polizei informiert über rechtliche Vorgaben und gibt nützliche Tipps zur Fahrsicherheit.

**Dozent:** Harald Pfeifer, Polizeipräsidium Heilbronn, Referat Prävention

**Ort:** ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

**Kosten:** keine

**DO 17.06.2021** · 18.00 - 20.00 Uhr

**SELBSTSCHUTZ: PANDEMIEN / KATASTROPHEN**

Tipps rund um die persönliche Notfallvorsorge und über das Verhalten in Gefahrenlagen vermittelt das vom ASB Katastrophenschutz entwickelte Programm zur Hilfe in Notlagen.

**Dozent:** Arpad Firstner, Erste Hilfe-Ausbilder ASB Region Heilbronn-Franken

**Ort:** ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

**Kosten:** keine

**DI 22.06.2021 Sinsheim / DO 24.06.2021 Mosbach** · 18.00 - 20.00 Uhr

**SCHWINDEL & UNWOHLSEIN: WANN IST ES EIN NOTFALL?**

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, einen Unfall oder eine schwere Krankheit zu erleiden. Die Hauptursache für Verletzungen im Alter sind Stürze. Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck sind oft Vorstufen zu Notfällen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Wir lernen, ab wann Schwindel oder Unwohlsein keine Bagatelle ist und was im Notfall zu tun ist.

**Dozent:** Roland Schmitt, Sanitäts- und Kindernotfallausbilder

**Ort:** **SINSHEIM:** ASB Tagespflege Sinsheim, Friedrichstr. 19  
**MOSBACH:** ASB Seniorenzentrum Mosbach, Wasemweg 1

**Kosten:** 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

Beide Kurse werden parallel auch online angeboten.

**DO 16.09.2021** · 18.00 - 20.00 Uhr

**WAS GROSSMUTTER NOCH WUSSTE: HEILKRÄUTER AUS UNSEREM GARTEN**

Wissenswertes rund um das Thema „Heilen mit Kräutern sowie Anwendungen nach Kneipp“. Wir erfahren Wirkungs- und Anwendungsweisen von Heilkräutern, die in heimischen Gärten wachsen.

**Dozent:** Lars Kochenburger, Dipl. Pfliegewirt, Heilpraktiker

**Ort:** ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

**Kosten:** 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

**DO 30.09.2021** · 18.00 - 20.00 Uhr

**ZHINENG-QIGONG**

Gesundheit – Entspannung – Lebensfreude – Ausgeglichenheit – Achtsamkeit

Zhineng-Qigong besteht aus einfachen, schnell erlernbaren, fließenden Bewegungsabläufen und bringt Körper, Geist, Emotionen und Lebensenergie auf natürliche Weise wieder in Balance.

Zhineng-Qigong vereint traditionelle Methoden und Lehren aus dem alten China mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gehört zu einer der bekanntesten medizinisch anerkannten Qigong-Formen.

**Dozentin:** Marion Bhalla, Zhineng-Qigong Lehrerin

**Ort:** ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

**Kosten:** 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

**ÄNDERUNGEN DURCH CORONA:**

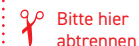
Die Teilnahme an unseren Kursen ist zukünftig auch online möglich.

Die Online-Kurse werden mit ZOOM realisiert. Um das Programm vorzustellen, werden regelmäßig Unterstützungsabende angeboten.

**Anpassung der Zahlungsmöglichkeiten:**

Mit der Anmeldebestätigung können Sie die Teilnehmergebühren bereits vorab überweisen. Selbstverständlich können Sie auch direkt beim Kursbesuch bar bezahlen. Stornierungen sind bis 6 Tage vor Veranstaltungstermin kostenlos möglich, bei Stornierungen von weniger als 6 Tagen wird die Teilnahmegebühr, falls keine Ersatzperson gestellt wird, in voller Höhe fällig.

Auch bei den kostenlosen Veranstaltungen, die wegen großem Interesse mehrfach durchgeführt werden, berechnen wir bei Nichtteilnahme bzw. kurzfristiger Abmeldung eine Bearbeitungsgebühr von 6 Euro. Wir danken für Ihr Verständnis.



Anmeldung: Bitte nutzen Sie dieses Anmeldeformular oder melden Sie sich per Email an bei bildung@asb-heilbronn.de. Die Seminargebühr ist zu Beginn der Veranstaltung in bar zu entrichten. Rückfragen unter: 07131/96 55 28. Die Anmeldung ist verbindlich!

Ich,  Name, Vorname  , melde mich hiermit verbindlich mit  Personen an

- Rund um Corona · Güglingen · 06.05.2021
- Sicher unterwegs mit dem E-Bike · 20.05.2021
- Selbstschutz: Pandemien / Katastrophen · 17.06.2021
- Schwindel und Unwohlsein:
  - 22.06.2021 Sinsheim
  - 24.06.2021 Mosbach
- Was die Großmutter noch wusste · 16.09.2021
- Zhineng-Qigong · 30.09.2021
- Umgang mit Zoom / Jitsi · 22.04.2021
- Laptop, Tablet, Handy & Co · 10.06.2021
- 5 Tibeter: Achtsamkeitsübung:
  - 27.05.2021
  - 29.07.2021
- Gesellschaftsspiele leicht gemacht:
  - 22.07.2021
  - 02.09.2021
- Vorsorgevollmach und Patientenverfügung 23.09.2021

Name:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Ort, Datum

Unterschrift