


# Kursplan 2024

Stand 17.04.2024

**„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, der muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern.“ (Sebastian Kneipp)**

	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
<b>6:33 Uhr</b>	<b>LNB Motion / Bodenform</b> Kick off in den Tag - 15 Min						
		9:45 -10:20 Uhr Funktionstraining	9:15 - 10:15 Uhr fayo® Das Faszien Yoga  9:00 - 11:00 Uhr <b>Workshop (Teil I + II)</b> <b>30.04.+07.05.2024</b> „Glückliche Füße“		10:00 - 11:11 Uhr Nordic Walking (2)  10:00 - 11:30 Uhr VHS	9:45 - 10:20 Uhr Funktionstraining	
<b>12:02 Uhr</b>	<b>LNB Motion / Standform</b> Bewegte Mittagspause - 15 Min						
				16:16 Uhr Funktionstraining LNB-Motion/fayo® (Hannover)			
	15:00 - 19:00 Uhr <b>Workshop</b> <b>28.04.+26.05.2024</b> „Schmerzfrei durch Bewegung“	18:00 -19:15 Uhr LNB-Motion/fayo®	18:00 - 19:00 Uhr LNB-Motion/fayo® ab 27.02.2024  19:30 - 20:00 Uhr <b>ImpulsVortrag</b> <b>23.04.+21.05.2024</b> „Schmerzfrei und be- weglich bis ins hohe Alter“	19:45 Uhr VHS	18:00 -19:15 Uhr LNB-Motion/fayo®	18:00 - 19:00 Uhr Meditation der 4 Himmelsrichtungen	 <p style="font-size: small;">T e a m Physiotherapie Floaten Gesundheitsförderung</p> <p style="font-size: x-small;">Heilpraktiker für Physiotherapie Fachpraxis für Schmerztherapie</p> <p style="font-size: x-small;">Burgwedeler Str. 139 e T 0511- 270 69 70 30916 Isernhagen HB M 0163- 270 69 70 (über der Post) F 0511- 270 69 71 www.floating-hannover.eu office@KG-Job.de www.schmerzfrei-in-isernhagen.de www.KG-Job.de</p>
<b>19:07 Uhr</b>	<b>LNB Motion / Engpassdehnungen</b> Afterwork Muskelparty - 15 Min						

**„Die moderne Medizin kümmert sich um deine Krankheit, davon lebt sie.  
Um deine Gesundheit musst du dich selbst kümmern, davon lebst du“**

**Kursorte:**

Gesundbrunnen, Burgwedeler Straße 139 c-d, Erdgeschoß (rechts, neben der Post), 30916 Isernhagen  
(2) Altwarmbüchener See, Segelschule Parkplatz

Einstieg jederzeit auch ohne Verordnung!  
Um Anmeldung wird gebeten.

**Kursinhalte:**

LNB Motion / fayo® : Das gesunde Ganzkörpertrainingsprogramm für Dehnung, Kräftigung und mehr Beweglichkeit nach Liebscher und Bracht.  
Smovey Swing : Ein außergewöhnliches Gesundheits-, Therapie- und Sportgerät. Es kräftigt, mobilisiert, erhöht Koordinationsfähigkeit Ausdauer und aktiviert die beiden Gehirnhälften. Das Training kann in der Vorsorge ebenso eingesetzt werden wie in der Therapie.

**Funktionstraining:**

Es umfasst bewegungstherapeutische Übungen in der Gruppe, dauert 30 Minuten und kann von jedem Arzt verordnet werden. Kostenträger sind die Krankenkassen.

Team Physiotherapie Floaten  
Gesundheitsförderung  
**Edgar Job**  
Heilpraktiker für Physiotherapie  
Fachpraxis für Schmerztherapie  
Burgwedeler Str. 139 e T 0511-270 69 70  
30916 Isernhagen HB M 0163-270 69 70  
(über der Post) F 0511-270 69 71  
www.floating-hannover.eu office@KG-Job.de  
www.schmerzfrei-in-iserhagen.de www.KG-Job.de

# Was ist Salutogenese? Definition und Modell nach Antonovsky

Nur die wenigsten Menschen haben von Salutogenese schon einmal was gehört oder wissen, was sich hinter diesem Begriff verbirgt. Ganz simpel gesagt beschreibt das Modell der Salutogenese die Entstehung von Gesundheit. Also ein Thema, das für jeden interessant ist. In diesem Artikel erfährst Du mehr zu diesem Thema.

