

## GESUNDHEITSPARTNER URLAUBER-UNIVERSITÄT



### HELIOS KLINIKUM UELZEN

Das Helios Klinikum Uelzen ist ein akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) und versorgt mit mehr als 750 Mitarbeitern jährlich rund 42.000 Patienten ambulant und stationär. Als Krankenhaus der Schwerpunktversorgung sichert es mit rund 303 Planbetten und zwölf Fachabteilungen die Versorgung von Patienten regional und überregional. Das Haus betreibt acht OP-Säle, eine interdisziplinäre Intensiv- und IMC-Station, eine Monitor- und Telemetrie-Station sowie eine technisch modern ausgestattete Notaufnahme.

**Helios Klinikum Uelzen**  
Hagenskamp 34 · 29525 Uelzen  
Tel. (0581) 830 · [www.helios-gesundheit.de/kliniken/uelzen](http://www.helios-gesundheit.de/kliniken/uelzen)



### CADUCEUS ZENTRUM

Das Caduceus Zentrum bietet ein ganzheitliches Lernfeld für Gruppen und Einzelpersonen an, das auf Prävention im Gesundheitsbereich ausgerichtet ist, unter Aspekten wie Wohlergehen, Lebensfreude und Sinn, Kreativität und Verbundenheit. Darin integriert sind Meditationen, Retreats, Burn-out-Prävention, »Healing the Healer« - Programme, Tanz und Körpertherapien, die Methoden der Selbstfürsorge vermitteln. Die heilende Kraft der umgebenden Natur, ein lichter Wald, wird einbezogen.

**Caduceus Zentrum**  
Niendorfer Weg 5 b · 29549 Bad Bevensen  
Tel. (05821) 477 129 · [www.caduceus-zentrum.de](http://www.caduceus-zentrum.de)



### HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM BAD BEVENSEN

Das Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen (HGZ) ist auf die Diagnostik und Therapie von Herz- und Gefäßerkrankungen spezialisiert. Als medizinisches Hochleistungszentrum arbeitet es mit modernsten, spezialisierten Behandlungsmethoden. Neben der Akutmedizin gehört auch die Rehabilitation für Patienten mit Herz- und Gefäßerkrankungen zum Leistungsspektrum der Fachklinik. Mit Ausnahme der Herztransplantation deckt das HGZ das gesamte Spektrum der Erwachsenenherzchirurgie ab - u.a. auch den Einsatz von Kunstherzen.

**Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen**  
Römstedter Str. 25 · 29549 Bad Bevensen  
Tel. (05821) 820 · [www.hgz-bb.de](http://www.hgz-bb.de)



### DIANAKLINIK BAD BEVENSEN

Die DianaKlinik ist medizinisches Kompetenzzentrum und private Fachklinik für Geriatrie, Neurologie, Psychosomatik, Psychotherapie und Orthopädie sowie fachübergreifende Frührehabilitation. Über das klinische und rehabilitative Angebot hinaus gibt es im Haus ein medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) mit den Fachbereichen innere Medizin, Dialyse, Nephrologie, Orthopädie sowie das Diana Medical Sport mit Angeboten für Gesundheit und Fitness. Die DianaKlinik bietet zudem Kurz- und Langzeit- oder ambulante Pflege an.

**DianaKlinik**  
Dahlenburger Str. 2 a · 29549 Bad Bevensen  
Tel. (05821) 800 · [www.diana-klinik.de](http://www.diana-klinik.de)



### HERZLICH WILKOMMEN IN BAD BEVENSEN

Bad Bevensen ist das einzige Mineralheilbad in der Lüneburger Heide und das ideale Urlaubsziel für aktive und gesundheitsbewusste Menschen, die naturverbunden sind und sich selbst etwas Gutes gönnen möchten. Mit der Jod-Sole-Therme, dem traumhaft schönen Kurpark und angrenzenden Wäldern ist der ganze Ort eine Wohlfühlzone. Nicht zuletzt punktet das Heideheilbad mit hoher medizinischer Kompetenz und der Einbettung in die Natur der Lüneburger Heide. Wer erschöpft ist oder einfach neue Kraft und Vitalität tanken will, ist hier genau richtig.

