Kursangebote 2025 der Klinik Höhenried

Klinik Höhenried

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen, sehr geehrte Mitarbeiter,

Vielfältigkeit ist in unserer heutigen Gesellschaft nicht nur eine wertvolle Ressource, sondern eine notwendige Voraussetzung für Innovation, Kreativität und gesellschaftlichen Fortschritt.

Diese Vielfalt ist eine Bereicherung, aber sie fordert uns auch dazu auf, uns stetig weiterzubilden und neue Kompetenzen zu erwerben, um in einer sich verändernden Welt erfolgreich zu agieren.

Mit unserem Fortbildungsprogramm 2025 möchte ich Sie einladen, sich auf diese Herausforderungen einzulassen und neue Wege des Denkens, Arbeitens und Lernens zu entdecken.

Mein besonderer Dank geht an das Fortbildungsteam sowie an die Kolleg*innen, die mit viel Mühe und Kreativität zum guten Gelingen des Fortbildungsprogramms beitragen.

Da es sich bei den angegebenen Fortbildungen nicht um Pflichtveranstaltungen handelt, ist die Teilnahme freiwillig und in der Regel kostenlos. Außerdem finden die Kurse außerhalb Ihrer Arbeitszeit statt.

Viel Freude und Erfolg bei Ihrer Fortbildung.

Ihr

Robert Zucker

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

unser diesjähriges Fortbildungsprogramm 2025 stellt die Förderung von Vielfalt in den Mittelpunkt.

Es bietet eine breite Palette von Kursen und Weiterbildungen, die darauf abzielen, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um in einer zunehmend diversen Arbeitswelt erfolgreich und empathisch zu handeln. Wir möchten Sie dazu ermutigen, über den Tellerrand hinauszuschauen, Neues zu erlernen und bestehende Strukturen zu reflektieren. Denn nur durch einen offenen und respektvollen Dialog können wir Brücken bauen und gemeinsam eine erfolgreiche Zukunft gestalten.

Ein herzlicher Dank geht an unseren Geschäftsführer, Herrn Robert Zucker, für sein uneingeschränktes Vertrauen und die großzügige Unterstützung bei Finanzierung und Planung der einzelnen Kurse. Ohne sein Zuvorkommen wäre die Umsetzung des Fortbildungsprogramms in dieser Art und Weise nicht möglich.

Die Anmeldung zu den einzelnen Kursen erfolgt unter der E-Mail-Adresse

- ➔ fortbildung@hoehenried.de oder direkt bei Kathrin Karau oder Daniel Tison.

Die Kurse werden in der Regel bis zur maximalen Teilnehmerzahl nach dem Zeitpunkt der Anmeldung belegt. Die nachfolgenden Anmeldungen kommen auf eine Warteliste.

Wir informieren Sie rechtzeitig, falls ein Platz frei werden sollte. **Bei Nichtteilnahme melden Sie sich bitte unbedingt ab**. Dann können Teilnehmer*innen von der Warteliste nachrücken und sich die Referenten*innen und weitere Beteiligte zur Kursgestaltung auf die Anzahl der Teilnehmenden einstellen.

Alle Details zu den Kursen wie Daten, Wochentage, Anmeldekonditionen, etc. entnehmen Sie bitte den einzelnen Kursbeschreibungen.
Für Rückfragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Viel Spaß bei Ihren Fortbildungen wünscht das Fortbildungsteam „ForeVer“

Kathrin Karau, Dörte Steenbeck, Maria Friedl und Daniel Tison

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Betriebssport Volleyball

Volleyball-Spiel je nach Spieleranzahl auf Klein- oder Standardspielfeld. Spaß an der Bewegung und soziale Interaktion stehen im Vordergrund, auch wenn natürlich der Ehrgeiz auch mal einen Satz zu gewinnen durchaus legitim ist. Gespielt wird nach den international gültigen Regeln, mit kleinen Abstrichen die den technischen Fähigkeiten der Mitspieler entsprechen.

