

Alle Termine im Überblick:



12 Prinzipien für ganzheitliche Gesundheit

DVG
Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899



April

24.04.2021 19:00Uhr **Gesundheitsvortrag**
„Essbare Wildpflanzen finden und genießen“
mit Katja Schindler

Mai

02.05.2021 10:00 Uhr **Wandertag**
Die Hochmoore am Kaltenbronn

Juni

12.06.2021 19:00 Uhr **Gesundheitsvortrag**
„Extreme Hitze – wie Sie Ihren Körper schützen können“
mit Dr. Achim Noltze

Juli

03.07.2021 19:00 Uhr **Gesundheitsvortrag**
„Neue Aspekte über die Depressionen“
mit Dr. rer. nat. Heidi Schulz

25.07.2021 10:00 Uhr **Kindergesundheitsexpo**

September

25.09.2021 19:00 Uhr **Gesundheitsvortrag**
„Blue Zone“
mit Katja Schindler

27.09.-25.10.2021 **Vollwertkochseminar**
„Gesund & Lecker“
mit Katja Riedlinger

Oktober

03.10.2021 10:00 Uhr **Wandertag**
Rundweg durch die Ungeheuerklamm

November

13.11.2021 19:00 Uhr **Seminar**
„Lunge, Luft und blauer Dunst - woher kommt die Atemnot“
mit Dr. Marko Klemenz

PRIORITÄTEN
Entscheide bewusst

BEWEGUNG
Bleibe aktiv

ERNÄHRUNG
Iss dich gesund

MÄSSIGKEIT
Halte Balance

WASSER
Entdecke die Quelle

VETRAUEN
Lebe mit Hoffnung

BEZIEHUNG
Baue Glück

OPTIMISMUS
Denke Positiv

SONNE
Bewahre Natur

RUHE
Genieße Erholung

LUFT
Atme auf

INTEGRITÄT
Sei du selbst

Wer sind wir?

Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege e. V. (DVG) wurde 1899 in Friedensau bei Magdeburg gegründet. Er zählt zu den ältesten Gesundheitsförderungsvereinen in Deutschland. Der DVG ist eine Einrichtung der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten.
Die Regionalgruppe Karlsruhe des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege e. V. (abgekürzt DVG) ist ein Verein, der in Karlsruhe durch verschiedene Aktionen, Vorträge und Seminare rund um das Thema Gesundheit aktiv tätig ist.

Unsere Philosophie:

Wir helfen Menschen, ihre Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen in ganzheitlicher Weise auf dem Kontinuum zwischen Krankheit und Gesundheit zu begleiten. Die Angebote des DVG sind biblisch fundiert, wissenschaftlich untermauert, frei von Esoterik und heben sich dadurch von einer Vielzahl anderer Gesundheitsangebote ab.

Gesundheit ganzheitlich



**Herzlich willkommen zu
unseren Veranstaltungen!**

DVG-Regionalgruppe Karlsruhe
Adventgemeinde Karlsruhe
Kriegsstraße 84, 76133 Karlsruhe
Ansprechpartner: Katja Riedlinger, Elke Zwecker

info@dvg-karlsruhe.de
www.dvg-karlsruhe.de

Jahresprogramm 2021



Wir lieben Gesundheit
REGIONALGRUPPE KARLSRUHE

DVG und Corona-Pandemie

Als Verein für Gesundheitspflege ist uns der Schutz Ihrer und unserer Gesundheit natürlich sehr wichtig. Deshalb werden alle Veranstaltungen unter einem aktuellen und gültigen Infektionsschutzkonzept durchgeführt. Wir bemühen uns die Vorträge vor Ort durchzuführen und parallel ein Livestream anzubieten auf:

gesundheit.dvg-karlsruhe.de

Bei den Wanderungen, Kindergesundheitsexpo und dem Seminar finden sie aktuelle Informationen unter: dvg-karlsruhe.de

Vorträge:

Wo: Adventgemeinde Karlsruhe,
Kriegsstraße 84, 76133 Karlsruhe
Beginn um 19:00 Uhr
EINTRITT FREI - um Spende wird gebeten

1. Essbare Wildpflanzen finden und genießen

An diesem Abend erfahren Sie, welche essbaren Wildpflanzen in unseren Breitengraden wachsen, wie sie zu finden und erkennen sind, was man daraus zubereiten kann und welche Wirkung die Pflanzen haben.

Referentin: Katja Schindler
Gesundheitsberaterin und Phytotherapeutin

Termin: Samstag, 24.04.2021

Info: nur Livestream
per www.gesundheit.dvg-karlsruhe.de

2. Extreme Hitze – wie Sie Ihren Körper schützen können

In unseren Breitengraden gibt es immer extremere und vor allem länger andauernde Hitzewellen. Was können Sie tun, um gut und vor allem gesund durch diese sommerlichen Hitzewellen zu kommen? Dazu wird Dr. med. Achim Noltze, Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin in einem Vortrag hilfreiche Tipps geben, die einfach umzusetzen sind.

