

## Unsere regelmäßigen Kurse

**DO 10.10.2024 · 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

**DO 24.10.2024 · 18.00 - 20.00 Uhr**

### Unterstützung beim Umgang mit den elektronischen Kommunikationsmedien: Laptop, Tablet, Handy & Co

Bitte bringen Sie Ihre Geräte zur Veranstaltung mit.

**Dozenten:** Helmut Drauz, Peter Pfeleiderer, Seniorenbüro Heilbronn

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

**Kosten:** keine

**DO 21.11.2024 · 17:30 - 19.00 Uhr**

### Faszientraining – das Ganzkörpertraining

Faszien durchziehen unseren gesamten Körper und verbinden alle Strukturen wie ein Netzwerk miteinander. Da sie für unsere Bewegungsabläufe notwendig sind, können sie durch Über- oder Fehlbelastung Beschwerden hervorrufen. Wirken Sie dem mithilfe gezielter Übungen entgegen und trainieren Sie Ihre Faszien. Hinweis: Eine grundlegende Fitness ist erforderlich, da Übungen im Stand und auf dem Boden durchgeführt werden. Mindestteilnehmerzahl: 8

**Dozentin:** Kathrin Schaaf, Physiotherapeutin

**Ort:** ASB Therapiezentrum Heilbronn, Ferdinand-Braun-Str. 19, 74074 Heilbronn

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

**DO 05.12.2024 · 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



Bitte abtrennen und ausreichend frankieren.

# Die ASB Mitglieder-Akademie

**Programm Herbst/Winter 2024  
Für Mitglieder, Mitarbeitende  
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)



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.

Für ASB-Mitarbeiter (m/w/d)  
ist die Teilnahme kostenlos.  
Rückfragen unter:  
07131/96 55 28

**DO 19.09.2024 · 17.00 – 19.00 Uhr**

**Stadtspaziergang: vom BUGA-Land zum Neckarbogen**

2019 war mit der BUGA in Heilbronn der Startschuss der Entstehung eines neuen Stadtquartiers, dem NECKARBOKEN. Mit der ersten Stadtausstellung überhaupt während einer BUGA war Heilbronn Vorreiter. Was ist seither nun passiert, wo sind ehemalige Ausstellungstücke hin, was geht aktuell voran im neuen Neckarbogen, was wird noch kommen? Diese und andere Fragen werden auf diesem wunderschönen Abendspaziergang geklärt.

**Dozentin:** Petra Heinzlmann, Gästeführerin

**Ort:** vor dem Holzhochhaus SKAIO im Neckarbogen (vor dem Bäckerei Café)

**Kosten:** 8 € Pauschale/ pro Führung

**DO 26.09.2024 · 18.00 – 20.00 Uhr**

**Entwicklung und Pläne für die Heilbronner Innenstadt**

Die Innenstadt Heilbronn wandelte sich in den letzten Jahren sehr stark. Erfahren Sie, welche Konzepte die Stadt Heilbronn verfolgt, damit die Innenstadt belebt und attraktiv bleibt.

**Dozent:** Stefan Ernesti, Leiter Wirtschaftsförderung, Stadt Heilbronn

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

**Kosten:** keine

**DO 17.10.2024 · 18.00 – 19.30 Uhr**

**Tattoos – Hintergrundwissen**

Wir erfahren von einem Insider was immer mehr Menschen dazu bewegt, sich ein Tattoo stechen zu lassen. Erfahren Sie alles über die Herkunft und Vielfalt von Tattoos. Was muss gesundheitlich beachtet werden und woran erkennen Sie, dass Sie professionell betreut werden?