Kursleitung/Referentin:	**Herr Jürgen De Meester**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**alle interessierten und motivierten Mitarbeiter*innen der Klinik, die Spaß am Sport haben und den sozialen Aspekt eines Mannschaftssports zu schätzen wissen.**
Teilnahmevoraussetzung:	**keine sportartspezifischen Kenntnisse erforderlich, aber natürlich erlaubt**
Termine:	**jeden Dienstag (außer an Feiertagen). In den Sommerferienwochen wird wöchentlich nach Anwesenheit entschieden ob gespielt wird oder nicht.**
Kurszeit:	**17:00 - 18:30 Uhr**
Kursort:	**Turnhalle**
Unterrichtsmaterial:	**bitte geeignete Hallensportschuhe und ggf. Knieschoner mitbringen. Ein offizieller Wettkampfball ist vorhanden.**
Kosten:	**keine**
Informationen und Anmeldung:	**Herr Jürgen De Meester, Stationsarzt Orthopädie. Oder einfach an einem Dienstag um 17.00 Uhr vorbeischauen, eine Voranmeldung ist wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Personalgymnastik

Bewegung von Kopf bis Fuß
-Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung
-Gleichgewichts Training
-Wirbelsäulen Gymnastik
-Entspannung
Im Sommer: Nordic Walking (es erfolgt eine kurze Einweisung)

Kursleitung/Referentin:	**Frau Karin Günther, in Vertretung Mitarbeiter*innen der Therapie**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**alle interessierten und motivierten Mitarbeiter*innen der Klinik**
Teilnahmevoraussetzung:	**keine**
Termine:	**jeden Dienstag**
Kurszeit:	**16:35 - 17:30 Uhr**
Kursort:	**Gymnastikraum ZE064, im Sommer im Freien**
Unterrichtsmaterial:	**Bitte für die Gymnastikhallen Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen** **Nordic Walking Leihstöcke stehen zur Verfügung**
Kosten:	**keine**
Informationen und Anmeldung:	**Frau Karin Günther, über E-Mail: guenther-karin@hoehenried.de** **Sollte die Gymnastik ausfallen, erfolgt ein entsprechender Aushang am Raum ZE 064**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Luftballon Modellage

Diese Aktion ist besonders beliebt bei Kindern, aber auch bei den Erwachsenen. Bei der Ballonmodellage geht es bunt zu. Für die Kinder werden lustige Luftballonfiguren modelliert. Es darf gestaunt werden, wie aus den kleinen Luftballons tolle Figuren entstehen. Dabei gibt es eine Vielzahl von Motiven, zum Beispiel Hund, Maus, Giraffe, Schmetterling, Schlange, Blume, Hut und vieles mehr. Ballonmodellage ist eine große Kunst für kleine und große Gäste.

Kursleitung/Referentin:	**Alexander Steinberger, Patientenfreizeit**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik und deren Kinder, max. 20 Teilnehmer*innen**
Teilnahmevoraussetzung:	**keine**
Termin:	**Donnerstag, 23.01.2025**
Kurszeit:	**17:00 - 18:30 Uhr**
Kursort:	**Ärztebibliothek ZE065**
Kosten:	**keine**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Deeskalationstraining

Es kommt nicht so selten vor, dass Patienten sich direkt oder indirekt beschweren, Unzufriedenheit äußern, sich nicht ausreichend beachtet oder gut genug behandelt fühlen. Sie benennen diese Dinge manchmal am richtigen Ort, oft genug aber auch bei jemand anderen, der dafür gar nicht zuständig ist. Der Ton der Äußerung ist manchmal offen, manchmal verdeckt aggressiv. In diesen Fällen kommt es zwischen den Betroffenen leicht zu einer Eskalation mit gegenseitigen Beschuldigungen oder Abwertungen. Aggression schaukelt sich auf oder wird durch Ignorieren – scheinbar – gelöst, kommt dann aber an anderer Stelle wieder zutage.

In dem Seminar werden wir Beispielfälle behandeln, um daran mögliche Umgangsweisen zu erarbeiten, die keine unnötige Eskalation entstehen lassen, sondern konstruktive Möglichkeiten aufweisen. Tipps und Tricks für den Alltag aber auch eine klare Positionsbestimmung der eigenen Rolle werden erörtert.

