



**Kostenlose  
Vortragsreihe**

## Die Vortragsreihe im Zentrum

Das Wissen um Ihre Gesundheit.

“Wissen ist Macht“ ist eine Redewendung, die auf die revolutionären Wissenschaftsvorstellungen des englischen Philosophen und Staatsmannes Francis Bacon zurückgeht.

Das Wissen auch gesund ist – diese Erkenntnis möchte die Vortragsreihe im MediFit Gesundheitszentrum in Kooperation mit dem Therapiezentrum Pfitzenmeier in Schwetzingen vermitteln.

“Wer nachvollziehbar erklärt bekommt, wie wichtig z.B. Krafttraining für ältere Menschen ist, wird sich künftig mehr Gedanken darüber machen und mehr für seine Gesundheit tun. Und genau das wollen wir mit unseren Vorträgen erreichen“, so Jochen van Recum vom MediFit zum Konzept der Vortragsreihe.

Alle Vorträge sind kostenlos und auch Nicht-Mitglieder sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

Weitere Informationen zur Vortragsreihe gibt es direkt im MediFit Gesundheitszentrum oder telefonisch unter 0 62 02-126 36 99.

**MediFit Gesundheitszentrum**  
Markgrafen Straße 2  
Tel. 0 62 02-1 26 36 99

68723 Schwetzingen

**Therapiezentrum Pfitzenmeier**  
Markgrafen Straße 2  
Tel. 0 62 02-8 59 35 90

68723 Schwetzingen

[www.pfitzenmeier.de](http://www.pfitzenmeier.de)



Januar  
Februar  
März

2012

## Die Vortragsreihe im Zentrum

Das Wissen um Ihre Gesundheit.



## Januar

**Do. 12.01.2012, 20.15 Uhr**  
**Workshop Trainingssteuerung**  
**– Ihrem Rücken zuliebe**

Training perfekt im Griff  
Zielorientierte und zeitoptimierte Bewegung

**Do. 19.01.2012, 20.15 Uhr**  
**Gute Vorsätze – Ein Workshop der Veränderungen**  
Jochen van Recum, Leiter des MediFit Gesundheitszentrums

Dem Stress entgehen durch Bewegung oder eine Strategie, mit dem Rauchen aufzuhören, eine gesündere Ernährung und mehr Zeit für die Familie und Freunde: Am Ende des Jahres 2011 fassen viele Menschen gute Vorsätze für das kommende Jahr 2012.

Wir helfen Ihnen zu reflektieren, mit einer systematischen Müllabfuhr Platz für Neues zu schaffen, um den Weg für brauchbare realistische Ziele zu ermöglichen.

Jochen van Recum weiß als Leiter eines Gesundheitszentrums um die Probleme, die Ziele brauchbar zu ermitteln, diese immer im Blick zu haben und Rückschläge schon vorzudenken. Ohne Ziele gibt es keinen Weg, keinen Grund für einen Schritt der Veränderung. Je klarer eine Vision, desto mehr Kraft können Sie daraus schöpfen. Mit 365 Chancen haben Sie genug Möglichkeiten, Ihr Leben zu verändern.

**Do. 26.01.2012, 20.15 Uhr**  
**Entspannung mit tibetischen Klangschalen**  
SuSa Machauer, Reikimeisterin, Klangschalenmassagen,  
Bachblütenberatung

Die Entspannung mit Klangschalen harmonisiert ganzheitlich Körper, Geist und Seele. Körperliche und seelische Verspannungen und Blockaden können aufgespürt werden. Die wohltuenden Schwingungen der Schalen breiten sich auf den gesamten Körper wellenförmig aus. Dies wirkt wie eine innere Massage der Zellen.

## Februar

**Do. 02.02.2012, 20.15 Uhr**  
**Dem Diabetes und Adipositas davonlaufen!**  
Dr. phil. Corinna Zimmermann u. Jochen van Recum, Physiotherapeut

In diesem Workshop erfahren Sie alles über die Entstehung von Übergewicht und Diabetes, welche Messmethoden zur Bestimmung Ihres Körperfetts wirklich sinnvoll sind und welchen Einfluss Ernährung und Bewegung auf Ihren Körper haben.

Nach diesem Workshop haben sie die nötigen Informationen, um der Gesundheit einen Schritt näher zu kommen.

**Do. 09.02.2012, 20.15 Uhr**  
**Im Bann der Angst**  
**»Wenn Ängste Leben blockieren!«**  
Carsten Kärcher, Heilpraktiker für Psychotherapie

Wenn Ängste das Leben blockieren.  
Das Phänomen Angst ist als Warnsignal ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Empfinden wir sie jedoch als zu groß, bedrohlich oder unüberwindbar, kann aus einer gesunden Reaktion schnell eine Angstkrankheit werden, die unsere Lebensqualität einschränkt.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über verschiedene Formen von Ängsten, deren Entstehung sowie Möglichkeiten der Bewältigung.

**Do. 23.02.2012, 20.15 Uhr**  
**»Doktor, darf ich... ?«**  
Dr. med. Umberto Gehling, Arzt für Innere Medizin  
– Lungen- und Bronchialheilkunde

Reisen und Sport bei chronischen Lungenerkrankungen. Behandelt werden in dem Vortrag reisemedizinische und sportmedizinische Aspekte bei chronischen Lungenerkrankungen, insbesondere bei Asthma und COPD.

## März

**Do. 01.03.2012, 20.15 Uhr**  
**„Ernährung gegen Bewegung“**  
**– der Sieger für das Abnehmen ist...**  
Jochen van Recum, Physiotherapeut

Ich lade Sie ein zum Jahresanfangskampf für 2012. Hanteln gegen Blumenkohl, Schnitzel gegen Fisch, Schweiß gegen Kerzenschein. Sichern Sie sich einen Platz nahe am Ring und seien Sie live dabei, wenn der Sieger aus dem Ring steigt.

Der Reporter Jochen van Recum zeigt Ihnen, wie Bewegung und Ernährung den Körper beeinflusst und warum die Verhaltensstrategie ein wichtiger Partner für den Erfolg ist!

**Do. 08.03.2012, 20.15 Uhr**  
**Workshop Trainingssteuerung – Ihrem Rücken zuliebe**  
Training perfekt im Griff  
Zielorientierte und zeitoptimierte Bewegung

**Do. 15.03.2012, 20.15 Uhr**  
**Stressbremse „Meditation“**  
Peter Sommer (Reiki- und Meditationslehrer)

Ein Vortrag rund um das Thema Meditation wird Sie überzeugen. Mit Meditation bremsen Sie Ihren Stress aus!

**Do. 22.03.2012, 20.15 Uhr**  
**»Krafttraining im Alter«**  
**Die Vorteile für Gesundheit und Leichtigkeit**  
Jochen van Recum, Physiotherapeut

Die Gehstrecken werden immer beschwerlicher, der geliebte Sport mangels Koordination und Kraft nur noch eine Seltenheit. Wir zeigen, welche Vorteile Krafttraining hat, um Erkrankungen und Schmerzsyndromen entgegenzuwirken.

Jeder Vortrag dauert ca. 60 Minuten.