Der Begriff **Salutogenese** wurde in den 1970er Jahren von dem israelischen Soziologen **Aaron Antonovsky** geprägt und bedeutet wörtlich übersetzt Entstehung von Gesundheit. Schon mit dieser Wortschöpfung wollte er deutlich machen, dass es ihm darum geht, einen Kontrapunkt zu dem in der Medizin vorherrschenden Weltbild der Pathogenese setzen.

Dieses beschäftigt sich ausschließlich mit der Entstehung und Bekämpfung von Krankheiten. Antonovsky betont aber ausdrücklich, dass beide Konzepte ihre Berechtigung haben und sich sinnvoll ergänzen können. In diesem Artikel lernst Du die **Unterschiede der beiden Konzepte** Salutogenese und Pathogenese kennen. Du erfährst, was Salutogenese genau ist, womit sie sich befasst und welche Voraussetzungen wichtig sind, damit sie erfolgreich ist.

# 1. Salutogenese versus Pathogenese



*Das pathogenetische Konzept prägt das medizinische Versorgungsmodell. Der Fokus liegt darauf, bei Krankheiten die Funktionsfähigkeit wiederherzustellen. Shutterstock.com / Jacob\_09*

Zu dem Zeitpunkt als Antonovsky seine Ideen veröffentlichte war das medizinische Versorgungsmodell eindeutig von dem pathogenetischen Konzept geprägt. In diesem dreht sich alles um das **Management von Krankheiten**. Es befasst sich ausschließlich damit, wie sie geheilt oder ihre Folgen minimiert werden können. Alle **operativen und medikamentösen Maßnahmen** dienen nur dem Ziel, die Funktionsfähigkeit wiederherzustellen.

Das ist eine sehr **mechanistische Sicht**, die sich alleine auf den bestehenden Zustand bezieht und das Ziel hat, Defekte zu beseitigen. Weitergehend werden höchstens Empfehlungen ausgesprochen, die sich auf die Vermeidung von Risikofaktoren beziehen. Die Vorgehensweise orientiert sich sehr stark an den **körperlichen Symptomen** und lässt den Erkrankten mit seiner Person, seiner Geschichte, seinem Umfeld und seinem psychischen Wesen außen vor.

Das bedeutet auch, dass die Frage, was einen Menschen gesund erhält, in diesem **medizinischen Weltbild** nicht vorkommt. Das zeigte sich auch in der damals gültigen Definition, die Gesundheit lediglich als Abwesenheit von Krankheit bezeichnet. Damit hat die Gesundheit keinen eigenen Stellenwert und wird lediglich über einen negativen Begriff erklärt.

Antonovsky erkannte, dass die Medizin mit dieser Auffassung große Heilungspotenziale verschenkte und entwickelte auf dieser Basis sein Modell der **Salutogenese**.

Er richtet in seiner Theorie den Fokus nicht auf die Beseitigung von Krankheit, sondern auf die Entwicklung von **Gesundheit** unter Einbeziehung verschiedener Faktoren. Ausgangspunkt seiner Überlegungen waren Ergebnisse der Stressforschung. Sie zeigten, dass Menschen mit bestimmten Situationen verschieden umgehen und daraus verschiedene gesundheitliche Konsequenzen entstehen.

Außerdem geht es im weiteren Verlauf auch um das Stress vermeiden. Antonovsky erarbeitete verschiedene Faktoren, die er eng mit dem Prozess der Salutogenese verknüpfte. Die entscheidenden Kriterien zur Bewältigung von potenziell gesundheitsschädigenden Stressfaktoren sind in seiner Theorie das sogenannte **Kohärenzgefühl** und die individuellen **Widerstandsfaktoren**.



Physiotherapie Floaten  
Gesundheitsförderung  
T e a m  
**Edgar Job**  
Heilpraktiker für Physiotherapie  
Fachpraxis für Schmerztherapie  
Burgwedeler Str. 139 e T 0511 - 270 69 70  
30916 Isernhagen HB M 0163 - 270 69 70  
(über der Post) F 0511 - 270 69 71  
www.floating-hannover.eu office@KG-Job.de  
www.schmerzfrei-in-iserhagen.de www.KG-Job.de

## Schmerzfrei durch Bewegung

### ...mit der Schmerzfrei – Bewegungsform nach Liebscher und Bracht

Über 90 % der Schmerzen im Bewegungsapparat entstehen im sogenannten "muskulär-faszialen" System.