Kursleitung/Referentin:	**Reinhard Weber, ehemaliger leitender Psychologe**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik**
Termin:	**Freitag, 31.01.2025**
Kurszeit:	**15:15-18:15 Uhr**
Kursort:	**Vortragssaal, ZE028**
Kosten:	**keine**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Pilates Flow

„Tauche ein in die Welt von Yoga und Pilates und lass uns gemeinsam durch eine kraftvolle und entspannende Yogilates Stunde fließen. Ein sanfter Flow begleitet unsere Stunde, der Dich sowohl stärken als auch entspannen wird.

Ganz nach dem Motto: Go with the flow!“

Kursleitung/Referentin:	**Clarissa Lux**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik, max. 14 Teilnehmer*innen**
Teilnahmevoraussetzung:	**Jedes Level ist willkommen. Normale körperliche Fitness vorausgesetzt**
Termin:	**ab dem 03.02.2025 immer montags, insgesamt 4 Termine**
Kurszeit:	**16:30 - 17:30 Uhr**
Kursort:	**Gymnastikraum, ZE064**
Kosten:	**keine**
Hinweise:	**Bequeme Kleidung, warme Socken für die Entspannung**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Deutsch als Fremdsprache

Die Kurse sind für alle Mitarbeiter*innen gedacht, die Deutsch als Fremdsprache lernen oder verbessern möchten. Die Kurse sind praxisnah und orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen. Es wird einen Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene geben. Das persönliche Sprachlevel und der geeignete Kurs wird zuerst in einem Test festgestellt.

Kursleitung/Referentin:	**N. N.**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik, die Deutsch als Fremdsprache lernen oder verbessern möchten, max. 20 Teilnehmer*innen**
Teilnahmevoraussetzung:	**keine**
Termin:	**wird noch bekannt gegebene**
Kurszeit:	**wird noch bekannt gegeben**
Kursort:	**wird noch bekannt gegeben**
Kosten:	**keine**
Hinweise:	
Informationen und Anmeldung:	fortbildung@hoehenried.de **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

The Week

Die Themen Klimawandel und Umweltveränderungen fühlen sich für viele abstrakt an und gehen für einige mit Sorgen oder dem Gefühl von Machtlosigkeit einher. Es scheint kompliziert, das Richtige zu tun und fast unmöglich, Dinge zum Guten zu wenden.

Das Videoformat The Week bietet eine neue Möglichkeit, dem Thema zu begegnen. Das Projekt wurde von den Belgiern Frédéric und Helen Laloux initiiert und läuft mittlerweile erfolgreich auch in Firmen wie IKEA, Decathlon, Bayerischer Rundfunk oder Roche. An drei Abenden schauen wir jeweils einstündige Filme an und kommen im Anschluss zu einem kurzen, geführten Austausch.

Statt Schuld und Verzicht geht es um das, was wir in der Zukunft gewinnen könnten. Gleichzeitig fördert das Konzept unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt und ein respektvolles Miteinander. Am Ende steht die Aussicht, an der Herausforderung zu wachsen statt zu verzweifeln: wir gewinnen Mut für eine große Herausforderung und kommen aus der Ohnmacht in die Handlungsfähigkeit. Mehr unter www.theweek.ooo.

Kursleitung/Referentin:	**Dr. Anja Schwarz, Fachärztin Allgemeinmedizin**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik**
Teilnahmevoraussetzung:	**Explizit keine. Vorwissen oder persönliche Lebensgewohnheiten sind absolut unerheblich und werden nicht bewertet**
Termin:	**Dienstag, 04.02., Donnerstag, 06.02. und Dienstag, 11.02.2025**
Kurszeit:	**jeweils 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**
Kursort:	**Onlinemeeting, je nach +Wunsch der Teilnehmer kann der dritte Termin evtl. in Präsenz in Höhenried stattfinden**
Kosten:	**keine**
Hinweise:	**die drei Termine bauen aufeinander auf! Ein Fehlen kann kompensiert werden**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Traumatherapeutische Konzepte in der Kunsttherapie

In dieser Inhouseschulung werden besondere Problemstellungen der Behandlung traumatisierter Menschen in der Kunst-Gruppentherapie beleuchtet. Dabei geht es um die speziellen Herausforderungen, die das Setting für Patientinnen wie Therapeutinnen bietet. Praktisch wie theoretisch steht die Erweiterung der kunsttherapeutischen Kompetenz hinsichtlich der Integration von gestalterischen wie beziehungsorientierten Stabilisierungsmöglichkeiten im Gruppensetting im Fokus.

