

## Gesundheitswoche in der Gemeinde Friedland

### **Fußworkshop mit Kusum am Montag, 19.09., 10-11.30 Uhr**

Unsere Füße dürfen freie Bewegungen neu lernen, damit sie uns lebendig durch das Leben tragen können. Dafür werden wir die Bewegungsabläufe der Füße neu erkunden und einfache Wahrnehmungs- Mobilisations- und Kräftigungs- einüben, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Diese Fußübungen aus der Spiraldynamik fördern den Aufbau von Kraft und Beweglichkeit, lindern Schmerzen und Fehlstellungen und sind für alle Altersstufen geeignet.

Anmeldung für den Fußworkshop bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

### **Kinderwunsch Vortrag mit Ilka am Montag, 19.09., 19-20:30 Uhr**

Wissenswertes im Vorfeld, damit es nicht zum „unerfüllten Kinderwunsch“ kommt.

Haus fertig- Kinderzimmer eingerichtet- und es klappt nicht mit dem Schwangerwerden.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, erfahren Sie hier: was ist wichtig nach dem Absetzen der Pille, Spirale etc., um die Fruchtbarkeit zu erhöhen und den weiblichen Körper gut auf eine Schwangerschaft vorzubereiten?

Was kann der zukünftige Vater für sich und seine Zeugungskraft tun?

Sollte bereits ein „unerfüllter Kinderwunsch“ vorliegen, hier sind gute, günstigere und natürliche Alternativen zur Kinderwunschlinik.

Anmeldung für den Vortrag ‚Kinderwunsch‘ bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

### **Fitnesskurs ‚Mach dich fit‘ mit Maïke am Montag, 19.09., 19-20 Uhr**

(SC Blau-Weiß Friedland e.V.)

Neben dem Fitness Programm wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen der Mach Dich Fit Gruppe zugleich vermittelt, sich auch im Alltag rücken-gerecht zu bewegen und Gelenk schädigende Bewegungen zu vermeiden. Unsere Übungsleiterin vermittelt mit Spaß und Humor die entsprechenden Einheiten und sorgt für einen erfolgreichen, aber auch geselligen Sport-Abend.

Bei schönem Wetter findet der Kurs auf dem Sportplatz in Klein Schneen statt.

Anmeldung für den Fitnesskurs bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

### **Dance Workout mit Melanie am Montag, 19.09., 20.15-21.15 Uhr**

(SC Blau-Weiß Friedland e.V.)

Mit viel Spaß und heißen Rhythmen geht es den Kalorien an den Kragen.

Anmeldung für das Dance Workout bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

### **Yoga mit Michèle am Dienstag, 20.09., 10-11 Uhr(+ Donnerstag)**

Bitte bringt eine Matte mit!

Yoga ist eine weltweit bekannte Sportart. Das zentrale Ziel ist es, hierbei ein besseres Körpergefühl zu erzielen, weshalb die Übungen meist aus Atemtechniken, körperlichen Übungen und Meditation bestehen.

Anmeldung für Yoga bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

### **Meditation mit Winston am Dienstag, 20.09., 11-12 Uhr**

Mediation bedeutet, dass du ganz bei dir bist, in allen Situationen. Wichtig ist, dass du im Einklang mit deinem Herzen und deinem Geist bist.

Dies ist eine Einführung in das Thema Meditation, hier erlernt ihr, in euch zu gehen und eure Gedanken zu sortieren.

Anmeldung für Mediation bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

### **Tanzzwerge mit Susi am Dienstag, 20.09., 15.20-16.20 Uhr**

(SC Blau-Weiß Friedland e.V.)

Alle Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Durch Bewegung zur Musik, durch Tanzen im Sinne von spielerischem Ausprobieren und Nachahmen erfahren die Kinder Freude, Lust, Spannung und Entspannung. Ein riesiger Spaß für die Kleinen. Für alle Kinder ab 2 1/2 Jahren.

Kommt vorbei zum Schnuppern.

Anmeldung für die Tanzzwerge bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

**Pilates mit Michèle am Dienstag, 20.09., 18-19 Uhr (+ Mittwoch, Freitag)**

Bitte bringt eine Matte mit!

Pilates ist eine ganzheitliche, sanfte Trainingsmethode zur Haltungsschulung, deren Ziel es ist, sich der eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu werden und diese zu verändern. Deshalb wird die tiefer liegende, stabilisierende, meist schwache Muskulatur trainiert, besonderes Augenmerk gilt dabei der Körpermitte. Die oberflächliche und mobilisierende Muskulatur wird entlastet, gedehnt und anschließend gekräftigt.

Anmeldung für Pilates bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

**Klangtherapie mit Winston am Dienstag, 20.09., 20-21 Uhr**

Bitte bringt eine Matte oder Kissen mit.

