

Frauenseminar der DVMB, Landesverband Niedersachsen e.V. 09.05. – 11.05.25

in der Bundesakademie für Kulturelle Bildung e.V.

Rosenwall 17 (Mühle Schünemann), 38300 Wolfenbüttel

Thema: „Behti-Frauen – Was muss ich über Osteoporose wissen? - Was ist, wenn die Knie nicht mehr wollen?“

Programm

Freitag

- bis 16.00 Uhr Anreise und Bezug der Zimmer
- 16:30 Uhr – 18:00 Uhr **Begrüßung, Vorstellungsrunde, Austausch unter Betroffenen**
- 18:30 Uhr – 19:30 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr – 20.30 Uhr Fortsetzung Austausch unter Betroffenen

Samstag

- 08:00 Uhr – 08:50 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr – 09:45 Uhr Bewegung / Gymnastik unter Anleitung der Physiotherapeutin Karin Komendera
- 09:45 Uhr – 10:00 Uhr Kaffeepause
- 10:00 Uhr – 12:00 Uhr **Osteoporose – Aufklärung über die Erkrankung**
Referentin: Karin Mahn, Klinik der Fürstenhof, Bad Pyrmont
Fachärztin für Innere Medizin, Rheumatologie, Nephrologie, Osteologie
- 12.30 Uhr – 13:30 Uhr Mittagessen

- 13.00 Uhr – 14:45 Uhr **Das Knie** – Endoprothetik, Gelenkerhalt, Prävention
Referent: Jan Dirk Kiene
DIAKOVERE - Annastift, Hannover
Assistenzarzt im Endoprothetik Zentrum
- 14:45 Uhr – 15:00 Uhr Kaffeepause
- 15:00 Uhr – 16:00 Uhr Yoga – finde Deine innere Ruhe
Referentin: Melanie Achilles – zertifizierte Yoga-Lehrerin
- 16:00 Uhr Zur freien Verfügung – Erkundung der Lessingstadt
Wolfenbüttel
- 18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen in einem Lokal in Wolfenbüttel
- auf eigene Rechnung -

Sonntag

- 08:00 Uhr - 08:50 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr – 11:30 Uhr Einführung in die bewegte Achtsamkeit von Fuß bis Kopf
Referentin: Christiane Greiner-Maneke
staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Rückenschullehrerin des BdR e.V.
- 11:30 Uhr – 11:45 Uhr Kaffeepause
- 11:45 Uhr – 12:30 Uhr Feedbackrunde zum Abschluss des Seminars
- 12.30 Uhr – 13:30 Uhr Mittagessen
- Ende des Seminars
- Gute Heimreise.



Das Seminar wird gefördert von der