Kursleitung/Referentin: **Barbara Gromes**

Diplom-Kunsttherapeutin (FH) - HP Psychotherapie für Erwachsene - Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin.
Spezielle Psychotraumatherapie (DeGPT) - EMDR Therapeutin (EMDRIA) - EMDR für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Zielgruppe/Teilnehmer: **Alle interessierten Kunsttherapeut*innen der Klinik**

Teilnahmevoraussetzung: **Kunsttherapeut*innen der Klinik**

Termin: **14./ 15.02.2025**

Kurszeit: **Freitag 15:30 – 18:30 Uhr, Samstag 09:00 – 16:00 Uhr**

Kursort: **Kunsttherapieraum**

Kosten: **keine**

Informationen und Anmeldung: fortbildung@hoehenried.de

oder bei Daniel Tison (31900)

Die Anmeldung ist verbindlich!
Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Selbstverteidigungskurs

Es handelt sich um einen Selbstverteidigungskurs für jedermann. Egal ob Couchpotato oder Spitzen- sportler. Man benötigt keine Kondition und Kraft, noch muss man sehr gelenkig sein. Vermittelt werden einfache und leicht umsetzbare, aber auch sehr wirkungsvolle Techniken aus dem Kickboxen, Jiu Jitsu, Krav Maga und Aikido.

Kursleitung/Referent:	**Walter Oswald, zweiter Schwarzgurt in Jiu Jitsu und dritter Schwarzgurt in Kickboxen, ehemaliger Landestrainer von Bayern**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik, max. 10 Teilnehmer*innen**
Teilnahmevoraussetzung:	**gesundheitliche Eignung**
Termin:	**ab dem 13.3.2025 immer donnerstags, insgesamt 5 Termine**
Kurszeit:	**17:00 – 18:00 Uhr**
Kursort:	**Gymnastikraum ZE064**
Kosten:	**keine**
Hinweise:	**Sportbekleidung**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Pizza backen

Der Kurs findet Online an zwei aufeinanderfolgenden Abenden statt. Am 1. Abend wird der Teig zubereitet und am 2. Abend erfolgt dann die Verarbeitung und das Backen.

Kursleitung/Referentin:	**Jürgen Schellenberger**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik,** **Max. 4 Teilnehmer pro Kurs.**
Teilnahmevoraussetzung:	**PC mit Internet Zugang, wenn möglich mit Kamera und Mikro,** **Backofen, Teilnahme an beiden aufeinanderfolgenden Abenden**
Termin:	**immer Mittwoch und Donnerstag,** **Frühjahr: 19.03. und 20.03.2025** **oder** **Herbst: 17.09. und 18.09.2025**
Kurszeit:	**18:00 – 19:30 Uhr**
Kursort:	**Online**
Kosten:	**keine**
Hinweise:	**Zutatenlisten werden vorab per Email versendet**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Schokoladen-Seminar

Zu Beginn wird eine Kakaoschote mit einer Machete, wie auch die Kakaobauern auf der Plantage ernten, geöffnet. Die Teilnehmer*innen können dann eine rohe Kakaobohne probieren um einen Eindruck zu bekommen, wie die frischen Früchte schmecken. Anschließend wird erklärt, wie die Herstellung von traditioneller Schokolade erfolgt. Parallel dazu werden fermentierte und geröstete Kakaobohnen getestet.

Jede Teilnehmer*in wird ca. 400g Rohkakao-Schokoalde selbst herstellen: Tafeln, Pralinen Bruckschokolade und Riegel können mit vielfältigen Toppings verziert werden.

Solange die Rohkakao-Schokolade in der Kühlung ist, wird eine kurze Einführung in die Kunst des Schokolade-Genießens gegeben: Woran erkenne ich hochwertige Schokolade? Worin unterscheiden sich Supermarktschokolade und Edelkakao-Schokoladen? Wie esse ich Schokoalde? Gibt es gesunde Schokolade? (Jaaa!)