Durch diese Schmerzfrei-Bewegungslehre lernen Sie die Zusammenhänge zwischen der muskulären Fehlprogrammierung und Schmerzen kennen.

Mit diesem revolutionären Bewegungssystem erleben Sie, wie Sie mit den richtigen Bewegungsimpulsen und speziellen Dehn-Kräftigungsübungen die meisten Schmerzen reduzieren bzw. eliminieren können.

An diesem Tag lernen Sie die Schmerzfrei-Form, eine spezielle Übungsabfolge, die Sie zu Hause in einem täglichen (Übungs-) Programm von 15 Minuten durchführen können.

### Das Schmerzfrei-Bewegungstraining können Sie gezielt auf Ihre eigenen Bedürfnisse ausrichten

- als Rückenschule und Wirbelsäulentraining
- als rundum Dehn-Kräftigung für Hals, Schulter-Nacken, Hände, Brust- und Lendenwirbelsäule, Hüfte, Knie etc.
- als Stoffwechselaktivierung
- als bewährtes Präventionsprogramm
- als Faszientraining (wird im Workshop genau gezeigt!)

### Was Sie von diesem Workshop erwarten dürfen:

- Diese Schmerzfrei-Bewegungslehre kann Ihr täglicher Lebensbegleiter für ein neues Körpergefühl und ein schmerzfreies Leben werden.
- Das Schmerzfrei-Bewegungstraining gibt Ihnen all die natürlichen Impulse, die Sie für ein schmerzfreies und beschwingtes Leben bis ins hohe Alter brauchen.

### Was Sie von dem Vertiefungskurs erwarten dürfen:

- Bei diesem Kurs handelt es sich um eine Auffrischung des Grundkurses, einen Refresher.
- Der sogenannte Turbo: eine Anspannung aus der maximalen passiven Dehnung.
- Sie erlernen die Faszienrollenmassage

**Starten Sie mit einem neuen Lebensgefühl in ein bewegtes und schmerzfreies Leben**

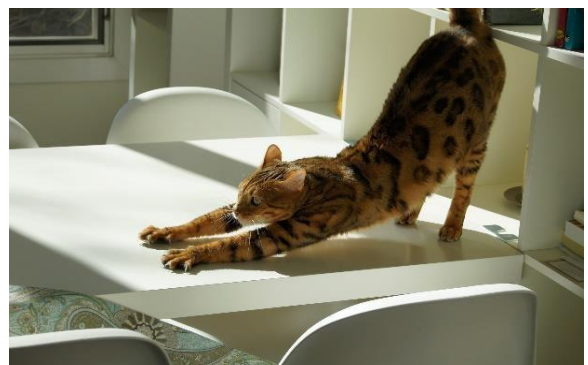


# Workshop

## Schmerzfrei durch Bewegung

mit der Schmerzfrei – Bewegungsform nach Liebscher und Bracht

- Termin**                      Sonntag, den **28.04.2024** um 15:00 - 19:00 Uhr  
Sonntag, den **26.05.2024** um 15:00 - 19:00 Uhr  
**Workshop**
- Ort**                              Physioteam Edgar Job  
Burgwedeler Str. 139 c-d, Erdgeschoß/Gesundbrunnen  
30916 Isernhagen
- Kosten**                        99,- € für 4 Stunden                      Kursteilnahme je Workshop  
79,- € für 4 Stunden                      online Teilnahme
- Überweisung**              IBAN: DE76 2519 0001 0583 7677 00  
Verwendungszweck: LNB-Präventivprogramm [Datum, Uhrzeit]
- Mitzubringen**              Handtuch, bequeme Kleidung
- Hinweis**                        Falls Sie körperliche Beschwerden und Schmerzen haben,  
informieren Sie mich bitte zuvor
- Kursleiter**                      Edgar Job





