Gesundheits-Tipps

Begrüße das neue Jahr vertrauensvoll und ohne Vorurteile, dann hast Du es schon halb zum Freunde gewonnen.

Novalis (1772–1801), dt. Lyriker

Liebe Patienten, Leser und Freunde, in diesem Sinne möchten wir Ihnen alles Gute für das neue Jahr 2009 wünschen.
Auch in diesem Jahr haben wir wieder eine gute Kursauswahl für Sie zusammengestellt:

Nordic Walking Es sieht einfach aus, will aber gelernt sein: Wer mit falscher Technik läuft, trainiert nicht nur unwirksam, sondern fördert auch Nackenverspannungen und Stürze. Probieren Sie es einfach aus – Michaela Bär, Physiotherapeutin und Herz-Kreislauftrainerin mit Walkinglizenz unterstützt Sie kompetent. *Start:* Donnerstag, 22.01.2009, 14.30–15.30 Uhr.

Pilates Ihre Muskelbalance, Ihr Wohlbefinden, Aussehen und sogar Ihre Art sich zu bewegen – all das können Sie mit der Pilates-Methode Schritt für Schritt verändern. Pilates ist für Jedermann geeignet. Sie erreichen eine größere Gelenkigkeit und Kraftsteigerung v.a. der tiefliegenden Muskeln – wichtig bei Rückenproblemen! *Start:* fortlaufend dienstags, 17.00 Uhr

Die NEUE Rückenschule Was ist neu? Deutlich reduzierte Theorie und Alltagsanleitung zu Gunsten von Bewegung – viel Aktivität mit Spaß und Freude. Die neue Rückenschule zeigt Ihnen Möglichkeiten, Ihren Alltag aktiver zu gestalten – vor allem auch nach dem Kurs! *Start:* jeden 1. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr; Kursleitung Daniela Schilling, Rückenschullehrerin nach Brügger, ZVK-Konzept und „Forum gesunder Rücken"

Kinderrückenschule – kids fit Sport und Spiel mit theoretischem Gesundheitsaspekt: die Symbolfiguren Willi Wirbel und Kuno Krumm zeigen kurzweilig den Weg zum rückenfreundlichen Alltag. Natürlich mit viel psychomotorischer Bewegung! Für Kinder im Vor- und Grundschulalter. *Start:* fortlaufend donnerstags, 17.00 Uhr

Kids fit für die Kleinen – unser Zwergenturnen Mit Musik und Bewegungsspielen, aber auch schon kleinen „Denksportaufgaben" werden Kinder zwischen 2–4 Jahren spielerisch, psychomotorisch zu Bewegung und Kräftigung animiert. *Start:* fortlaufend donnerstags, 16.30 Uhr

MEKIP – das Meeraner Eltern-Kind-Programm Vom Wiegenkind zum Stehaufmännchen – Babys sind mit allen Sinnen in der Welt. Sie bewegen sich, schauen, lauschen, fühlen, riechen und schmecken. In der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung unterstützen wir durch unterschiedliche Sinnes-Bewegungs-Material- und Sozialerfahrung die kindliche Entwicklung. *Start:* Montag, 23.02.2009, 10.00 Uhr

Yoga tut Körper, Geist und Seele gut, hilft bei vielen Beschwerden und ist ideal, um morgens in die Gänge und abends zur Ruhe zu kommen. Erwiesenermaßen hilft eine angemessene und dem Einzelnen angepasste Yogapraxis gut gegen Rückenbeschwerden, vor allem wenn Haltungsschäden und Verspannungen die Ursache sind – genau hier liegt unser Schwerpunkt! *Start:* Mittwoch, 21.01.2009, 17.30 Uhr

Wir reservieren Ihnen gern Ihren Kursplatz und sind bei Rückfragen für Sie da. ■

Praxis für PHYSIOTHERAPIE + MOTOPÄDIE

Daniela Schilling

BOBATH – VOJTA – MANUELLE THERAPIE
MANUELLE LYMPHDRAINAGE

08393 Meerane · Marienstraße 18 · Telefon 03764 171170

www.physioschilling.de

- Bobath
- Vojta
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Zweizellenbäder
- Craniosacrale Therapie
- Reflexzonentherapie
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Eisbehandlung
- Skoliosetherapie
- Massage, auch Zentrifugal
- Fango
- Elektrotherapie
- Ultraschall
- Schröpfen
- Akupressur
- Schlingentisch
- Psychomotorik
- Gesundheitskurse § 20