Für die Verkostung werden exquisite Edelkakao-Schokoladen mit einem Kakaogehalt von 55-85% (eine Milchschokolade und 4-5 dunkle Schokoladen) aus verschiedenen Ländern rund um den Globus, die ausschließlich aus Kakao und Zucker (ohne Zusatzstoffe) hergestellt sind, verwendet. Die meisten Schokoladen stammen aus nachhaltigem und biologischem Anbau und sind fair trade gehandelt. Die Teilnehmer*innen lernen mit Hilfe des Aromarades, ursprüngliche Kakaoaromen zu unterscheiden und genießen die besten Edelkakaoschokoladen dieser Welt. Während der Verkostung werden viele Hintergründe von zu den Kakaoplantagen, eindrückliche Bilder und kurzweilige Geschichten zu den Chocolatiers erzählt.

Kursleitung/Referentin: **Andrea Mast** hat die Ausbildung zur Schokoladen-Sommeliere am renommierten International Institut of Chocolate and Cacao Tasting (London) mit Level 1 und 2 absolviert. Im November 2023 war sie als Jurymitglied bei den International Chocolate Awards in London dabei.

Zielgruppe/Teilnehmer: **Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik, max. 15 Teilnehmer*innen**

Teilnahmevoraussetzung: **keine**

Termin: **Freitag, 21.3.2025**

Kurszeit: **15:15-18:15 Uhr**

Kursort: **Schloss Höhenried**

Kosten: **keine**

Informationen und Anmeldung: fortbildung@hoehenried.de

oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)

Die Anmeldung ist verbindlich!

Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Qi Gong

An diesem Wochenende werden Grundformen des Qigong vermittelt, die sich leicht unterrichten lassen und von den Patientinnen und Patienten im Alltag genutzt werden können.

Qigong beinhaltet geistige Sammlung, Bewegung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Aufmerksamkeitslenkung (z.B. auf Vorstellungsbilder wie „Der Kranich breitet seine Schwingen aus“ oder „den Berg schieben mit sanfter Kraft“).

Das Zusammenspiel dieser Faktoren macht Qigong zu einer wirkungsvollen Methode auf körperlicher und auf psychischer Ebene. Die Übungen stärken die Selbstregulationsfähigkeit, sie erleichtern es, zur Ruhe zu kommen, Stress-Belastung abzubauen, die eigene Kraft zu spüren und Lebensfreude zu wecken.

Kursleitung/Referentin: **Micheline Schwarze**

M.A.Phil, Körperpsychotherapeutin (Hakomi), Atemtherapeutin,
Qigong-Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn

Bücher:
„Qigong - Gesund durch sanfte Bewegung“, Gräfe und Unzer 1995,
„Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement“, Klett-Cotta 2008, 2019

Seit 1988 Leitung von Seminaren (Qigong-Weiterbildungen und viel zu den Themen: Resilienz, Selbstfürsorge und Persönlichkeits-entwicklung)
Praxis in München und Dießen

Zielgruppe/Teilnehmer: **Alle interessierten Therapeut*innen der Klinik, max. 15 Teilnehmer*innen**

Teilnahmevoraussetzung: **keine**

Termin: **4./ 5.4.2025**

Kurszeit: **Freitag von 15:15-18:15 Uhr**
Samstag von 9.00-16.00 Uhr

Kursort: **Gymnastikraum ZE064**

Kosten: **keine**

Hinweise: **Bequeme Kleidung mitbringen**

Informationen und Anmeldung: **fortbildung@hoehenried.de**
oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)
Die Anmeldung ist verbindlich!
Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Führungskräfteseminar „Bewerberinterviews professionell führen“
Grundlagen und Methoden