## Vereinbarungen:

1. Jeder Teilnehmer übernimmt während des Workshops selbst die Verantwortung für sein seelisches, geistiges und körperliches Wohl und sein Erleben im Seminar.
2. Die Arbeit ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.
3. Die Haftung für materielle Schäden im Workshop übernehmen die Teilnehmer selbst.
4. Für Nichtteilnahme nach Anmeldung oder kurzfristiger Verhinderung wird keine Gebühr zurückerstattet.
5. Fällt das Workshop von Seiten des Veranstalters aus, wird die volle Kursgebühr zurückerstattet.
6. Mit Eingang der E-Mail - Anmeldung ist die Teilnahme am Workshop verbindlich.
7. Die Kursgebühr wird bei Anmeldung auf das Konto IBAN: DE76 2519 0001 0583 7677 00; Verwendungszweck: LNB- Präventivprogramm [Datum] überwiesen oder bei kurzfristiger Anmeldung am Workshop tag bar bezahlt.
8. Bei Absagen von weniger als 48 Stunden vor Kursbeginn, ist die volle Kursgebühr zu bezahlen.

Ich nehme am \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ Uhr an dem LNB- Präventivprogramm „Schmerzfrei durch Bewegung“ teil und akzeptiere die Vereinbarungen.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

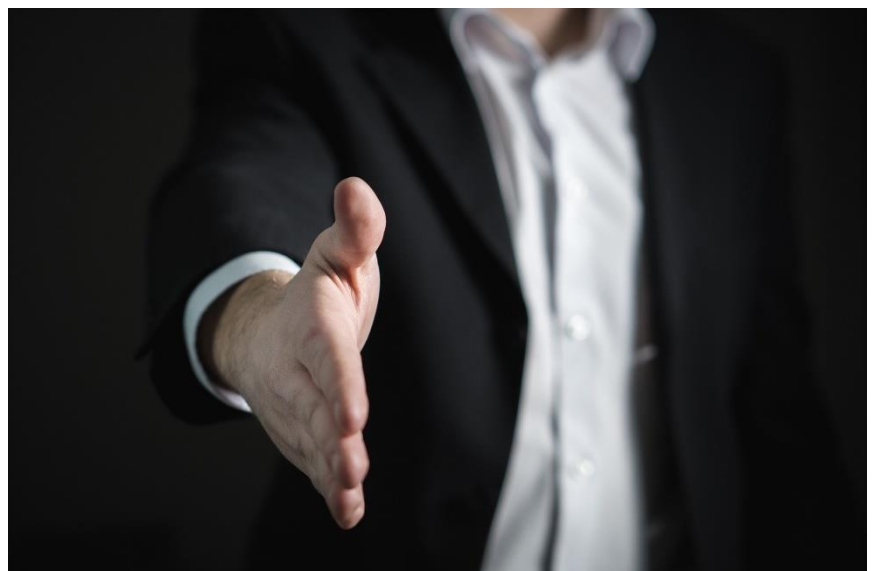
Telefonnummer: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

## Datum, Unterschrift

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Physio team Edgar Job

Burgwedeler Straße 139 e / EKZ  
30916 Isernhagen HB  
Tel.: 0511 - 270 69 70  
Handy: 0163 – 270 69 70  
Mail: office@kg-job.de





Physiotherapie Floaten  
Gesundheitsförderung  
T e a m  
**Edgar Job**

Heilpraktiker für Physiotherapie  
Fachpraxis für Schmerztherapie

Burgwedeler Str. 139 e T 0511 - 270 69 70  
30916 Isernhagen HB M 0163 - 270 69 70  
(über der Post) F 0511 - 270 69 71  
www.floating-hannover.eu office@KG-Job.de  
www.schmerzfrei-in-isernhagen.de www.KG-Job.de

www.schmerzfrei-in-isernhagen.de www.KG-Job.de

## "Entspannte Schultern, gelöster Nacken"

Sehr geehrte Damen und Herren, das Physioteam Edgar Job möchte Sie hiermit herzlich zur Teilnahme an dem Workshop "**Entspannte Schultern, gelöster Nacken**" einladen. Ein Thema, das heutzutage fast jeden betrifft. Wir sind im Stress und haben wenig Zeit. Und wieder schmerzt der Nacken und die Schultern sind verspannt... Was können wir tun, um auf Dauer beweglich zu sein und den täglichen Anforderungen gelassener zu begegnen?

