

„Natur und Bewegung“ in Siedlinghausen



Auf geht, s: „gesundwandern“ ab dem 06. September in Siedlinghausen (Aufnahme: W. Kräling).

Nach der Veröffentlichung des Angebotes „gesundwandern“ in Siedlinghausen erreichten den Heimat- und Verkehrsverein viele Anfragen aus der Bürgerschaft mit dem Wunsch, dass Arrangement auch den Gesundheitsbewussten in der Heimat anzubieten.

Nach Rücksprache mit unseren Fachleuten haben wir nun folgendes Wochenprogramm zusammengestellt (ohne Gesundheits-Check). Selbstverständlich können auch Feriengäste teilnehmen und für vier Tage dieses Maßnahmenpaket buchen (SauerlandCard - Benutzung des ÖPNV gratis).

Wochenablauf - Leistungen:
Montag 14.00 Uhr - Start: Siedlinghauser Heimatstuben/ Kolpinghaus 2-stündige geführte Wanderung - Teilstück auf dem Themenweg „Kultur und Panoramen“ Abschluss mit Kaffee und Kuchen an der SGV-Hütte

Dienstag - Vormittag ab 8.30 Uhr - nach Terminvereinbarung Physio-Fit - Kolpingstraße 4 Fangopackung oder Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch 15.00 Uhr - Start: Physio-Fit - Kolpingstraße 4 Einführung - Geführte Nordic Walking-Tour... denn das „Gehen am Stock“ will gelernt sein - inkl. Leihstöcke - Dauer: ca. 90 Minuten

Donnerstag 10.00 Uhr - Kolpinghaus - Kolpingstraße 12 „Kräutergeheimnisse“ Gesunde

Ernährung - gesund leben mit Kräuterpädagogin Barbara Lütteken
Nachmittag - nach Terminvereinbarung Physio-Fit - Kolpingstraße 4 Entspannungsmassage oder Rücken-Nacken-Massage - Dauer: 30 Minuten

Start: ab 6. September 2010 (jede zweite Woche) - Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen
Kosten: € 50,- (zahlbar bei der Anmeldung) inkl. Informationsmaterial „Wandern und seine gesundheitsfördernden Effekte“ und Fleyer Themenweg Siedlinghausen „Kultur und Panoramen“ mit Wegbeschreibung
Buchung: Heimat- und Verkehrsverein Siedlinghausen e.V. „Haus des Gastes“ - Grimmeweg 1

Tel.: 02983/8264 oder Tourist-Information Winterberg Hauptstraße 10
Tel.: 02981/9250-0

Zusätzlich buchbare Leistungen

Praxis Dr. med R. Mihalić

Belastungs-EKG
Lungenfunktion

Info und Anmeldung:
Kolpingstraße 2, Siedlinghausen
Telefon 02983 8229

Die Gebühren werden auf Grundlage der aktuell gültigen GOÄ berechnet.



PHYSIO-FIT

Praxis für Physikalische Therapie
Astrid Eichler
Buchen Sie nach Wunsch weitere Wellnessbehandlungen: Massage klassisch oder eine Aromamassage - Kursangebote - med. Fitnessstudio
Auf alle Leistungen 10% Rabatt

Info und Anmeldung: Kolpingstraße 4, Siedlinghausen
Telefon 02983 972265



Kräutergeheimnisse

Kräuterpädagogin Barbara Lütteken
Lernen Sie die Welt der Kräuter auf interessante und unterhaltsame Weise kennen ... auf einer Wildkräuter-Wanderung und in Kräuterseminaren
Info und Anmeldung:
Oberer Meisterstein 19, Siedlinghausen
Telefon 02983 8352



Renate Sibert

ZILGREI-Lehrerin

ZILGREI ist eine kombinierte Atmungs-, Haltungs- und Bewegungsmethode. Sie lindert Schmerzen und verbessert die Haltung. Die seit Jahrzehnten bewährte Methode begreift den Menschen als Einheit und die Atem- und Haltungstherapie unterstützt auf natürliche Weise die Selbstheilung des Körpers. www.zilgrei.com

Termine nach Vereinbarung,
Ort: Haus des Gastes / Raum der Stille
Info und Anmeldung: Telefon 02983 1590

Zusätzlich buchbare Leistungen

Elisabeth Kräling

Entspannungspädagogin

Eine Stunde Entspannung durch Atemübungen, einer Lichtmeditation und Übungen aus dem Qi Gong. Loslassen, den Alltag ausblenden um neue Kraft zu schöpfen. Den Augenblick bewusst wahrnehmen, durch Entspannung die eigene Mitte finden.

Termin: Mittwochs, Uhrzeit: 20.00 Uhr
Ort: Haus des Gastes / Raum der Stille
Info und Anmeldung: Telefon 02983 1667
Teilnehmerzahl begrenzt (mind. 3, max. 10).

Haar- und Kosmetikinstitut Seifert

Farblichttherapie, Magnetfeldtherapie und Reiki
Auf alle Leistungen 10% Rabatt

Info und Anmeldung: Haus des Gastes,
Grimmeweg 1, Siedlinghausen, Telefon 02983 1894

Apotheke vor Ort

Marienapotheke Siedlinghausen, Mario Caspari
Nach Anmeldung: Blutzucker- und Cholesterintest
Sorpestraße 2, Siedlinghausen
Telefon 02983 8254