

Programm 2025

Montag, 24. März 2025

Lachend in die Woche - Lach-Yoga

9.30 - 11.00 Uhr
Spiegelsaal (vhs - Haus der Vereine)

Prävention Herzgesundheit

19.00 Uhr
Bürgersaal im Bürgerzentrum Roter Löwen

Dienstag, 25. März 2025

Rio Abierto - Musik und Bewegung

15.00 - 16.00 Uhr
Spiegelsaal (vhs - Haus der Vereine)

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

19.00 Uhr
Bürgersaal im Bürgerzentrum Roter Löwen

Mittwoch, 26. März 2025

Stoffwechsel ankurbeln, gesund abnehmen

19.00 Uhr
Bürgersaal im Bürgerzentrum Roter Löwen

Donnerstag, 27. März 2025

Erste-Hilfe-Training - fit für den Notfall

15.30 - 17.00 Uhr
Mehrzweckraum Bildungszentrum (ggü. Stadthalle)

Zumba - zum Ausprobieren

17.00 Uhr
Großer Sitzungssaal Rathaus

Frauengesundheit

19.00 Uhr
Bürgersaal im Bürgerzentrum Roter Löwen

Sonntag, 30. März 2025

Konzert des Kammerorchesters

17.00 Uhr
Stadthalle St. Georgen

Keine
Anmeldung nötig
- einfach vorbeikommen!

Mit freundlicher
Unterstützung von



- Dr. Boris Burcza
- Dr. Annett Geitner
- Eftalia Pariano



Weitere gesundheitsfördernde Kurse: vhs.st-georgen.de



Gesundheits- woche 2025

24. bis 30. März 2025

mit
Kursen zum
Mitmachen
und hilfreichen
Vorträgen!

Freier Eintritt
zu allen
Veranstaltungen!



Lachend in die Woche - Lach-Yoga

Montag, 24. März | 9.30 - 11.00 Uhr

**Spiegelsaal (vhs - Haus der Vereine)
Bahnhofstraße 27, 78112 St. Georgen**

mit Christine Hembach (vhs St. Georgen)

Starten Sie gut gelaunt in die Gesundheitswoche! Durch gezielte Lach-Übungen und spielerische Bewegungen kräftigen Sie viele Muskeln, vertiefen Ihre Atmung, stärken Ihr Immunsystem und steigern Ihr persönliches Wohlbefinden. Das brauchen Sie für den Kurs: Bequeme Kleidung, eine Decke und ein Getränk. Keine Vorkenntnisse nötig.

Prävention Herzgesundheit

Montag, 24. März | 19.00 Uhr

**Bürgersaal (Bürgerzentrum Roter Löwen)
Hauptstraße 18, 78112 St. Georgen**

mit Nada Ivanovic (BKK SBH)

Bei diesem inspirierenden Vortrag erhalten Sie einen anschaulichen und lebensnahen Überblick, wie Sie Ihr Herz schützen und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich senken können. Mit wertvollen Tipps zu den Bereichen Bewegung, Ernährung, Erholung und Stressprävention.

Rio Abierto - Musik und Bewegung

Dienstag, 25. März | 15.00 - 16.00 Uhr

**Spiegelsaal (vhs - Haus der Vereine)
Bahnhofstraße 27, 78112 St. Georgen**

mit Nora Gleizer (vhs St. Georgen)

Rio Abierto bedeutet "Offener Fluss" – diese kreative Methode verbindet Musik und Bewegung: Sie bewegen sich zusammen mit der Kursleitung zu verschiedener Musik im Kreis. Frei und ohne Zwang zur Perfektion werden Bewegungen imitiert und mit einem wohlwollenden Blick auf sich selbst und andere gespürt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Dienstag, 25. März | 19.00 Uhr