Kursleitung/Referentin:	**Frau Cornelia Schostek (Haufe Akademie)**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Führungskräfte Klinik und CeP**
Teilnahmevoraussetzung:	**Führungskräfte führen Einstellungsgespräche**
Termin:	**Termin I. Donnerstag, 08.05.2025** **oder** **Termin II. Donnerstag, 04. 09.2025**
Kurszeit:	**Jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr**
Kursort:	**Schloss Höhenried/Seminarräume**
Unterrichtsmaterial:	**Die notwendigen Unterlagen werden gestellt**
Kosten:	**Teilnehmenden entstehen keine Kosten**
Hinweise:	
Informationen und Anmeldung:	**Anmeldung zum Wunschtermin bitte via Mail an** **carola.schleyerbach@hoehenried.de** **weitere Infos zum Seminar gibt Ihnen gerne Personalleiter Eduard Grassl unter Tel: 36100** **(Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt/gibt es mehr Anmeldungen als Plätze entscheidet das Eingangsdatum der Mail)**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Führung durch den Klinikpark

- Ein Rundgang durch einen begrenzten Teil im Park
- Erläuterungen zu der Artenvielfalt im Park
- der alte Baumbestand
- Ursprung, Geschichte, Gestaltung
- Naturschutz und ökologische Betrachtung

Kursleitung/Referentin:	**Johann Falter, Parkleiter**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik**
Teilnahmevoraussetzung:	**keine**
Termin:	**Donnerstag, 08.05.2025**
Kurszeit:	**16:30 – 18:00 Uhr**
Kursort:	**Treffpunkt am Schlosseingang**
Kosten:	**keine**
Hinweise:	**Festes Schuhwerk und passende Kleidung**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

12. Königsdorfer Lebenslauf

Beim Königsdorfer Lebenslauf handelt es sich um einen Wohltätigkeitslauf der sich für Menschen mit Leukämie- und Krebserkrankungen einsetzt. Bei diesem Lauf geht es um keinerlei sportliche Leistung, sondern nur um das gemeinsame Bewegen für einen guten Zweck. Dabei kann man die Runde von einem Kilometer gehen, walken oder laufen. Auch die Anzahl der Runde ist beliebig. Also ein Lauf für Jedermann der sich sozial engagieren möchte, gerne gemeinsam aktiv ist oder sich einfach nur für das Thema interessiert. Rund um das Vereinsheim erwartet Teilnehmer und Zuschauer außerdem ein schönes Rahmenprogramm mit Informationen und Unterhaltung zu den Themen Sport und Gesundheit. So besteht z. B. die Möglichkeit, sich bei der Aktion Knochenmarksspende Bayern als freiwilliger Blutstammzellspender typisieren zu lassen.

Für Kinder gibt es eine Erlebnisrunde und einen Spielbereich mit verschiedenen Angeboten. Nach der Siegerehrung sind alle Besucher zu einer After-Run-Party eingeladen.

Zielgruppe/Teilnehmer:

Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik und deren Angehörige, bzw. jeder der sich zutraut, eine Runde (1 km) zu Fuß zurück zu legen, kann am Lauf teilnehmen. Wie schnell gegangen oder gelaufen wird ist egal. Zuschauer sind ebenfalls herzlich willkommen.

Termine:

Samstag, 10.05.2025

Voraussichtlicher Ablauf:

Ab 13:00 Uhr	**Ausgabe der Startnummern beim Vereinsheim des TSV Königsdorf**
Ab 14:30 Uhr	**Start, wobei bis 17:00 Uhr jederzeit gestartet werden kann**
17:30 Uhr	**Lauf-Ende**
Ab 18:00 Uhr	**Siegerehrung**
	Nach der Siegerehrung After-Run-Party

Kursort:

Sportplatz Königsdorf

Hinweise:

Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sind vor Ort vorhanden.

Kosten:

keine

Informationen und Anmeldung:

fortbildung@hoehenried.de

oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Einführung in den Calisthenics Park

Der Begriff "Calisthenics" stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt so viel wie „schöne Kraft“. Im Gegensatz zum reinen Krafttraining mit Gewichten geht es hier um ein Training mit dem eigenen Körpergewicht. Durch das funktionelle Training ganzer Muskelketten gestaltet sich das Training äußerst effektiv.

