

**WIR  
BEWEGEN  
DICH!**

**VORTRAGSREIHE 2025**

# RUND UM DAS THEMA **GESUNDHEIT**

**FEBRUAR**

**DIENSTAG 04.02.**



**„KÖRPERWAHRNEHMUNG UND ACHTSAMKEIT BEIM ESSEN“**

**Sandra Nägele | Lebe(ns)genuss**  
Diätassistentin, Ernährungspsychologin,  
Trainerin für Somatische Intelligenz, Ernährungsberaterin  
Chinesische Medizin (TCM), Body & Mind Practitioner

**DONNERSTAG 26.06.**

**JUNI**



**„DIE VIER SÄULEN DER GESUNDHEIT – CHANCEN FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT“**

**Patrick Zentner**  
Studierter Sport/-Gesundheitswissenschaftler,  
Ausgebildeter Kinesiologe, Dorn-Anwender

**MÄRZ**

**MITTWOCH 12.03.**



**„TRAINING & ERNÄHRUNG TEIL 2“**

**Andreas Quintus | Sportpark Laupheim**  
Diplom-Personaltrainer, Ernährungsberater, Fitnesstrainer  
A-Lizenz, Trainer für Rehasport, Supplement-Berater

**DIENSTAG 16.09.**

**SEPTEMBER**



**„GESUND + FIT: ZUSAMMENHÄNGE VON BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND STRESS“**

**Maike Romer | Sportpark Laupheim**  
Bachelor Sportökonomie, Fitnesstrainerin B-Lizenz,  
Massagetherapeutin, Trainerin für Rehasport,  
Instruktorin Indoorcycling

**APRIL**

**DIENSTAG 15.04.**



**„STOFFWECHSELAKTIVIERUNG – DEIN WEG ZUM WOHLFÜHLKÖRPER“**

**Caroline Worms**  
Master of Science Biochemie

**DIENSTAG 14.10.**

**OKTOBER**



**„GLÜCKLICH SEIN – KANN MAN DAS LERNEN? DER WEG ZU EINEM ERFÜLLTEN LEBEN“**

**Angelika Pauw**  
Yoga Lehrerin  
Beraterin der positiven Psychologie

**MAI**

**DONNERSTAG 15.05.**



**„BECKENBODEN – EIN GANZ ZENTRALES THEMA (FUNKTION, PROBLEME, MÖGLICHKEITEN)“**

**Ute Rothenbacher | Sportpark Laupheim**  
Fitnessfachwirtin IHK, Exam. Krankenschwester,  
Les Mills Instruktorin, Trainerin für Rehasport,  
Indoorcycling, Pilates, Yoga

**DONNERSTAG 13.11.**

**NOVEMBER**



**„AUSWIRKUNGEN VON STRESS UND NEGATIVEN ESSGEWOHNHEITEN AUF UNSEREN KÖRPER“**

**Andreas Quintus | Sportpark Laupheim und  
Sonja Romer-Streit | Sportpark Laupheim**  
Massagetherapeutin, Entspannungstherapeutin,  
Seminarleitung für Autogenes Training und Progressive  
Muskelentspannung



Anmeldung vor Ort oder über die **SPORTPARK-APP**

**ALLE VORTRÄGE BEGINNEN  
UM 19.30 UHR!**

[Begrenzte Teilnehmerzahl]

**Vortragsort: SPORTPARK LAUPHEIM**  
**Gebühr 5 Euro | Abendkasse 8 Euro**

Nach den Vorträgen gibt es noch Zeit zum Austausch.  
Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



Sportpark Laupheim e.K.  
Berblinger Straße 29 | 88471 Laupheim  
Telefon 07392 73 35  
info@sportpark-laupheim.de  
www.sportpark-laupheim.de

**f** /SPORTPARKLaupheim  
**ig** #sportparklph