Referentin: Dr. Achim Noltze
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Termin: Samstag, 12.06.2021

Info: vor Ort und Livestream!

3. Neue Aspekte über die Depressionen

Entdecken Sie neue Aspekte über die Krankheit Depression. Sowie aktuelle und praktisch umsetzbare wissenschaftliche Erkenntnisse zur Vorbeugung und ergänzende Behandlungsmethoden einer Depressionserkrankung.

Referentinnen: Dr. rer. nat. Heidi Schulz

Termin: Samstag, 03.07.2021

Info: vor Ort und Livestream!

4. Blue Zone

Lange gesund und glücklich leben – ein unerreichbarer Wunschtraum? Meistens ist das Alter mit Krankheit und Gebrechen verbunden. Die sogenannten 'Blue Zones' (Langlebigkeitszonen) zeigen, dass es auch anders geht: Wissenschaftler haben einige dieser Zonen auf unserem Globus erforscht, in denen Menschen lange gesund sind und überdurchschnittlich alt werden – 100 Jahre und älter! Lernen Sie die Geheimnisse der 100-Jährigen kennen.

Referent: Katja Schindler
Gesundheitsberaterin und Phytotherapeutin

Termin: Samstag, 25.09.2020

Info: vor Ort und Livestream!

5. Lunge, Luft und blauer Dunst - woher kommt die Atemnot

Um leben zu können, braucht unser Körper genug Sauerstoff, welchen er mit der Lunge aufnimmt – doch was ist, wenn die Lunge durch Krankheiten wie Asthma und COPD geschädigt ist? Was sind die Ursachen und wie kann man sie behandeln?

Referent: Dr. Marko Klemenz
Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin,
Suchtmedizin und Diabetologie

Termin: Samstag, 13.11.2021

Seminare:

1. Vollwertkoch-Seminar,, gesund & lecker“

In diesem Kurs geht es um gesunde und schmackhafte Ernährung. Es gibt zuerst einen Theorieteil zu einzelnen Ernährungsthemen (Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Wasser u.v.m.). Danach sehen sie eine Kochvorführung und können sich dabei einbringen und anschließend das Ergebnis verkosten.

Referent: Katja Riedlinger,
Gesundheitsberaterin

Termin: 27.09.-25.10.21
immer Montagabends um 19:00 Uhr

Kosten: 50€ für das gesamte Seminar (5 Abende)

Kindergesundheitsexpo:



12 Prinzipien
für ganzheitliche Gesundheit

Kinder können spielerisch lernen und verstehen, welche Bedeutung ein gesunder, ausgewogener Lebensstil hat und wie sie diesen umsetzen können. Hier erfahren die Kinder, dass beispielsweise Bewegung, frische Luft, Sonne und gesunde Ernährung wichtig für ein gesundes Leben sind.

Termin: Sonntag, 25.07.2021

Beginn ab 10:00 Uhr bis ca.16:00 Uhr

Ort: Waldklassenzimmer Karlsruhe
Linkenheimer Allee 10, 76131 Karlsruhe

Info: Anmeldung erforderlich: info@dvg-karlsruhe.de
Für Kinder von 6-12 Jahren

Wandertage:

1. Die Hochmoore am Kaltenbronn

Landschaftlich sehr schöne Rundwanderung von 11,5 km durch die Hochmoore am Kaltenbronn. Gerade die Bohlenwege am Wildsee und am Großen Hohlochsee sind sehr schön, die Aussicht vom Hohlochsee ist absolut sehenswert - es ist in der ganzen Umgebung der höchste Punkt! Unterwegs bieten sich (z.B. an der Jägerschaukel) immer wieder schöne Ausblicke auf den Schwarzwald. Für Senioren und Kinderwagen geeignet. Trotzdem an festes Schuhwerk und ein Rucksackvesper denken.

Termin: Sonntag 02.05.2021

Beginn ab 10:00 Uhr

Ort: Parkplatz F
am Kaltenbronn
Skilifte Kaltenbronn,
Kaltenbronner Str. 598,
76593 Gernsbach



2. Rundweg durch die Ungeheurklamm

Diese Rundtour von ungefähr 11 km fängt in Weingarten an, kommt am Katzenberg vorbei, führt durch und um die Ungeheurklamm, (ein Muss für Naturliebhaber) und durch Wald und Wiesen bis nach Untergrombach. Es ist eine Wanderung, die v.a. Kinder lieben, mit schmalen Trampelpfaden, bergauf und bergab. Deshalb gutes Schuhwerk anziehen!

Termin: Sonntag 03.10.2021

Beginn ab 10:00 Uhr

Ort: Parken am Friedhof
von Weingarten