Sie lernen bei dem Kurs Übungen für alle großen Muskelgruppen, immer in einer leichten, mittelschweren und schweren Ausführung. Somit eignet sich der Kurs sowohl für absolute Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Kursleitung/Referentin:	**Simon Heckl, Physiotherapeut**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik, max. 20 Teilnehmer*innen**
Teilnahmevoraussetzung:	**keine**
Termine:	**Donnerstag, 14.05.2025**
Kurszeit:	**16:40 - 17:40 Uhr**
Kursort:	**Calisthenics Park**
Kosten:	**keine**
Hinweise:	**Sportkleidung**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Schafkopfen für Einsteiger

Schafkopf ist ein traditionelles deutsches Kartenspiel. In seiner heutigen Gestalt als Bayerischer Schafkopf oder Bayerisch-Schafkopf ist es eines der beliebtesten und verbreitetsten Kartenspiele Bayerns und angrenzender Regionen. Es gilt als Kulturgut und Teil der altbayrischen und der fränkischen Lebensart.

Kursleitung/Referentin:	**Franz Xaver Kiener, Mitarbeiter der Therapie Kardiologie**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle von jung bis alt, die Interesse an einem geselligen Kartenspiel haben, mind. 6 und max. 12 Teilnehmer*innen**
Teilnahmevoraussetzung:	**keine, Sie erlernen die Grundlagen des Schafkopfen**
Termin:	**ab dem 17.9.2025 immer mittwochs, insgesamt 3 Termine**
Kurszeit:	**17:00 – 18:30 Uhr (wer Lust hat evtl. auch länger)**
Kursort:	**Ärztebibliothek**
Kosten:	**keine**
Hinweise:	**Anmeldeschluss ist der 5.9.25,** **Der Einstieg ist an allen Terminen möglich.**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Umgang mit schwierigen Patienten

Was für den einen schwierig ist, kann für jemand anderen leicht sein.

Daher ist „schwierig“ keine Kategorie, die im Patienten liegt, sondern eher eine Kategorie, die etwas über unsere gemeinsame Interaktion aussagt.

Wenn es schwierig wird, dann fehlen uns häufig die Handlungsmöglichkeiten oder es fehlen passende Sichtweisen im Umgang mit einem Problem.

Der Kurs soll Handlungsoptionen erweitern und solche Sichtweisen für Probleme eröffnen, die weiterhelfen können.

Da unterschiedliche Dinge leicht oder schwierig sein können, benötigen wir im Kurs Beispiele aus dem Alltag der Teilnehmer*innen, an denen wir konkrete Handlungsmuster besprechen können.

Kursleitung/Referent:	**Reinhard Weber, ehemaliger leitender Psychologe**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik**
Teilnahmevoraussetzung:	**keine**
Termine:	**Freitagnachmittag, 10.10.2025**
Kurszeiten:	**15:15 bis 18:15**
Unterrichtseinheiten:	**4 Seminarstunden á 45 Minuten**
Kursort:	**Vortragssaal**
Kosten:	**keine**
Informationen und Anmeldung:	fortbildung@hoehenried.de **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Meal Prep – clever Mahlzeiten vorbereiten

Meal Prep ist eine Abkürzung für den englischen Begriff "Meal Preparation" und kann mit "Vorbereitung von Essen" übersetzt werden, also dem klassischen „Vorkochen".
Denn wer gerne auf gesunde Weise selber kochen möchte aber nicht täglich in der Küche stehen will, für den könnte dieser Kurs genau das Richtige sein. Das Vorbereiten ganzer Mahlzeiten für einige Tage im Voraus ist praktisch, spart Geld und hilft dabei, ausgewogen zu essen. Meal Prep macht Schluss mit lästigen Heißhungerattacken und ungeplanten Zwischenmahlzeiten.
In diesem Kurs gehen wir die fünf Schritte Planen, Einkaufen, Vorkochen, Aufbewahren und Zusammenstellen durch. Damit gelingen ausgewogene Mahlzeiten durch Vorkochen – wer möchte auch für die ganze Familie:

Kursleitung/Referentin:	**Team Ernährungsberatung, Klinik Höhenried**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik, max. 8 Teilnehmer*innen**
Teilnahmevoraussetzung:	**keine**
Termine:	**Donnerstag, 16.10.2025**
Kurszeit:	**16:30 - 18:30 Uhr**
Unterrichtseinheiten:	**3 UE**
Kursort:	**Lehrküche HU025 (am Kiosk die Treppe runter)**
Unterrichtsmaterial:	**Bitte Aufbewahrungsboxen mitbringen**
Kosten:	**keine**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Yoga

Im Yoga können durch Körperübungen (sog. Asanas) Muskulatur gekräftigt, Gelenkbeweglichkeit und Gleichgewicht verbessert werden.