**Dozent:** Chris Richter, Tattoostudio Liquid Ink

**Ort:** Liquid Ink Tadoo, Südstr. 112, 74074 Heilbronn

**Kosten:** keine

**DO 17.10.2024 · 18.00 – 19.30 Uhr**

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wann ist es ein Notfall**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen nicht nur – aber überwiegend – bei älteren Menschen vor. Sie verursachen Symptome, die die Lebensqualität stark einschränken können. Insbesondere Herzinfarkte und Schlaganfälle fordern jährlich viele Todesopfer. Mit den geeigneten Maßnahmen können diese glücklicherweise zumindest zum Teil verhindert werden. Wann wird es gefährlich und wann muss schnell gehandelt werden?

**Dozent:** Roland Schmitt, Rettungsassistent

**Ort:** ASB Betreutes Wohnen Neckargartach, Mühlbachstraße 1, 74078 Heilbronn

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

**DO 07.11.2024 · 18.00 – 19.30 Uhr**

**Fußreflexe – was erzählen uns unsere Füße**

Welche Reflexzonen gibt es an unserem Körper und wozu dienen Sie? Am bekanntesten sind die Fußreflexzonen, dazu gibt es auch Massagen. Die Fußreflexzonenmassage ist eine ganzheitliche Therapieform, die Sie auch selbst aktivieren können. Alles Wissenswerte dazu wird in diesem Vortrag angesprochen.

**Dozentin:** Ellen Kurz, Gesundheitsberaterin

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

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

**MO 11.11.2024 · 17.00 – 18.30 Uhr**

**Besuch im Reparier Café in Heilbronn**

„Reparieren statt wegwerfen“ lautet das Motto des Heilbronner Reparier Cafés. Wir erfahren, wie der Service abläuft, was und wie repariert wird und ob man selbst reparieren lernen kann. Außerdem bekommen wir eine Führung durch den im selben Gebäude befindlichen Makerspace.

**Dozent:** Klaus-Peter Hubing, Gründungsmitglied vom Reparier Café Heilbronn

**Ort:** Experimenta Bestandsgebäude e2 im EG, Makerspace, Heilbronn

**Kosten:** keine

**DO 28.11.2024 · 18.00 – 19.00 Uhr**

**Schwindel- und Vestibulartherapie/Rehabilitation**

Es gibt die verschiedensten Schwindelarten, wir helfen Ihnen herauszufinden welchen Schwindel Sie haben und was Sie dagegen machen können. Die Vestibulartherapie ist ein Trainingsprogramm, das den Schwindel deutlich vermindern bzw. beheben kann.

**Dozentin:** Dorothee Walter, Ergotherapeutin

**Ort:** ASB Therapiezentrum Heilbronn, Ferdinand-Braun-Str. 19, 74074 Heilbronn

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

**DO 19.12.2024 · 18.00 – 20.00 Uhr**

**Art-Coaching**

Erfinden Sie sich neu in der Begegnung mit Kunst! Als Metapher für die eigene Biografie nutzen wir den Lebensbaum, mit dem wir den eigenen Wurzeln, Begabungen und Wachstumsmöglichkeiten auf die Spur kommen wollen. Dozentin: Carla Fickenscher, Dipl.-Psych.

**Dozentin:** Carla Fickenscher, Dipl.-Psych.

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

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



**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!**

Name, Vorname

Ich, \_\_\_\_\_, melde

mich hiermit verbindlich mit \_\_\_\_\_ Personen an

Name:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Ort, Datum

Unterschrift

- Stadtspaziergang · 19.09.2024
  - Entwicklung Heilbronner Innenstadt · 26.09.2024
  - Tattoos – Hintergrundwissen · 17.10.2024
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen · 17.10.2024
  - Fußreflexe · 07.11.2024
  - Besuch im Reparier Café · 11.11.2024
  - Schwindel- und Vestibulartherapie · 28.11.2024
  - Art-Coaching · 19.12.2024
- Regelmäßige Kurse:**
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung · 10.10.2024
  - Laptop, Tablet, Handy & Co · 24.10.2024
  - Fasziolen – das Ganzkörpertraining · 21.11.2024
  - Gesellschaftsspiele · 05.12.2024