

LRS- und Konzentrations-Workshop

Workshop für Schüler der 1. bis 5. Klasse

Mittwoch, 03.04.2019, 14.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag 49,- Euro

Anmeldungen bitte bis zum 22.03.2019



Dieser Workshop für Kinder mit Konzentrationsproblemen oder Schwierigkeiten beim Lesen oder Schreiben zielt darauf ab, praktische Tipps für zu Hause zu erteilen, damit auf lange Sicht, die Lesegeschwindigkeit und Schreibfähigkeit verbessert werden, die Aufmerksamkeitsspanne gesteigert wird und Sekundärsymptomatiken, wie Prüfungsangst oder aggressive Verhaltensweisen beim Lernen reduziert werden.

LRS = Lese- und Rechtschreibschwäche

Zu den Inhalten zählen Übungen für die auditive Verarbeitung, Konzentration und Aufmerksamkeit. Das Erlernen von Rechtschreibregeln, Lese-Rechtschreib-Übungen lautgetreuer Wörter, Training der phonologischen Bewusstheit sowie Aufgaben zum Textverständnis.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Eröffnungsklettern im Hochseilgarten

für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 14 Jahren

Freitag, 05.04.2019, 14.00 bis 16.30 Uhr

Kostenbeitrag 18,- Euro pro Person

Mindestgröße 135 cm

Anmeldungen bitte bis zum 27.03.2019



Der Frühling ist da und somit auch die Zeit, wieder die Baumwipfel des Hochseilgartens zu erklimmen. Beim alljährlichen Eröffnungsklettern kann nach der Winterpause endlich wieder geklettert werden.

Das Klettern in mehreren Meter Höhe kann den Menschen stärken. So können beispielsweise Grenzen und der Umgang mit ihnen erlernt, Ängste überwunden und dabei das Selbstbewusstsein gestärkt sowie die Selbstwahrnehmung gefördert werden. Durch diese spezielle Bewegungsform können Kontrolle über den eigenen Körper erlernt und gleichzeitig soziale Aspekte, wie die Teamfähigkeit, gefördert werden.



Herzlich eingeladen sind Kinder im Alter von 9 bis 14 Jahren mit mindestens 135 cm Körpergröße.

Aus Sicherheitsgründen kann das Klettern bei Sturm und Gewitter nicht stattfinden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Psychomotorische Erlebniswoche

für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren

**Montag, 15.04. bis Donnerstag, 18.04.2019, 9.00-16.00 Uhr**

Kostenbeitrag für 4 Tage 219,- Euro, inkl. Verpflegung

Anmeldungen bitte bis zum 05.04.2019

Das bunte Programm besteht aus Spiel und Spaß unter freiem Himmel, unsere Tiere werden mit in den gemeinsamen Tag einbezogen und wenn es die Gruppe sowie das Wetter zulassen, kann auch im Hochseilgarten und am Kletterbaum geklettert werden.

Spiel und Spaß in der Natur

„Bei uns sind alle Kinder herzlich willkommen. Wir bieten altersgerechte Übungen zur Körperwahrnehmung und verwenden auch mal Naturmaterialien für unsere Spiele mit erlebnispädagogischem Charakter“, erklärt Dr. phil. Katrin Hofmann, Leiterin des Praxis-Zentrums Göppingen. „Unser Ferienprogramm kann das Selbstvertrauen stärken und Sozialkompetenzen fördern. Kinder lernen zum Beispiel spielerisch ihre Grenzen kennen.“

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Programm für Kinder findet bei jedem Wetter draußen in der Natur statt. Um entsprechende Kleiderauswahl wird gebeten.

**Bauernhoftage**

für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

**Donnerstag, 25.04. bis Freitag, 26.04.2019, 9.00-12.30 Uhr**

Kostenbeitrag 45,- Euro (2 halbe Tage, pro Tag 25 Euro)

Anmeldungen bitte bis zum 17.04.2019



Zum Programm gehört neben Spiel und Spaß unter freiem Himmel, der Frühstücksdienst der Kleintiere sowie deren Kennlernen und Pflegen.

Bauen, Basteln, Spielen, Streicheln und Füttern

„Am Bauernhoftag machen wir Spiele aus dem erlebnispädagogischen Bereich, beschäftigen uns mit den Tieren auf dem Freihof und sind dabei möglichst oft an der frischen Luft“, erzählt Dr. phil. Katrin Hofmann, Leiterin des Praxis-Zentrums Göppingen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Programm für Kinder findet bei jedem Wetter draußen in der Natur statt. Um entsprechende Kleiderauswahl wird gebeten.