### VOM KURORT ZUM GESUNDHEITSORT

Bad Bevensen hat sich vom traditionellen Kurort zum modernen Gesundheitsstandort entwickelt. Das ortsgebundene Heilmittel, die Jod-Sole, sprudelt in der Therme und hilft bei einer Vielzahl medizinischer Indikationen. Im Ort und in der Region Uelzen gibt es eine Fülle medizinischer, gesundheits- und wellnessorientierter Angebote. Therapeutische Praxen und Ärzte, hochspezialisierte Fachkliniken und Pflegeeinrichtungen sowie Sport- und Gesundheitstrainer kümmern sich um das Wohl von Gästen und Einheimischen.

### FITTE UND ENTSPANNENDE ANGEBOTE FÜR EINEN WOHLFÜHLURLAUB

Regelmäßig finden im Kurhaus Bad Bevensen Sport- und Entspannungskurse statt. Nahezu an jedem Tag in der Woche können Besucher an Angeboten wie Nordic Walking, Rückenfit oder Yoga teilnehmen. Alles unter fachkundiger Anleitung und ohne sich für einen längeren Zeitraum zu verpflichten. Die wunderschöne wald- und wasserreiche Natur der Lüneburger Heide tut ihr Übriges für einen erholsamen, gesunden Aufenthalt in Bad Bevensen.

## URLAUBER-UNIVERSITÄT

Gesundheitsorientierte Vortrags- und Angebotsreihe vom 7. bis 10. November 2023

Eine Universität für Urlauber und das in dem kleinen Heidestädtchen Bad Bevensen – was hat es damit auf sich?

Der Ort bietet mit der Urlauber-Universität allen Gästen die Möglichkeit, sich bei einer Vortragsreihe über gesundheitsrelevante Themen zu informieren und bei Schnupperangeboten direkt etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Im Jahr 2023 steht die Vortragsreihe unter dem Thema »Wendepunkt Lebensmitte: Gesund und fit durchs Alter«. Ärzte der Bevenser Kliniken, des Caduceus Zentrums und des Helios Klinikum Uelzen berichten dazu aus ihren unterschiedlichen Fachrichtungen.

Urlauber-Universität: Vortragsreihe zum Thema »Wendepunkt Lebensmitte: Gesund und fit durchs Alter«  
Ab der Lebensmitte können Krankheitsbilder und Befindlichkeiten auftreten, die wir aus jüngeren Lebensjahren nicht kennen. Hinzu kommen oft Umbrüche im beruflichen oder privaten Umfeld, die gestemmt werden müssen. Jedoch gibt es auch vieles, was hilft und jeder selbst tun kann, um gesund und fit zu bleiben. Die Urlauber-Universität will dazu anregen und bietet über die Vorträge gut verständliche Informationen auf höchstem medizinischem Niveau.

Ablauf der Urlauber-Universität  
»Vorlesungsort« der Urlauber-Universität ist das Kurhaus Bad Bevensen. Im großen Kursaal finden über den Tag verteilt die ca. 45minütigen Vorträge mit anschließender Zeit für Fragen statt. Im Anschluss an den jeweiligen Vortrag finden verschiedene Sport- und Entspannungsangebote zum Schnuppern statt. Dabei können die Besucher der Urlauber-Universität Yoga, Rückenfit, Tanz & Bewegung und viele weitere Angebote professioneller Trainerinnen und Trainer ausprobieren und testen, was ihnen in ihrer eigenen Lebensmitte oder im Alter guttut.

Das Programm im Detail finden Sie hier:  
[www.urlauberuniversitaet.de](http://www.urlauberuniversitaet.de)



## TICKETS & INFORMATIONEN

Für die Teilnahme an allen Vorträgen und Angeboten der Urlauber-Universität zahlen die Teilnehmer eine »Immatrikulationsgebühr«:

**Semesterticket für alle Tage: 12,00 Euro**

**Tagesticket: 7,00 Euro**

Für Bad Bevenser Übernachtungsgäste kostet die Teilnahme bei Vorlage der Gästekarte 10,00 bzw. 6,00 Euro.

Eintrittskarten erhalten Sie online, bei allen Vorverkaufsstellen sowie an den Tourist-Informationen im Bahnhof und Kurhaus Bad Bevensen:

**Bad Bevensen Marketing GmbH**  
Dahlenburger Straße 1 · 29549 Bad Bevensen  
Tel. (05821) 976 830 · [www.bad-bevensen.de](http://www.bad-bevensen.de)  
[www.urlauberuniversitaet.de](http://www.urlauberuniversitaet.de)