Die Übungen machen es auf besondere Weise möglich, spielerisch locker zu werden und mehr Leichtigkeit in Körper und Seele zu entdecken. Mit Bewegung, Power und Präzision kann jeder für sich und sein Problem etwas tun.

Die Übungen lassen sich gezielt einsetzen, sind äußerst wirksam und verwandeln Schmerzen nachhaltig in ein Wohlgefühl. Energie und Lebensfreude kehren zurück und Schultern und Nacken haben gute Laune.

Ein Anmeldeformular liegt bei.

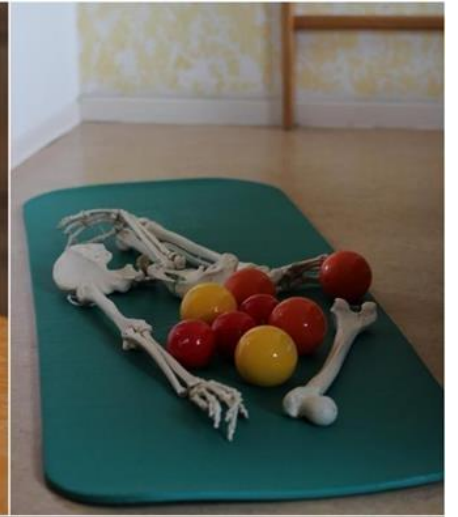
Wenn Sie an einem Kurs teilnehmen möchten, schicken Sie uns das Anmeldeformular bitte unterschrieben per Mail oder Fax wieder zurück.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Physioteam Edgar Job





# Workshop

## „Schmerzfrei durch Bewegung“

<b>Termin</b>	<b>Samstag, den 20.01.2024 um 16:30 – 20:30 Uhr</b> Grundkurs
<b>Ort</b>	Physioteam Edgar Job Burgwedeler Str. 139 e 30916 Isernhagen
<b>Kosten</b>	99,- € für 4 Stunden
<b>Überweisung</b>	IBAN: DE76 2519 0001 0583 7677 00 Verwendungszweck: Schulter/Nacken Prävention [Datum, Uhrzeit]
<b>Mitzubringen</b>	Handtuch, bequeme Kleidung
<b>Hinweis</b>	Falls Sie körperliche Beschwerden und Schmerzen haben, informieren Sie mich bitte zuvor. Desweiteren findet der Kurs in Kleingruppen mit maximal 12 Teilnehmern statt. Deswegen möchten wir Sie bitten, sich rechtzeitig anzumelden, damit Sie garantiert teilnehmen können.
<b>Kursleiter</b>	Edgar Job und Team

## Vereinbarungen:

1. Jeder Teilnehmer übernimmt während des Workshops selbst die Verantwortung für sein seelisches, geistiges und körperliches Wohl und sein Erleben im Seminar.
2. Die Arbeit ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.
3. Die Haftung für materielle Schäden im Workshop übernehmen die Teilnehmer selbst.
4. Für Nichtteilnahme nach Anmeldung oder kurzfristiger Verhinderung wird keine Gebühr zurückerstattet.
5. Fällt das Workshop von Seiten des Veranstalters aus, wird die volle Kursgebühr zurückerstattet.
6. Mit Eingang der E-Mail - Anmeldung ist die Teilnahme am Workshop verbindlich.
7. Die Kursgebühr wird bei Anmeldung auf das Konto IBAN: DE76 2519 0001 0583 7677 00, Verwendungszweck: Schulter/Nacken Prävention [Datum] überwiesen oder bei kurzfristiger Anmeldung am Workshoptag bar bezahlt.
8. Bei Absagen von weniger als 48 Stunden vor Kursbeginn, ist die volle Kursgebühr zu bezahlen.
9. Die Teilnehmerzahl des Kurses beträgt mindestens 6 und maximal 12 Personen.

Ich nehme am \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ Uhr an dem Workshop „Entspannte Schultern, gelöster Nacken“ teil und akzeptiere die Vereinbarungen.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

## Datum, Unterschrift

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr PhysioTEAM Edgar Job

Burgwedeler Straße 139 e / EKZ  
30916 Isernhagen HB

Tel.: 0511 - 270 69 70

Handy: 0163 – 270 69 70

Mail: [office@kg-job.de](mailto:office@kg-job.de)