**Herz-Kreislauf-Training**

der Kurs für Ü55-Jährige wird von Krankenkassen unterstützt

Montag, 20.05. bis Montag, 15.07.2019, 11.00 bis 12.00 Uhr

Kostenbeitrag 95,- Euro (8 Einheiten à 60 Minuten)

Anmeldungen bitte bis zum 10.05.2019

Jeder kann in jedem Alter etwas für seinen Körper und ein positives Wohlbefinden tun!

Durch unser neues Kursangebot „Herzkreislauf-Training“ ermöglichen wir Ihnen den (Wieder-)Einstieg in eine regelmäßige sportliche Betätigung. Wir bringen Sie mit unterschiedlichen Bewegungsarten und -intensitäten, Kräftigungsübungen für den ganzen Körper und kleinen Spielen in Schwung.



Unter Herzkreislauf-Training (HK-Training) versteht man zusammenhängende, zyklische Bewegungseinheiten, die kontinuierlich über einen längeren Zeitraum absolviert werden. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit des Herzens verbessert und eine Reihe von Risikofaktoren lassen sich reduzieren, die für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sind. So kann sich ein regelmäßiges HK-Training z.B. positiv auf Übergewicht, Bluthochdruck oder einen erhöhten Blutzuckerspiegel auswirken. Außerdem kann auch psychischen Verstimmungen, Depressionen, Stress oder Ängsten entgegen gewirkt werden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bis zu 80 Prozent der Kurskosten werden von den Krankenkassen zurückerstattet, sofern regelmäßig teilgenommen wurde.

„Schlüsselfaktor Gedächtnistraining“

Zwei Vorträge: für Schüler sowie für Erwachsene

Tipp**Mittwoch, 29.05.2019****Vortrag für Schüler:** Details werden noch bekannt gegeben**Vortrag für Erwachsene: Einlass 17.30 Uhr, 18 bis 20.30 Uhr**

Veranstaltungsort: Auditorium UHINGEN

Kostenbeitrag Erwachsene 24,- Euro

Ticketverkauf ab 01.03.2019 bei uns und in den bekannten Vorverkaufsstellen



Topspeaker Markus Hofmann verspricht den Tag unvergesslich zu machen. Aufgrund der schnell umsetzbaren Tipps und der äußerst „merk-würdigen“ Art und Weise, wie er alles vermittelt, ist er mit dem deutschen Weiterbildungspreis ausgezeichnet worden.

Jeder Teilnehmer wird am Ende des Vortrages von sich selbst und seiner Merkfähigkeit begeistert sein.

Aufbauend auf seinen Bestseller „Hirn in Hochform – Erfolgreich durch mentale Fitness“ spricht er auch in ausverkauften Arenen vor 15.000 Menschen. Nun ist er bei uns!

Der gesamte Ablauf des Vortrages zielt darauf, die Teilnehmer aktiv einzubinden und ihnen neues Wissen anhand genialer Merktechniken und Beispielen schnell und nachhaltig zu vermitteln. Ob es sich dabei um Fach- und Allgemeinwissen, Zahlen-Daten-Fakten oder vorgegebene Schlüsselinformationen handelt – gespickt mit Humor und Esprit – werden die wirksamen Merktechniken gleich interaktiv angewendet. Sofortige Erfolgserlebnisse und nachhaltige Motivation inklusive!

Detaillierte Informationen in Kürze auf www.pz-goepingen.de

**HALB-JAHRESPROGRAMM
FÜR KINDER UND
ERWACHSENE**
Januar bis Mai 2019

Das Praxis-Zentrum am Stadtrand von Göppingen verbindet moderne Behandlungsmöglichkeiten mit ländlichem Charme. Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie & Tiergestützte Therapie: Die Anwendungen des hochqualifizierten Therapeuten-Teams zielen auf die Linderung von körperlichen und seelischen Beschwerden. Das Angebot richtet sich an alle Mitglieder der gesetzlichen und privaten Krankenkassen sowie an Selbstzahler. Zusätzlich bietet das Praxis-Zentrum ein Programm für Kinder und Erwachsene, das in diesem Flyer vorgestellt wird.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: www.pz-goepingen.de

Rücken-Fit „Kompakt“

Kurs wird von Krankenkassen unterstützt

Donnerstag, 17.01. bis Montag, 18.02.2019 (2x pro Woche)
Donnerstags 18.00-18.45 Uhr und montags 17.15-18.00 Uhr
 Kostenbeitrag 95,- Euro (10 Einheiten à 45 Minuten)
 Anmeldungen bitte bis zum 11.01.2019



Mit Hilfe von einfachen, aber effektiven Übungen wird der Muskelaufbau unterstützt. Diese können im Anschluss auch selbständig zu Hause durchgeführt werden, um sich selbst und seinem Rücken etwas Gutes zu tun.

