



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

DO 14.10.2021 · 18.00 - 20.00 Uhr

LAPTOP, TABLET, HANDY & CO

THEMA: VOM HANDY IN DEN CLOUDSPEICHER UND WAS IST EIN BROWSER? BASICS DES INTERNETS

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 21.10.2021 · 18.00 - 20.00 Uhr

DO 02.12.2021 · 18.00 - 20.00 Uhr

DO 24.02.2022 · 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

DO 10.03.2022 · 18.00 - 19.30 Uhr

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

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.

 Bitte abtrennen und
ausreichend frankieren.

DIE ASB MITGLIEDER- AKADEMIE

PROGRAMM 2021/2022

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

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 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

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

VORTRAGSREIHE: GESUNDHEIT IM ALTER

Mi 20.10.2021 · **DIE ATMUNG**

Mi 27.10.2021 · **DAS HERZ-KREISLAUFSYSTEM**

Mi 03.11.2021 · **DER STOFFWECHSEL**

Mi 10.11.2021 · **DER BEWEGUNGSAPPARAT**

jeweils von 18.00 -19.00 Uhr

Ist unser Körper rund um gesund?

Ab wann werden Beschwerden bedenklich?

In dieser Vortragsreihe geht es um die wichtigsten Körperfunktionen.

Welche Veränderungen gibt es mit dem Alter? Was ist normal? Und wann sollte man reagieren?

Dozent: Roland Schmitt, Sanitäts- und Kindernotfallausbilder
Ort: ASB Betreutes Wohnen, Mühlbachstr. 1, 74078 Heilbronn-Neckargartach
Kosten: 20 € / 18 € für ASB-Mitglieder für alle vier Kurse

Do 18.11.2021 · 18.00 - 20.00 Uhr

DER VDK STELLT SICH VOR

Der Sozialverband VdK taucht immer wieder in den Medien auf. Bei älteren Generationen wird er noch mit Kriegsbeschädigten und Kriegshinterbliebenen verbunden. Manche kennen ihn auch als Rechtsberatung. Mit über 2 Millionen Mitgliedern ist der VdK der größte Sozialverband Deutschlands, den es lohnt, kennenzulernen.

Dozent: Frank Stroh, Kreisverbandsvorsitzender, VdK Heilbronn
Ort: ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn
Kosten: keine

DO 16.12.2021 · 18.00 - 20.00 Uhr

ART-COACHING

Erfinden Sie sich neu in der Begegnung mit Kunst! Als Metapher für die eigene Biographie nutzen wir den Lebensbaum, mit dem wir den eigenen Wurzeln, Begabungen und Wachstumsmöglichkeiten auf die Spur kommen wollen.

Dozentin: Carla Fickenscher, Dipl.-Psych.
Ort: ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn
Kosten: 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

Do 13.01.2022 · 18.00 - 19.30 Uhr

SCHULTERGYMNASTIK

Wer viel im Sitzen arbeitet, kennt es: Verspannungen im Schulter-Arm-Bereich, die sich zu starken Schmerzen entwickeln können. In unserem Schulter-Arm-Training erlernen Sie einzelne Übungen zur Vorbeugung von Schmerzen, die Sie ganz einfach zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführen können.

Dozent: Felix Knie, Physiotherapeut
Ort: ASB Therapiezentrum, Zepelinstr. 20-22, 74193 Schwaigern
Kosten: 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder (+4 € für ein Thera-Band)

Do 10.02.2022 · 18.00 - 20.00 Uhr

GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM

Welche Rolle spielen unsere Darmbakterien für das Immunsystem? Worauf müssen wir achten, um uns gesund zu ernähren und unseren Darm in Schwung zu halten?

Dozentin: Elke Stangl, Apothekerin, Wartberg Apotheke Heilbronn
Ort: ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn
Kosten: keine

ÄNDERUNGEN DURCH CORONA:

Die Teilnahme an unseren Kursen ist zukünftig auch online möglich. Sie können an den Kursen entweder über Microsoft Teams oder vor Ort teilnehmen. Um das Programm vorzustellen, werden regelmäßige Unterstützungsabende angeboten.



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

<input type="checkbox"/> Was die Großmutter noch wusste · 16.09.2021	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Zhineng-Qigong · 30.09.2021	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Vortragsreihe: Gesund im Alter	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Die Atmung · 20.10.2021	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Das Herz-Kreislaufsystem · 27.10.2021	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Der Stoffwechsel · 03.11.2021	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Der Bewegungsapparat · 10.11.2021	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> VDK · 18.11.2021	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> ART-COACHING · 16.12.2021	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Schultergymnastik · 13.01.2022	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Gesundheit beginnt im Darm · 10.02.2022	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Labtop, Tablet, Handy & Co · 14.10.2021	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Gesellschaftsspiele leicht gemacht	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> 21.10.2021 <input type="checkbox"/> 02.12.2021 <input type="checkbox"/> 24.02.2022	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 10.03.2022	<input type="text"/>

Name:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Unterschrift

Ort, Datum