

# NEWSLETTER

Ausgabe 02 | 01/2006



Aatal-Zentrum für Gesundheit  
Gesundheitssport und Sporttherapie in Bad Wünnenberg

## Herzlich Willkommen zu Fitness und Gesundheit!

---

### Themen

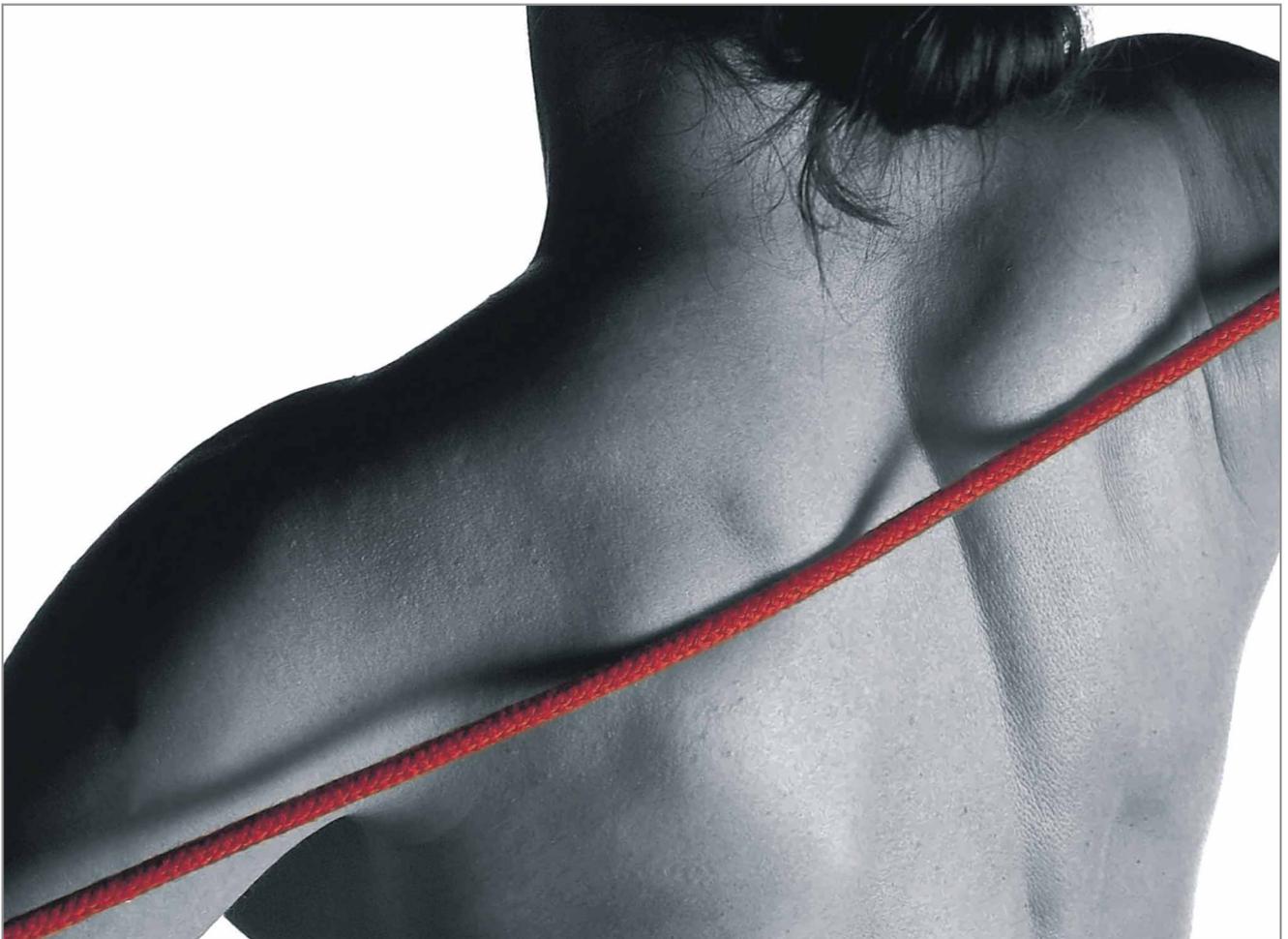
---

**„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“**

Ereignisreiche Monate liegen hinter uns allen. Mit diesem Newsletter berichten wir über einige Ereignisse, an denen wir beteiligt waren, über die nächsten Kursangebote ab Februar, sowie einige hoffentlich interessante Beiträge und Veranstaltungen für Fitness- und Gesundheitsbewusste.

Mit unserem Motto „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ wollen wir Sie motivieren, Ihre guten Vorsätze für das neue Jahr in die Tat umzusetzen. Bewegung – noch dazu gezielte Bewegung – ist ein wichtiger Baustein, gesund und fit zu bleiben.

Das Titelbild stellte uns die TerapiMaster GmbH zur Verfügung. Ein gutes und gesundes neues Jahr wünscht Ihnen Ihr AZG-Team.





## Kooperationsvereinbarung

Die Gmünder Ersatzkasse (GEK) hat mit dem Aatal-Zentrum für Gesundheit eine Rahmenvereinbarung zur Kostenbeteiligung an Trainingsmaßnahmen abgeschlossen. Damit ist die GEK die erste Krankenkasse in der Region, die ihre Mitglieder mit einem „Qualifizierten Rückentrainingsprogramm“ (QRTP) unterstützt. Die Kostenbeteiligung liegt bei 200 Euro jährlich. Wir baten den Geschäftsstellenleiter Thorsten Steppat (Paderborn) um die Begründung für dieses außerordentliche