

## Gesundheitsbildung und Hauswirtschaft

Aikido - Bewegung gegen Gewalt, Fit für den Frieden
Alarm im Darm - Veränderungen und Erkrankungen
Alternative Heilmethoden
Anstrengende Nächte - Schlafprobleme der Kinder
Atemtechnik und Sitzgymnastik
Ausbessern und Umnähen gebrauchter Kleidungsstücke
Ausgleichsgymnastik
Bayrische Kultur - Lebkuchen backen zum Oktoberfest
Beckenbodentraining
Bedeutung von Vitamin B besonders für ältere Menschen
Bewegung und Tanz für Senioren - Mühlrad, Klatscher, Paprika, Wischer, Fesche Daisy
Bewegungs- und Atemgymnastik
Chinesisch Kochen unter Anleitung
Das Elend mit den Venen
Der Demenz vorbeugen
Der erste Brei
Diabetes
Diagnose Alzheimer - was wird aus mir?
Easy Pilates
Einführung in die Klangmeditation
Einführung in die Meditation - Gebet der Stille
Einführung in Klangmärchen
Entstehung und Aufgaben des Roten Kreuzes
Erdung - Körperwahrnehmung stärken mit Qigongübungen
Fahrradkurs für Frauen - Theorie und Praxis
Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung
Fit durchs Alter durch Krafttraining
Fragen zu medizinischen Themen
Gedächtnistraining
Gerichte meiner Heimat - Wir kochen ein Gericht aus der Heimat eines Teilnehmers unter Anleitung
Gesprächstraining mit Kranken
Grillen unter Anleitung - neue Grillrezepte
Gymnastik
Haare, Haut und Nägel
Harmonische Babymassage

Hausruf der Johanniter
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Homöopathie
Koordination und Geschicklichkeit
Krafttanken im Yoga - ein Müttergenesungskurs
Malteser Mahlzeitendienst
Meditatives Tanzen
Meine Küche - Welche Vitamine, Mineralien usw. braucht der Körper im Alter
Mensch und Hören
Moderne Wundversorgung
Muß es gleich das Herz sein? Schmerzen in der Brust
Nachhaltigkeit in der Mobilitätsentwicklung
Nähen: Geschenke, Adventskalender, Schals
Oma - "Notfalltraining für Kleinkinder"
Osteoporose
Physiotherapie im Schulterbereich - Vortrag und Praxis
Pilates und Wirbelsäulengymnastik
Psychosomatische Erkrankungen
Reinigung und Verjüngung des Körpers
Reiseapotheke und Reiseplanung
Rückenprobleme entdecken und lindern mit Qigongübungen
Schnittmuster anfertigen und zuschneiden
Schwerhörigkeit - eine Akustikmeisterin informiert
Schwierigkeiten beim Reisen für ältere Menschen
Sitztanz und Fingergymnastik
Sodbrennen - Ursachen und was ich dagegen z ´ tun kann
Sturzprophylaxe
Tai Chi Chuan Frühjahr
Taschen und Kissen nähen
Umweltgifte - Vorkommen, Wirkung, Vorbeugung, Erste Hilfe
Was dem Körper gut tut
Wassergymnastik für Senioren - Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Muskulatur- und Rückenstärkung
Wenn das Gelenk und das Gehirn in die Jahre kommen. Tipps und Hilfen im Umgang mit Alterungsprozessen
Wunder des Wassers
Zahnprobleme - welche Hilfe
Zur Ruhe kommen