5 Wochen für einen gesunden Rücken

Auch Dehn- und Mobilisationsübungen kommen nicht zu kurz und ermöglichen ein entspannendes Cool down, das zusätzlich noch die Beweglichkeit verbessern kann.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bis zu 80 Prozent der Kurskosten werden von den Krankenkassen zurückerstattet, sofern an mindestens 80 Prozent der Termine teilgenommen wurde.

„Hilfsmittel bei körperlichen Beschwerden“

Vortrag und individuelle, diagnoseorientierte Beratung

Mittwoch, 27.02.2019, 19.00 bis 20.30 Uhr
 Referent: Benjamin Noe
 Eintritt frei
 Anmeldungen bitte bis zum 20.02.2019

Neu!

Kein Tag ist wie der andere und jede Lebenssituation stellt eine neue Herausforderung an ein Hilfsmittel. Es gibt nicht das Hilfsmittel, das alles kann. Wichtig ist das individuelle Modell, zur richtigen Zeit, für das jeweilige Einsatzgebiet. Dabei unterscheiden wir zwischen körpernahen Hilfsmitteln (z.B. Orthesen, Bandagen) und körperfernen Hilfsmitteln (z.B. Gehhilfen, Rollstühlen).

Sprechstunde für körpernahe und körperferne Hilfsmittel für Kinder und Erwachsene

Ein Hilfsmittel ist nur Teil einer kompletten Versorgung. Um eine höchst mögliche Wirkung zu erzielen, erfolgt eine professionelle Beratung und Versorgung immer unter Einbeziehung des medizinischen und persönlichen Umfeldes, sowie der problemlosen Anwendung mit dem Ziel der Sicherung des dauerhaften Therapieerfolges.

Für die Erreichung dieses Zieles sind die fachübergreifende, d.h. interdisziplinäre Begutachtung und die Erstellung eines Hilfsmittel- und Therapieplanes in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und den Therapeuten besonders wichtig.

**Fasching bei den Tieren**

für Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren

Donnerstag, 28.02.2019, 14.00 bis 16.30 Uhr
 Kostenbeitrag 15,- Euro,
 Anmeldungen bitte bis zum 20.02.2019



Heute wird es bunt auf dem Freihof: Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahre sind ganz herzlich zu unseren Tieren eingeladen, um mit ihnen einen lustigen Faschings-Nachmittag zu verbringen. Gemeinsam mit den zwei- und vierbeinigen Freunden dürfen die Kinder spielen, basteln, malen und toben.

Eine Faschingsparty mit Tieren

Für kleine Leckereien für Mensch und Tier ist ebenfalls gesorgt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte verkleidet erscheinen.

**Rücken-Fit**

Kurs wird von Krankenkassen unterstützt

Montag, 04.03. bis Montag, 13.05.2019 (1x pro Woche)
Montags 17.15-18.00 Uhr
 Kostenbeitrag 95,- Euro (10 Einheiten à 45 Minuten)
 Anmeldungen bitte bis zum 25.02.2019

Mit Hilfe von einfachen, aber effektiven Übungen wird der Muskelaufbau unterstützt. Diese können im Anschluss auch selbständig zu Hause durchgeführt werden, um sich selbst und seinem Rücken etwas Gutes zu tun.

Kurs für einen gesunden Rücken

Auch Dehn- und Mobilisationsübungen kommen nicht zu kurz und ermöglichen ein entspannendes Cool down, das zusätzlich noch die Beweglichkeit verbessern kann.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bis zu 80 Prozent der Kurskosten werden von den Krankenkassen zurückerstattet, sofern regelmäßig teilgenommen wurde.

**Parkinson-Logopädie-Gruppe**

Kurs kann vom Arzt verschrieben werden

Neu!

Donnerstag, 07.03. bis Donnerstag, 11.04.2019, 16-17 Uhr
 Kostenbeitrag auf Nachfrage (8 Einheiten à 60 Minuten)
 Anmeldungen bitte bis zum 27.02.2019

Weiterer Termin:
 02.05. bis 13.06.2019, donnerstags 16-17 Uhr,
 Anmeldungen bitte bis zum 24.04.2019

Morbus Parkinson beeinträchtigt die Funktion der Muskeln, die für das Sprechen verantwortlich sind. Die Folge sind Sprechstörungen, wie leises, monotones Sprechen oder ein verändertes Sprechtempo. Zusätzlich können das Zittern der Stimme oder auch „Sprechblockaden“ die Verständigung mit anderen Menschen erschweren. Leider kommt es häufig vor, dass sich Parkinson-Patienten deswegen immer mehr zurückziehen und den verbalen Kontakt mit ihrer Umgebung auf das Notwendigste beschränken. Gerade deshalb ist es sehr wichtig mit anderen Menschen, die dieselbe Problematik haben, in Kontakt zu treten.