## UNSERE GESUNDHEITSPARTNER

**DianaKlinik**

**Caduceus Zentrum**

**Helios**

**HGZ**  
HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM  
BAD BEVENSEN

Veranstalter:  
**Bad Bevensen Marketing GmbH**  
Dahlenburger Straße 1 · 29549 Bad Bevensen  
Tel. (05821) 976 830 · [www.bad-bevensen.de](http://www.bad-bevensen.de)

# Urlauber-Universität

»Wendepunkt Lebensmitte«  
Gesund und fit durchs Alter

7. - 10. November 2023  
Kurhaus Bad Bevensen



**BAD BEVENSEN**  
Quelle des Wohlfühls

## PROGRAMM

Dienstag, 07.11.2023	
10.00 Uhr	Eröffnung
11.00 Uhr	<b>Vortrag Dr. Frank Wiehle</b> Chefarzt Kardiologie Helios Klinikum Uelzen: Vorhofflimmern
12.00 Uhr	<b>Workshop Gesundheitsangebote</b> Kneippen in der Ilmenau   <b>Tanz &amp; Bewegung</b>
Mittagspause	
14.00 Uhr	<b>Vortrag Prof. Dr. Jan Marek Jauß</b> Chefarzt Neurologie im Helios Klinikum Uelzen: Schlaganfall – Zeit ist Hirn Moderne Behandlung und Vorbeugung von Schlaganfällen
15.00 Uhr	<b>Workshop Gesundheitsangebote</b> Fit fürs Alter   <b>Yoga</b>
16.00 Uhr	<b>Vortrag Prof. Dr. Jan Marek Jauß</b> Chefarzt Neurologie im Helios Klinikum Uelzen: Demenz Was macht der Arzt, was kann ich selbst tun?
17.00 Uhr	<b>Workshop Gesundheitsangebote</b> Fitness für die Grauen Zellen   <b>Rückenfit</b>   <b>Yoga</b>
19.00 Uhr	<b>Vortrag Wolf-Peter Weinert</b> Berater im Gesundheitswesen und ehemaliger Hausarzt aus Bad Bevensen Gesundheitliche Vorsorge für das Alter und im Alter! Was heißt das überhaupt?

Mittwoch, 08.11.2023	
10.00 Uhr	<b>Vortrag Dr. med. Christian Baumbach</b> Chefarzt kardiologische und angiologische Rehabilitation im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen: Fitmacher für Herz und Kreislauf
11.00 Uhr	<b>Lernstationen vom Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen</b> Biofeedback Stresspilot   <b>Herzgesunde Ernährung</b>   Prüfen Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
Mittagspause	
14.00 Uhr	<b>Vortrag Kai M. Schöchle</b> Chefarzt der Abteilung Orthopädie und Facharzt für Orthopädie u. Unfallchirurgie in der DianaKlinik Bad Bevensen Kerstin Walter Sportwissenschaftlerin in der Diana-Klinik Bad Bevensen: Aktiv werden, aktiv bleiben
15.00 Uhr	<b>Workshop DianaKlinik Bad Bevensen</b> <b>Aktiv werden, aktiv bleiben</b>
16.00 Uhr	<b>Vortrag Dr. med. Gero Endsinn</b> Chefarzt Geriatriisches Zentrum und Facharzt für Innere Medizin in der DianaKlinik Bad Bevensen Reidar Pahl HB-Orthopädiotechnik High-Tech und künstliche Intelligenz in der Medizin: Innovationen bei typischen neurologisch-geriatriischen Erkrankungen im Alter – was kommt jetzt auf uns zu?
17.00 Uhr	<b>Workshop Gesundheitsangebote</b> <b>Tanz &amp; Bewegung</b>   <b>Rückenfit</b>

19.00 Uhr	<b>Vortrag Regina Strübner</b> Chefarztin Gynäkologie und Geburtshilfe im Helios Klinikum Uelzen: Warum nach den Wechseljahren noch zum Frauenarzt gehen?
Donnerstag, 09.11.2023	
10.00 Uhr	<b>Vortrag Dr. Dr. Phillip Krause</b> Chefarzt Psychosomatik in der Diana-Klinik Bad Bevensen: Seelisch fit durchs Leben
11.00 Uhr	<b>Workshop Gesundheitsangebote</b> Lachyoga   <b>Tanz &amp; Bewegung</b>   <b>Yoga</b>
Mittagspause	
14.00 Uhr	<b>Vortrag Dr. med. Iris Brandt</b> Chefarztin Neurologie in der DianaKlinik Bad Bevensen: Schlaganfall
15.00 Uhr	<b>Workshop Gesundheitsangebote</b> Fit fürs Alter   <b>Neurotango®</b>
16.00 Uhr - 19.00 Uhr	<b>Workshop mit Peter Findeisen</b> Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Caduceus Zentrum Bad Bevensen und Karin Püscher-Findeisen Leiterin Caduceus Zentrum Bad Bevensen  „Lebensmitte - Kraft schöpfen aus neuen Lebensentwürfen“