**Bürgersaal (Bürgerzentrum Roter Löwen)
Hauptstraße 18, 78112 St. Georgen**

mit Christian Ludin (Amtsgericht VS) und dem VdK

Wer entscheidet, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage sein sollte? Wie werden persönliche Wünsche und Bedürfnisse festgehalten? Diese wichtigen Fragen lassen sich per Patientenverfügung und Vorsorge- bzw. Betreuungsvollmacht für den Ernstfall im Voraus festlegen. Dieser Vortrag veranschaulicht, was dabei zu beachten ist

Stoffwechsel ankurbeln, gesund abnehmen

Mittwoch, 26. März | 19.00 Uhr

**Bürgersaal (Bürgerzentrum Roter Löwen)
Hauptstraße 18, 78112 St. Georgen**

mit mein-gym St. Georgen

Mehr Energie, weniger Beschwerden! Dieser Vortrag zeigt, wie Sie Ihren Stoffwechsel gezielt aktivieren, Fett verbrennen und sich wieder rundum wohlfühlen – ohne Hungern, ohne extreme Sportprogramme und vor allem: nachhaltig! Mit wertvollen Tipps zu gezielter Bewegung und Ernährung sowie praktische Strategien für den Alltag.

Erste-Hilfe-Training - fit für den Notfall

Donnerstag, 27. März | 15.30 Uhr - 17.00 Uhr

**Mehrzweckraum (Bildungszentrum) ggü. Stadthalle
Im Hochwald 10, 78112 St. Georgen**

mit dem DRK Ortsverein St. Georgen e.V.

Erfahren Sie, wie Sie im Ernstfall richtig handeln: Sie erhalten wertvolle Einblicke vom Deutschen Roten Kreuz über die Bedeutung von Erster Hilfe – von einfachen Erkennungsmerkmalen bis hin zu lebensrettenden Maßnahmen. Bei dieser Veranstaltung gibt es einen besonderen Clou: Der Strom für den Vortrag wird mittels **Fahrrad-Kino** erzeugt. Wer möchte, kann also nebenbei kräftig in die Pedale treten.

Zumba® - zum Ausprobieren für alle

Donnerstag, 27. März | 17.00 Uhr

**Großer Sitzungssaal (Rathaus)
Hauptstraße 9, 78112 St. Georgen**

mit Efthalia Pariano (Zumba-Trainerin)

Für eine ordentliche Portion Glücksgefühl! Zumba vereint Tanz und Fitness: Zu lateinamerikanischen Rhythmen folgen Sie in diesem Kurs einfachen Schrittfolgen und fördern so Gesundheit und Wohlbefinden. Das brauchen Sie: Sportkleidung und etwas zu trinken. Keine Vorkenntnisse nötig.

Frauengesundheit

Donnerstag, 27. März | 19.00 Uhr

**Bürgersaal (Bürgerzentrum Roter Löwen)
Hauptstraße 18, 78112 St. Georgen**

mit Dr. Annett Geitner (Fachärztin für Gynäkologie) und Prof. Dr. Christoph Domschke (Direktor der Klinik für Frauenheilkunde)

Bei diesem sehenswerten Vortrag stehen Hormone im Fokus: Von der Verhütung bis zu den Wechseljahren spielen sie eine große Rolle im Leben jeder Frau. Im zweiten Teil wird die Menopause aufgegriffen: Es verändert sich vieles im weiblichen Körper, der Hormonhaushalt stellt sich um. Es wird genauer beleuchtet, was dies mit Blasenschwäche zu tun hat.

Konzert des Kammerorchesters

Sonntag, 30. März | 17.00 Uhr

**Stadthalle St. Georgen
Im Hochwald 10, 78112 St. Georgen**

mit dem Kammerorchester St. Georgen

Musik als Medizin: Eine musikalische Meisterleistung rundet die Gesundheitswoche 2025 ab. Besucher:innen können sich auf Werke von Bach und Vivaldi freuen. Heidi Augstein und Alexey Fokin spielen die Soloviolen und Alexander Kim konzertiert auf dem Cembalo.