Engagement. Er teilte uns mit: „Die Konzeption der GEK ist auf Langfristigkeit und Effizienz ausgelegt. Wir sind der Meinung, dass Training über einen Zeitraum von einem Jahr nachweislich gesunde Effekte bringt. Die Trainingsteilnahmen sind zu dokumentieren. In den Qualitätsnachweisen sehen wir Perspektive“.



*H.W.Hundte, Frau Thiersen, Herr Steppat*

Für Auskünfte an Versicherte und Interessierte stehen Herr Steppat sowie Frau Thiesen in der Geschäftsstelle Paderborn zur Verfügung. Telefon: 05251-77360

## Betriebliche Gesundheitsförderung

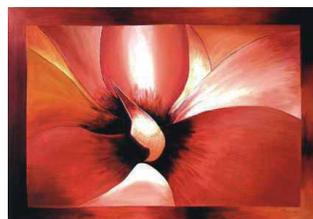


Mit den Belastungen für Friseurberufe beschäftigen sich Wissenschaft und Praxis seit Jahren. Der Friseur Salon Peter Sprenger in Bad Wünnenberg nutzte jetzt die Gelegenheit vor Ort, damit sich jede Mitarbeiterin ein Bild über den muskulären Status Ihrer Bauch- und Rückenmuskeln machen konnte. Das Team nahm an „Back-Check“-Messungen teil. Jede Mitarbeiterin und Peter Sprenger erhielten ihren persönlichen Statusbericht.



In jedem Jahr treffen sich die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Techniker Krankenkasse im Hochstift Paderborn. In diesem Jahr bot die TKK in Zusammenarbeit mit uns Messungen der Wirbelsäule an. 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nahmen die Gelegenheit wahr. Nach den Messungen bestand Gelegenheit zu einem persönlichen Gedankenaustausch in Fragen der individuellen Fitness. Wir danken der TKK für das Vertrauen.