In diesem Kurs sollen die Patienten gemeinsam lernen, Sprechtechniken für eine laute, kräftige und resonanzvolle Stimme im Alltag anzuwenden. Ein weiterer Pluspunkt ist der verständnisvolle Austausch der Betroffenen über aktuelle Symptome, Erfahrungen und erlernte Techniken, die zur Verbesserung des Parkinsons führten.



In den frühen Phasen der Erkrankung kommt es durch die Einnahme von Medikamenten oftmals zu einer Verbesserung der Sprechstörungen. In späteren Stadien kann ein gezieltes Sprechtraining, vor allem in der Gruppe helfen, Stimm- und Sprechprobleme zu verringern. Auch Kau- und Schluckstörungen werden durch gezielte logopädische Maßnahmen verbessert.

Kräuterwanderung

mit unseren Eseln – für Jung und Alt



Samstag, 30.03.2019, 14.00 bis 16.15 Uhr
 Treffpunkt: Praxis-Zentrum Göppingen, Pappelallee 49
 Schnupperpreis 19,- Euro
 Anmeldungen bitte bis zum 22.03.2019

Neu!

Vom Frühjahr bis zum Herbst finden wir in der Natur einen ständigen Wechsel von wild wachsenden Pflanzen. Die meisten unserer heimischen Unkräuter wachsen ganz ohne aufwändige Pflege und Zugabe von Düngemitteln. Sie sind wertvolle Heilpflanzen und schmackhafte Küchenkräuter und enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als die Kulturkräuter.

Sie lernen auf unserer Kräuterwanderung gängige einheimische Wildkräuter kennen, erfahren Wesentliches über ihre Verwendung in Küche und Hausapotheke und deren natürliche Standorte. Zudem erhalten Sie die wichtigsten Kriterien zum Aussehen, um Verwechslungen mit ähnlichen Pflanzen zu vermeiden.

Die Wanderung ist für Kinder und Erwachsene und wird angeleitet von unserer Ergotherapeutin Frau Steinmaier, die zudem ausgebildete Floristin mit Zusatzqualifikation „Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen“ ist. Begleitet wird die Gruppe von unseren beiden Eseln Valentina und Peggy, die sich schon jetzt auf den Ausflug freuen.

17.01.-18.02.2019: Rücken-Fit „Kompakt“
 27.02.2019: Vortrag „Hilfsmittel bei körperlichen Beschwerden“
 28.02.2019: Vortrag „Fasching bei den Tieren (4-7 Jahre)“
 04.03.-13.05.2019: Rücken-Fit
 07.03.-11.04.2019: Parkinson-Logopädie-Gruppe NEU!
 30.03.2019: **Kräuterwanderung** NEU!
 03.04.2019: **LRS- und Konzentrations-Workshop** NEU!
 05.04.2019: **Eröffnungs-Klettern Hochseilgarten** (9-14 Jahre)
 15.-18.04.2019: **Psychomotorische Erlebniswoche** (7-12 Jahre)
 25.-26.04.2019: **Bauernhofstage** (4-6 Jahre)
 02.05.-13.06.2019: Parkinson-Logopädie-Gruppe
 20.05.-15.07.2019: Herzkreislauf-Training
 29.05.2019: Vortrag „Schlüsselfaktor Gedächtnistraining“ TIPP

Angebote für Erwachsene und für Kinder

**Ganzjährig: Rehasport. Beginn jederzeit möglich.**

Bitte melden Sie sich telefonisch unter 07161 601-9690 oder per E-Mail (info@pz-goeppingen.de) für die Angebote an.

Das hier genannte Programm richtet sich an Selbstzahler und findet in der Pappelallee 49 statt. Rücken-Fit-Kurse sowie das Herzkreislauf-Training werden durch die Krankenkassen unterstützt. Bildungsprogramme unterstützt

ANMELDUNG UND KONTAKT

Praxis-Zentrum Göppingen
 Pappelallee 49 (Freihof)
 73037 Göppingen

Tel. 07161 601-9690 Fax 07161 601-9696
 E-Mail info@pz-goeppingen.de
 www.pz-goeppingen.de

SO FINDEN SIE UNS

Aus Richtung Stuttgart: A8, Ausfahrt Wendlingen, B10 nach Göppingen. Aus Richtung Ulm: A8, Ausfahrt Aichelberg, 13 km bis Göppingen.

Kostenlose Besucherparkplätze sind vorhanden.

Der Freihof liegt in Fußweite des Göppinger Bahnhofs. Die nächste Bushaltestelle befindet sich in der Jahnstraße/Eishalle (Buslinien 31, 32 und 33).