

Alle Termine im Überblick:



12 Prinzipien für ganzheitliche Gesundheit

Jahresprogramm 2024

Januar

27.01.2024 19:00 Uhr Gesundheitsvortrag
"Arthrose - wenn jeder Schritt
schmerzt"
Dr. Achim Noltze

Februar

04.02.2024 18:00 Uhr RückenAktiv Kay Hörig

März

03.03.2024 18:00 Uhr RückenAktiv Kay Hörig
16.03.2024 19:00 Uhr Gesundheitsvortrag
"Bluthochdruck - Der leise Killer"
Dr. Marko Klemenz

April

07.04.2024 18:00 Uhr RückenAktiv Kay Hörig

Mai

01.05.2024 10:00 Uhr Wandertag rund um Karlsbad
05.05.2024 18:00 Uhr RückenAktiv Kay Hörig

Juni

02.06.2024 18:00 Uhr RückenAktiv Kay Hörig
22.06.2024 19:00 Uhr Gesundheitsvortrag
Update Apoplex
Laura Walker

Juli

07.07.2024 18:00 Uhr RückenAktiv Kay Hörig
00.07.2024 10:00 Uhr Kindergesundheitstag

September

08.09.2024 18:00 Uhr RückenAktiv Kay Hörig
28.09.2024 19:00 Uhr Gesundheitsvortrag
"Was tun, wenn der Rücken zwickt"
Kay Hörig

Oktober

03.10.2024 10:00 Uhr Wandertag Gernsbach-
Lautenfelsen
06.10.2024 18:00 Uhr RückenAktiv Kay Hörig
19.10.2024 19:00 Uhr Gesundheitsvortrag
Mikrobiom
Dr. Heidi Schulz-Maier

November

03.11.2024 18:00 Uhr RückenAktiv Kay Hörig

Herzlich Willkommen zu
unseren Veranstaltungen!

PRIORITÄTEN
Entscheide bewusst

BEWEGUNG
Bleibe aktiv

ERNÄHRUNG
Iss dich gesund

MÄSSIGKEIT
Halte Balance

WASSER
Entdecke die Quelle

VETRAUEN
Lebe mit Hoffnung

BEZIEHUNG
Baue Glück

OPTIMISMUS
Denke Positiv

SONNE
Bewahre Natur

RUHE
Genieße Erholung

LUFT
Atme auf

INTEGRITÄT
Sei du selbst

Wer sind wir?

Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege e.V. (DVG) wurde 1899 in Friedensau bei Magdeburg gegründet. Er zählt zu den ältesten Gesundheitsförderungsvereinen in Deutschland. Der DVG ist eine Einrichtung der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten. Die Regionalgruppe Karlsruhe des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege e.V. (abgekürzt DVG) ist ein Verein, der in Karlsruhe durch verschiedene Aktionen, Vorträge und Seminare rund um das Thema Gesundheit aktiv tätig ist.

Unsere Philosophie:

Wir helfen Menschen, ihre Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen in ganzheitlicher Weise auf dem Kontinuum zwischen Krankheit und Gesundheit zu begleiten. Die Angebote des DVG sind biblisch fundiert, wissenschaftlich untermauert, frei von Esoterik und heben sich dadurch von einer Vielzahl anderer Gesundheitsangebote ab.

Informationen:

DVG-Regionalgruppe Karlsruhe
Adventgemeinde Karlsruhe
Kriegsstraße 84, 76133 Karlsruhe

info@dvg-karlsruhe.de
www.dvg-karlsruhe.de



Gesundheit
ganzheitlich

DVG

Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Gesundheitsvorträge:

Wo: Adventgemeinde Karlsruhe,
Kriegsstraße 84, 76133 Karlsruhe
Beginn um 19:00 Uhr
EINTRITT FREI

1. Arthrose - wenn jeder Schritt schmerzt

Jedes Jahr werden in Deutschland aufgrund von Arthrose ca. 470000 künstliche Knie- und Hüftgelenke implantiert und ermöglicht so den betroffenen Personen eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität. Was sind die Risikofaktoren für das Entstehen von Arthrose? Was kann man präventiv tun? Wie sieht das Leben mit einem künstlichen Gelenk aus? Auf diese und andere Fragen zu diesem Thema wird es Antworten geben.