## „Das, was uns umgibt, soll uns erfreuen“ – Petra Becker stellt aus



**Petra Becker**  
Künstlerin

Die Paderborner Künstlerin Petra Becker stellt einen Teil ihrer Arbeiten im AZG aus. Sie studierte an der Universität GH-Kassel und erlangte 1999 den Abschluß als Dipl. Produkt-Designerin. Aus dem designorientierten Anspruch heraus, Dinge des täglichen Lebens nicht nur funktional, sondern auch ästhetisch ansprechend zu gestalten, entwickelte sich ihre Leidenschaft zur Kunst. So steht bei ihren Bildern immer der Grundgedanke im Vordergrund: "Das, was uns umgibt, soll uns erfreuen."



## Kursangebote von Februar bis März 2006

### Autogenes Training für Kinder

Nach unserem ersten Kurs wollen wir unbedingt fortsetzen. Die Kinder werden in kindgerechter Weise in das Autogene Training eingeführt und lernen gleichzeitig andere Entspannungsmöglichkeiten kennen. Dabei finden auch der Abbau überschüssiger Energien sowie Erlebnisspiele zur Entwicklung einer bewußteren Körperwahrnehmung einen maßgeblichen Anteil.

**Beginn:** 06. Februar 2006, 16:45 Uhr,  
Kurhaus Bad Wünnenberg,  
8 Veranstaltungen, je 60 Minuten  
**Kosten:** 65,00 Euro  
**Kursleiterin:** Marlene Körner

### Autogenes Training für Erwachsene

Autogenes Training ist ein anerkanntes Verfahren zur „konzentrativen Selbstentspannung“ und eine der wohl bekanntesten Entspannungstechniken in Deutschland.

In vielen Fällen hilft dieses Training, mit starken Anspannungen und möglicherweise daraus resultierenden Erkrankungen besser umgehen zu können.

**Beginn:** 06. Februar 2006, 18:15 Uhr,  
Kurhaus Bad Wünnenberg  
8 Veranstaltungen, je 60 Minuten  
**Kosten:** 69,00 Euro  
**Kursleiterin:** Marlene Körner



**Marlene Körner**  
Entspannungspädagogin

### TaijiQuan für Anfänger „Die Harmonie“

TaijiQuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst, die in sich die Aspekte der Kampfkunst, Meditation und Gesundheitspflege vereint. Heute wird der Aspekt der Gesundheitsvorsorge betont, weshalb TaijiQuan (auch: Tai Chi Chuan) „Meditation in Bewegung“ genannt wird. Es wirkt entspannend und hilft, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. In unserem Kurs steht „Die Harmonie“ im Mittelpunkt.



**Birgit Seefeld**  
TaijiQuan-Lehrerin

**Beginn:** 07. Februar 2006, 17:30 Uhr,  
Kurhaus Bad Wünnenberg,  
8 Veranstaltungen, je 90 Minuten  
**Kosten:** 79,00 Euro  
**Kursleiterin:** Birgit Seefeld

### Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Gerät

Geeignet für Anfänger, Einsteiger wie auch Fortgeschrittene gleichermaßen. Begrenzte Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Beginn:** 08. Februar 2006, 18:00 Uhr,  
Trainingsraum AZG,  
8 Veranstaltungen, je 60 Minuten  
**Kosten:** 69,00 Euro  
**Kursleiterin:** Heidrun Müller, Physiotherapeutin

### Einführung in das Rückentraining

Vortrag mit praktischen Beispielen, geeignet für Interessenten aller Altersgruppen

**Termin:** 22. Februar 2006, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr,  
Trainingsraum AZG, 90 Minuten,  
max. 10 Teilnehmer, kostenfrei  
**Um frühzeitige Voranmeldung wird gebeten.**

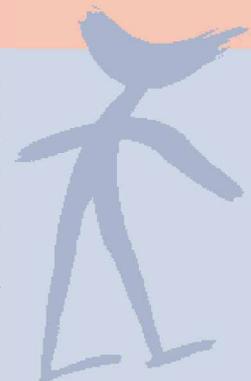
**Hinweis:** Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten der obigen Kurse auf Vorlage einer Teilnahmebescheinigung.