Seit tausend von Jahren werden Klänge zu Heilzwecken genutzt. Diese Einführung mit dem von uns angefertigten Monochord und der Handpansollen dir ein Bewusstsein für ihre tiefe Wirksamkeit verschaffen. Weiter gewinnst du einen ersten Eindruck, wie du Klänge der beiden Instrumente für dich (und andere) zum allgemeinen Wohlbefinden und Stressabbau einsetzen kannst.

Anmeldung für die Klangtherapie bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

**Jonglage-Workshop mit Barbara am Mittwoch, 21.9., 16-19 Uhr**

Bälle, Keulen, Ringe und Diabolo werfen und fangen, 1, 2, 3 oder gar 4? Wir fangen klein an, lernen Grundmuster kennen, üben, spielen und wollen Spaß dabei haben. Jonglieren kann man alleine oder mit mehreren, es bringt die Gehirnhälften in Verbindung, bringt Kopf und Körper, Hand und Auge in Koordination. Der Workshop ist für Groß und Klein, Alt und Jung, Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Mit letzteren kann auch das passende Thema sein.

Anmeldung für den Jonglage Workshop bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

**Rückenfit 3D mit Lisa am Mittwoch, 21.09., 16-17.30 Uhr**

Hast du auch immer mal wieder Rücken- oder Nackenschmerzen? Dann komm in meinen Kurs und wir tun gemeinsam etwas dagegen. Ich biete dir Einblicke in die möglichen Ursachen und zeige dir einfache, alltägliche und routinierte Maßnahmen dagegen.

Anmeldung für Rückenfit 3D bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

**Vortrag vegane Ernährung mit Felix am Mittwoch, 21.09., 17.30-19 Uhr**

Vegan Leben, was bedeutet das und wie kann es funktionieren?

In meinem Vortrag möchte ich einen kleinen Einblick in die vegane Ernährung geben. Ich möchte über die Vielfalt an Lebensmitteln sprechen die ohne tierische Bestandteile zur Verfügung stehen. Aber auch über die Besonderheiten die bei einer vollwertigen veganen Versorgung notwendig sind.

Ich möchte euch motivieren diese Form der Ernährung einmal auszuprobieren und ein paar Tipps geben, wie ihr Anfängerfehler vermeiden könnt und euch das durchhalten gerade zu Beginn leichter fällt. Ich hoffe euch an diesem Nachmittag/Abend einen entspannten Umgang mit dem Thema Veganismus aufzeigen zu können und werde euch bei Bedarf auch im Anschluss mit Rat und Tat zur Seite stehen. Liebe Grüße Felix

Anmeldung für den Vortrag vegane Ernährung bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

**Zumba mit Vicky oder Melanie am Mittwoch, 21.09., 19-20 Uhr**

(SC Blau-Weiß Friedland e.V.)

Die von Lateinamerika inspirierte, leicht verständliche, Kalorien verbrennende Dance-Fitness-Party. Spürt den Rhythmus und folgt ihm... Diese Party macht Euch fit. Mit viel Spaß und heißen Rhythmen geht es den Kalorien an den Kragen.

Anmeldung für Zumba bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)

**Immer Ärger mit X/Y mit Ilka am Mittwoch, 21.09., 19-20:30 Uhr**

Toxisches Verhalten – Egoismus – Narzissmus – wo hört das eine auf und fängt das andere an?

Mit den meisten Menschen aus Ihrem Umfeld kommen Sie gut klar, nur mit X/Y gibt es immer wieder Schwierigkeiten. Liegt es an mir, liegt es an ihr/ ihm, was kann ich tun?  
Neue Werkzeuge für Ihre Kommunikation und Ihre Möglichkeiten, wenn es mit bestimmten Mitmenschen schwierig wird.  
Ein Workshop für Kommunikation und Körpersprache.  
*Anmeldung für den Vortrag ‚Immer Ärger mit X/Y‘ bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)*

**Auffrischung der 1-Hilfe-Kenntnisse (Crashkurs) mit Steffen am Donnerstag, 22.09., 10-12:30 Uhr**

Hier könnt ihr eure Kenntnisse zum Thema 1-Hilfe auffrischen. Eine Mischung aus Vortrag und Ausprobieren gestalten diesen Kurs. Themen: Verband, Lagerungsarten, Umgang mit Bewusstlosen und Krankheitslehre (Diabetes und Herzinfarkt)

Wenn euer 1-Hilfe Kurs schon etwas länger her ist, dann seid ihr hier genau richtig. Kommt vorbei und frischt eure Kenntnisse auf, dass ihr im Ernstfall reagieren könnt.

*Anmeldung für die Auffrischung 1-Hilfe Kenntnisse Kurs bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)*

**Tanzworkshop für Kinder mit Johanna am Donnerstag, 22.09., 14-15 Uhr**

(SC Blau-Weiß Friedland e.V.)