© SMC MZ 2009/78

Gewinner des Familien-Märchen-Rätsels

Am 30. Dezember 2008 erfolgte die Auslosung der Gewinner des Familien-Märchen-Rätsels, das der Meeraner Handels- und Gewerbeverein anlässlich des diesjährigen Weihnachtsmarktes mit Unterstützung der Stadtverwaltung und Meeraner Unternehmen durchgeführt hat.
Das gesuchte Lösungswort lautete: „Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute."

Das sind die Gewinner:
1. Platz (300 Euro): Marie-Theres Franke, Crotenlaider Weg 42, 08393 Meerane
2. Platz (200 Euro): Kathrin Taubert, Hauptstraße 84f, 08393 Meerane
3. Platz (100 Euro): Miriam Haugner, Pestalozzistraße 12, 08393 Meerane

Die Preise können im Meeraner FF-Markt „Farbe & Natur", Zwickauer Straße 30/32, abgeholt werden. Bei den Kindern sollte bitte ein Elternteil zur Preisabholung mitkommen.
Der Handels- und Gewerbeverein und die Stadtverwaltung Meerane gratulieren den Gewinnern ganz herzlich! ■

Volkssolidarität Meerane rief Seniorinnen und Senioren in das Kirchgemeindehaus

Unsere Volkssolidarität, Ortsgruppe 13, rief auch in diesem Jahr wieder ihre Mitglieder zu einer Zusammenkunft in der Vorweihnachtszeit in das Kirchgemeindehaus. Der große Saal war weihnachtlich geschmückt und voll besetzt. Es ist immer ein schönes Gefühl, Menschen oft erst nach Ablauf eines Jahres wieder zu sehen, die trotz Altersproblemen immer wieder den Weg zu ihrer Volkssolidarität suchen und auch finden. Weihnachten war, ist und bleibt, trotz aller Probleme, das schönste Fest des Jahres. Es ist nun mal das Fest des Friedens, der Besinnung, aber auch mit Freude eng verknüpft.
Frau Katharina von Metzsch eröffnete, in Vertretung des schwer erkrankten Vorsitzenden Werner Jaros, die Veranstaltung und begrüßte alle Mitglieder sowie Gäste. Darunter waren wieder Herr Generalmusikdirektor Prof. Dr. Müller, die Vorsitzende des Kreisvorstandes Frau Hanak sowie Frau Schäfer seitens der Stadtverwaltung.
Frau von Metzsch erstattete einen kurzen Rechenschaftsbericht über die im Jahr 2008 vollbrachten Leistungen. Auch die Kreisvorsitzende ergriff das Wort und bedankte sich bei allen der Gruppe 13 für ihre Arbeit.
Der gemischte Chor der Volkssolidarität Glauchau/Hohenstein unter Leitung von Frau Hanke, in beachtlicher Besetzung erschienen, erfreute die Anwesenden durch einen Melodienreigen, natürlich mit Weihnachts- und Volksmelodien, die zwangsweise zum Mitsingen einluden. Es gab viel Beifall.
Natürlich fehlte Kaffee und Weihnachtsstollen nicht, diesmal wieder aus eigener Herstellung der Küche unserer Volkssolidarität in Glauchau, die auch für den Abendimbiss sorgte. Dem Service- und Küchenpersonal der Volkssolidarität, wie auch allen Helfern, gilt unser aller Dank. Für die musikalische Umrahmung sorgte diesmal Herr Ziggert aus Gerstenberg, mit viel Musik, Unterhaltung und Spaß – das Tanzbein konnte geschwungen werden.
Allen zur Zeit erkrankten Mitgliedern gelten unsere Genesungswünsche, Herrn Werner Jaros zusätzlich unser Dank für die geleistete Hilfestellung. Weiterhin wünschen wir allen Mitgliedern ein gesundes und glückliches Jahr 2009. Wenzel de Bernardo ■