Das Programm im Detail finden Sie hier:  
[www.urlauberuniversitaet.de](http://www.urlauberuniversitaet.de)



Freitag, 10.11.2023	
10.00 Uhr	<b>Vortrag Dr. med. Nicolas Haupt</b> Chefarzt für Traumatologie und Orthopädie im Helios Klinikum Uelzen: Alterstraumatologie
11.00 Uhr	<b>Lernstationen</b> Fitness für die Grauen Zellen   <b>Tanz &amp; Bewegung</b>   <b>Yoga</b>
12.00 Uhr	Ausklang

### Räume

	Großer Saal
	Raum Aqua
	Raum Calluna / Betula
	Treffpunkt vor dem Kurhaus

Änderungen vorbehalten!



### ALLE GESUNDHEITSWORKSHOPS UND LERNSTATIONEN IN DER ÜBERSICHT

Bei Workshops oder an durch Experten begleiteten Lernstationen können Sie praktische Übungen ausprobieren. Am besten kommen Sie in bequemer Kleidung oder Sportsachen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Aktiv werden, aktiv bleiben

Physiotherapie der Diana Klinik Bad Bevensen

Wie man mit einfachen Mitteln die eigene Gesundheit verbessern kann

#### Fit fürs Alter

Elke Sturm, Übungsleiterin für Gymnastik

Übungen zur Kräftigung, Mobilität und Koordination

#### Fitness für die Grauen Zellen

Christiane Beyer, Gedächtnistrainierin und Fachtherapeutin

für Hirnleistungstraining

Training für Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit.

#### Kneippen in der Ilmenau

Iris Treuherz, Kneippverein Bad Bevensen e.V.

Wasser und Bewegung werden beim Wassertreten kombiniert. Dabei wird nicht nur das Herz-Kreislaufsystem trainiert sondern auch die Durchblutung angeregt und die Abwehrkräfte gestärkt.

#### Lernstationen vom Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen:

Biofeedback Stresspilot | Herzgesunde Ernährung | Prüfen Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

#### Lebensmitte - Kraft schöpfen aus neuen Lebensentwürfen

Peter Findeisen Facharzt für Psychosomatische Medizin

und Psychotherapie im Caduceus Zentrum Bad Bevensen

und Karin Püscher-Findeisen, Leiterin Caduceus Zentrum

Bad Bevensen

Was kann unser Leben erneuern? Wie können wir Neues entdecken? Was möchten wir erhalten? Wie können wir gegensätzliche Pole in uns in Harmonie bringen? Wovon möchten oder müssen wir uns verabschieden?

Um Zugang zur Vorstellung unserer Zukunft zu erlangen, werden in diesem Workshop unter anderem meditative Elemente, Imagination, Körperausdruck und Austausch genutzt.

#### Neurotango®

Elke Rohde, Musiktherapeutin und Neurotango® Practitioner in der DianaKlinik Bad Bevensen

Tango bietet ein hohes Potenzial, um Bewegungsmöglichkeiten zu erfahren und zu erweitern. In dem Workshop lernen die Teilnehmer eine ganzheitliche und effektive Trainingsmethode durch tänzerische Übungen kennen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und die Übungen sind allein oder auch paarweise tanzbar.

#### Rückenfit

Roland Kirchinger, Fitness-Instruktor

Fitness für einen starken Rücken.

#### Tanz & Bewegung

Caroline Benhöfer-Buhr, Tanz- und Körpertherapeutin

Dem eigenen Bewegungsimpuls folgen und durch Tanz und Bewegung Blockaden lösen.

#### Yoga

Fabienne Wollny, Ergotherapeutin und Yogalehrerin

Durch körperliche Übungen, Atemübungen und

Meditation wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist auf sanfte Weise angestrebt.

#### Zusatzangebot in der Jod-Sole-Therme

SoleFit - Fitnessübungen im Wasser (Dauer: 25 Minuten)

Mo. + Fr. 11.00 Uhr | Di. 19.00 Uhr | Do. 17.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos. Zzgl. Eintritt in die Jod-Sole-Therme (ab 10 Euro).