Für alle Kinder von 6 -10 Jahren, die Spaß am Tanzen haben und sich zu modernen rockigen Melodien bewegen möchten, ist dieser Tanzworkshop genau das Richtige. Hier erlernt ihr kleine Basics, die beim Tanzen wichtig sind. Also kommt zum Schnuppern vorbei und schaut, ob Tanzen was für euch ist.

*Anmeldung für den Tanzworkshop bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)*

**Kiefer Yoga mit Kusum am Donnerstag, 22.09., 15-16 Uhr**

Befreie dein inneres Lächeln. Stress im Leben verursacht Stress im Kiefer und damit einher gehen Verspannungen im Gesicht – Kiefer – Nacken System, oft verbunden mit Kopfschmerzen, Kiefermuskelschmerzen, Kiefergeräuschen beim Kauen, nächtlichem Zähneknirschen, Schnarchen oder auch Beschwerden an ganz anderen Stellen – z.B. Rücken, oder Magenschmerzen, da der Kiefer eine Schlüsselposition in der Körperphysiologie einnimmt.

Durch Kiefer Yoga– einer ganzheitlichen Methode für Kiefergesundheit, können wir lernen Kiefer und Zunge wieder bewusst zu entspannen, die Gesichtsmuskeln frei zu bewegen und diese Beweglichkeit in die gesamte Körperphysiologie neu zu integrieren.

*Anmeldung für Kiefer Yoga bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)*

**Fußballcamp mit Sina am Donnerstag, 22.09., 16-18 Uhr**

Du hattest schon immer Lust auf Fußball, doch weißt noch nicht, ob es was für dich ist?

Dann komm doch einfach zum (einmaligen) Fußballcamp auf den Sportplatz in Groß Schneen und erlebe zwei Stunden voller Fußball, Spaß und Spielen!

Egal, was du drauf hast, für ein Team ist jede\*r wertvoll!

Kommt zum Schnuppern vorbei!

*Anmeldung für das Fußballcamp bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)*

**Kinderturnen mit Nils und Jannik am Donnerstag, 22.09., 16-17 Uhr**

(SC Blau-Weiß Friedland e.V.)

Spaß an der Bewegung steht beim Kinder Turnen im Vordergrund. Die Kinder können auf „Bewegungsbaustellen“ klettern, laufen und krabbeln. Spielerisch werden so die Bewegung und die Motorik der Kinder geschult. (Ab 3 Jahre)

*Anmeldung für das Kinderturnen bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)*

**Vortrag Mülltrennung mit Felix am Donnerstag 22.09., 17.30-19 Uhr**

Umweltschutz fängt beim Hausmüll an.

In diesem Vortrag geht es um ein neues Verständnis von Müll, es geht darum die Bestandteile richtig zu trennen, um eine Wiederverwertung der Ressourcen zu verbessern. Außerdem um Möglichkeiten

Müll zu vermeiden oder weiter zu nutzen. Ich bin auf diesem Gebiet kein Experte aber möchte für die Zukunft unserer Kinder und unseres Planeten einen kleinen Beitrag leisten.

Im Rahmen dieses Abends wird auch noch einmal das mobile „Müllsammel-Set“ des Familienzentrums vorgestellt, was Familien, Vereine und jeder Interessierte gerne ausleihen kann. Ich freue mich auf viele Interessierte und hoffe gemeinsam an diesem Nachmittag/Abend mit euch selber noch etwas dazu zu lernen. Liebe Grüße Felix

*Anmeldung für den Vortrag ‚Mülltrennung‘ bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)*

### **Kräuterkunde - Pflanzenkurs mit Doro Pohl am Freitag, 23.9., 10–13 Uhr**

Welche Pflanzen wachsen eigentlich bei uns? Welche dürfen wachsen, welche sind nützlich, welche kenne ich? Und wie wirken sie? Thema in diesem Kurs sind Heilpflanzen, Wildkräuter, Nutzpflanzen, Blumen, Gemüse und deren Heilwirkungen und Nutzungsmöglichkeiten für uns als Tee, Nahrung, Umschläge etc. Aus dem jahreszeitlichen Angebot werden wir uns mit Ernte, Zubereitung und Haltbarmachung beschäftigen.

*Anmeldung für den Kräuterkunde Workshop bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)*

### **Aphrodites Geheimnisse mit Ilka am Freitag, 23.09., 10-11:30 Uhr**

Schönheit kommt von Innen. Jung und Schön für immer – ein Ammenmärchen – oder etwa nicht? Wie kann ich dem natürlichen Alterungsprozess entgegenwirken und mir lange meine Ausstrahlung, Frische und Lust bewahren?

Weisheiten aus der TCM, Pflanzenkunde, Yoga, Transaktionsanalyse und Buddhismus mit vielen praktischen Übungen und Tipps – jenseits von Kosmetika und Botox.

*Anmeldung für den ‚Vortrag Aphrodites Geheimnis‘ bis 18.09.2022 unter [familienzentrum@friedland.de](mailto:familienzentrum@friedland.de)*