### Feldenkrais nicht nur für die Wirbelsäule

Dieser Workshop ist eine Einführung in die Feldenkrais Methode. Er wendet sich an alle, die sich in Alltagsbewegungen rückschonend und mit mehr Leichtigkeit bewegen wollen. Die Teilnehmer lernen mittels sanfter und einfach durchführbarer Bewegungssequenzen aus der Feldenkraismethode beinahe spielerisch mehr Bewusstheit für ihre Bewegungen und besonderes für die Wirbelsäule kennen. Nach einer Einführung steht die praktische Durchführung im Vordergrund.

Sabine Döhla ist Feldenkraispädagogin und unterhält in Selb ihre eigene Praxis. Wir freuen uns, dass wir sie für diesen Beitrag gewinnen konnten.

**Termin:** 11. März 2006, 14:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr, Aatal-Zentrum für Gesundheit  
**Kosten:** 45,00 Euro  
**Kursleiterin:** Sabine Döhla



## Dies und das

### Warum eigentlich „Back-Check“?

Das „Back-Check“ Messsystem, von Dr. Hartmut Wolff in Arnsberg entwickelt, ist derzeit eines von mehreren, vergleichbaren Instrumenten zur Bestimmung der Kraft verschiedener Muskelgruppen.

„Back-Check“ ist damit nicht das einzige, aber sicherlich eines der ersten durchdachten Systeme in Deutschland, die in Wissenschaft und Praxis zugleich ver- und angewendet werden. Das Hauptaugenmerk liegt

dabei in den Messungen der Kraft der Beuge- und Streckmuskulatur der Wirbelsäule.

Wir haben in unseren jetzt einjährigen Erfahrungen festgestellt, dass Rückenprobleme durch zu geringe Kraftfähigkeiten der Muskulatur (im Vergleich zu Normwerten) ausgelöst werden können. Dabei stellen wir ein ungünstiges Verhältnis der Kraftfähigkeiten von Bauch- und Rückenmuskulatur fest, nicht selten gepaart mit Instabilitäten, Unter- oder Überbeweglichkeiten.



Foto: Dennis Sander



### TerapiMaster GmbH

Das TerapiMaster System ist im AZG ein wichtiges Element des Trainings. Jetzt berichtete Jürgen Wutzler, Schulungsmanger von TerapiMaster GmbH, von neusten Entwicklungen im Ursprungsland Norwegen und in Europa. Gleichzeitig stellte er neue Trainingsformen vor. AZG führt regelmäßig Teamschulungen durch.

Als nächsten Referent erwarten wir Jens Freese von der Deutschen Trainer Akademie, Köln. Gäste mit Vorkenntnissen können teilnehmen.

### MEDICA – Rückblick 2005

Sandra Hoffmann vom AZG unterstützte die TerapiMaster GmbH auf der MEDICA 2005.

Die Messe war in diesem Jahr bereits vom ersten Tag an gut besucht. Sie gilt als größte Messe für Medizin und Medizintechnik in Deutschland.

Das Messeteam:

Andreas Mausolf (Geschäftsführer TerapiMaster Deutschland), Britta Ernst (Assistenz), Sandra Hoffmann und Jürgen Wutzler (Schulungsleitung TerapiMaster Deutschland)



**Impressum Redaktion:** Horst-Walter Hundte, AZG · **Gestalterische Konzeption und Realisation:** anja vorthmann | grafik&kommunikation

Mittelstraße 19 B | 33181 Bad Wünnenberg | Tel. 02953 965411  
info@aatalgesundheits.de | www.aatalgesundheits.de

#### Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 9:00 Uhr – 12:30 Uhr

15:00 Uhr – 20:00 Uhr

Samstag: 13:00 Uhr – 17:00 Uhr

Mittwochs nachmittags bleibt das AZG für Sonderkurse geschlossen.



**Aatal-Zentrum für Gesundheit**  
Gesundheitssport und Sporttherapie in Bad Wünnenberg