



SPORT UND GESUNDHEIT

Yoga für den Rücken

42001

INHALTE: In diesem Kurs werden Elemente aus den Traditionen von Yoga und Qi Gong zu einem harmonischen Ganzen verbunden. Die Belebung unserer Wirbelsäule schenkt uns einen entspannten und kraftvollen Rücken. Die Entspannung von Körper und Geist führen uns zu unserer inneren Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden

LEITERIN: Martina Haindl

TERMIN: 10 mal, donnerstags, 19.30 bis 20.45 Uhr, ab 24.09.2009
Nach Absprache auch andere Termine möglich

ORT: Wellance Gesundheitszentrum Rosenau, Roonstraße 3

TEILNAHMEGEBÜHR: 95,00 €
Für Mitarbeiter/innen der GVS ist die Teilnahme kostenfrei



SPORT UND GESUNDHEIT

Erste Hilfe Kurse

40010+11

Hand aufs Herz! Beherrschen Sie noch Erste Hilfe?

Die folgenden zwei Kurse sollen Ihnen helfen, sich beim Helfen sicher zu fühlen.

Erste Hilfe Grundkurs **40010**

TERMINE: 05. und 06. Oktober 2009; jeweils 8.00 bis 16.00 Uhr
oder
18. und 19. Januar 2010; jeweils 8.00 bis 16.00 Uhr

ORT: Nunnenbeckstr. 47 2. Stock, BRK Nürnberg

TEILNAHMEGEBÜHR: 40,00 €
Für Mitarbeiter/innen der GVS ist die Teilnahme kostenfrei und in der Arbeitszeit

Erste Hilfe am Kind **40011**

TERMIN: 17. und 18. Oktober 2009
Samstag 9.00 bis 17.00 Uhr, Sonntag 9.00 bis 14.00 Uhr

ORT: Nunnenbeckstr. 47 2. Stock, BRK Nürnberg

TEILNAHMEGEBÜHR: 30,00 €
Für Mitarbeiter/innen der GVS ist die Teilnahme kostenfrei

Was heißt eigentlich Erste Hilfe leisten?

- Erste Hilfe leisten heißt überbrücken von Notfallsituationen durch anwesende Laien bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes
- Erste Hilfe leisten heißt Unterstützung der professionellen Retter
- Erste Hilfe leisten heißt auch psychische Hilfestellung zu geben durch Trösten, Berühren, Hände halten
- Erste Hilfe leisten heißt erste, einfache notfallmedizinische Handgriffe ausführen
- Erste Hilfe leisten heißt auch helfen in einfachen alltäglichen Not- oder Unfallsituationen, in denen der Einsatz professioneller Retter nicht vonnöten ist
- Erste Hilfe leisten heißt einen klaren Kopf zu bewahren und zu wissen, worauf es ankommt
- Erste Hilfe **lernen** heißt sicher zu sein, daß man helfen kann, wenn es darauf ankommt