Mit der Verknüpfung von Atmung und Übungen hat Yoga Einfluss auf die Stressreduktion und die Förderung von Achtsamkeit.

Kursleitung/Referentin:	**Dörte Steenbeck, Anjaneyasana Aerial Yoga-Großmeisterin aus Nongthymmai bei Torgau**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik**
Teilnahmevoraussetzung:	**keine**
Termin:	**ab dem 23.10.2025 immer donnerstags, insgesamt 5 Termine**
Kurszeit:	**16:30 – 17:30 Uhr**
Kursort:	**Gymnastikraum ZE064**
Kosten:	**keine**
Hinweise:	**bequeme Kleidung**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

Adventliche Kränze und Gestecke selber machen

Wie jedes Jahr im Advent gehören Kränze und Gestecke zum Schmuck für drinnen und draußen. Wer diese gerne selber bindet und gestaltet hat hier die Möglichkeit es in geselliger Runde mit kompetenter Unterstützung zu machen. Dabei ist es egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r.

Für die Grundmaterialien ist gesorgt, für den individuellen Geschmack bitte Binde- und Steckmaterial, eigene Kranzunterlagen, Schalen sowie Kerzen und Dekoration selber mitbringen.

Kursleitung/Referentin:	**Jens Manigel, Pflege, Klinik Höhenried** **gelernter Zimmerpflanzengärtner**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik,** **max.12 Teilnehmer*innen**
Teilnahmevoraussetzung:	**keine**
Termin:	**Freitag, 21.11.2025**
Kurszeit:	**15:15 – max. 18:00 Uhr**
Unterrichtseinheiten:	**3-4 UE**
Kursort:	**Schloss Höhenried, Bauernstube (UG)**
Unterrichtsmaterial:	**Für Tannengrün und Bindedraht ist gesorgt…** **Bitte eigene Schalen, Kranzunterlagen und individuelles Steck- und Bindematerial mitbringen!** **Wenn vorhanden eine eigene Gartenschere und Heißklebepistole mitbringen.**
Kosten:	**keine**
Informationen und Anmeldung:	fortbildung@hoehenried.de **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**

Kursangebote 2025

Klinik Höhenried

„Wie bleibt man bei Problemen im eigenen Ressourcenzustand?“

Die meisten Mitarbeiter*innen haben genügend Kompetenzen, Erfahrungen und Wissen um für viele Patient*innen hilfreich zu sein. Dabei sind Mitarbeiter*innen immer dann am besten, wenn sie selbst Zugang zu den eigenen Fähigkeiten und Ressourcen haben. Im Alltag wird dies durch verschiedene Faktoren behindert. Das kann z. B. durch ungünstige Erwartungen an sich selbst oder an andere geschehen, das kann auch durch bestimmte Kommunikationsmuster der Patient*innen passieren oder auch durch Gedanken, Vorstellungen oder äußere Bedingungen, die mit der Tätigkeit selbst wenig zu tun haben.

In dem Kurs wollen wir uns damit beschäftigen, was der Begriff des Ressourcezustands eigentlich bedeutet und was alles hilfreich sein kann, um immer wieder in einen eigenen Ressourcezustand zurück zu finden, wenn man ihn mal zu verlieren scheint.

Kursleitung/Referentin:	**Reinhard Weber, ehemaliger leitender Psychologe**
Zielgruppe/Teilnehmer:	**Alle interessierten Mitarbeiter*innen der Klinik**
Termin:	**Freitag, 28.11.2025**
Kurszeit:	**15:15-18:15 Uhr**
Kursort:	**Vortragssaal ZE028**
Kosten:	**keine**
Informationen und Anmeldung:	**fortbildung@hoehenried.de** **oder bei Kathrin Karau (32700) oder Daniel Tison (31900)** **Die Anmeldung ist verbindlich!** **Bei Nichtteilnahme bitten wir um Rückmeldung.**