Referent: Dr. Achim Noltze
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Termin: Samstag, 27.01.2024



2. Bluthochdruck - Der leise Killer

Bluthochdruck tut nicht weh. Deshalb wird er oft über lange Zeit weder erkannt noch behandelt. Das ist heimtückisch, da ein erhöhter Blutdruck und seine Folgeerkrankungen für 25% der Todesfälle verantwortlich sind. Nach einer verständlichen Einführung in die Physiologie werden die Entstehung und die Therapiemöglichkeiten eines erhöhten Blutdrucks erläutert werden. Dabei wird insbesondere auf die nichtmedikamentösen Maßnahmen geschaut

Referent: Dr. Marko Klemenz
Facharzt für Allgemeinmedizin
Termin: Samstag, 16.03.2024



3. Update Apoplex

Jährlich erleiden ca. 270 000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Es kommt zu einer „schlagartig“ einsetzenden Durchblutungsstörung des Gehirns. In diesem Vortrag werden einige der neuen medizinischen Erkenntnisse und standardisierte Verfahren für die Therapie und Prophylaxe bei Schlaganfällen dargestellt

Referent: Laura Walker
Fachärztin für Neurologie
Termin: Samstag, 22.06.2024

4. Was tun, wenn der Rücken zwick



Rückenschmerzen gehören in Deutschland, zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. In diesem Vortrag erfahren sie Fakten zu den verschiedenen Ursachen für Rückenschmerzen. Wie der persönliche Lebensstil darauf Einfluss hat und wie man dem Schmerz entgegenwirken kann.

Referent: Kay Hörig
Physiotherapeut und DVG Gesundheitsberater
Termin: Samstag, 28.09.2024

5. Mikrobiom



Im Körper existiert eine ganz eigene Welt aus unzähligen Bakterien, Mikroben und anderen Lebensformen. Dr. Heidi Schulz zeigt, welchen enormen Einfluss die winzigen Mitbewohner auf unseren Körper haben und wie wir die Erkenntnisse der Wissenschaft nutzen können, um beispielweise Gesundheit, Wohlbefinden und sogar unsere Laune verbessern.

Referent: Dr. Heidi Schulz-Maier
Termin: Samstag, 19.10.2024

Kindergesundheitstag:



An diesem Tag können Kinder spielerisch lernen, welche Bedeutung ein gesunder, ausgewogener Lebensstil hat und wie sie diesen umsetzen können. Hier erfahren die Kinder, dass beispielsweise Bewegung, frische Luft, Sonne und gesunde Ernährung wichtig für ein gesundes Leben sind.

Termin: Sonntag, 00.07.2024
Beginn ab 10:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr
Ort: Waldklassenzimmer,
Linkenheimer Allee 10, 76131 Karlsruhe

Info: Anmeldung erforderlich: info@dvg-karlsruhe.de

Für Kinder von 6-12 Jahren
Mindestteilnehmerzahl: 20 Kinder
Kosten: 5 €

Wandertage:

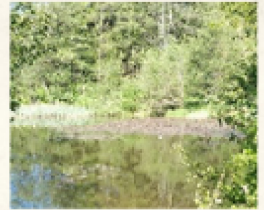


1. Karlsbader Runde

Eine einfache Wanderung von ca. 10 km, von Langensteinbach aus Richtung Spielberg und Ittersbach und wieder zurück. Die Wege sind gut ausgebaut und es gibt wenig Steigungen

Termin: Mittwoch, 01.05.2024
Beginn ab 10:00 Uhr

Ort: Parkplatz Freibad
Spielbergstraße 17,
76307 Langensteinbach



2. Von Gernsbach (Lautenbach) zum Lautenfelsen

Eine anspruchsvolle Wanderung (ca. 12 km mit 570 hM) mit tollen Aussichten, herausfordernden Steigungen und eine abwechslungsreicher Streckenführung. Gute Wanderschuhe und evtl. Stöcke sind mitzubringen.

Termin: Donnerstag, 03.10.2024
Beginn ab 10:00 Uhr

Ort: Spielplatz Lautenbach,
Illerstr. 7,
76593 Gernsbach



RückenAktiv

Unter fachkundiger Anleitung von Kay Hörig Physiotherapeut, werden Übungen zum Dehnen und der Mobilisation des Körpers mit Schwerpunkt auf den Rücken gemacht. Dieses Angebot gilt für jede Altersgruppe, da jeder die Übungen so durchführen soll, wie es ihm möglich ist.