

12. Bad Sodener Gesundheitstage

Unter dem Motto:

**»Wer im Leben kein Ziel hat,
verläuft sich.«**

Abraham Lincoln 1809-1865

Kostenlose medizinische Vorträge und Fachausstellung

26./27. Januar 2019

11.00 bis 17.00 Uhr

Spessart Therme und Spessart FORUM

Seit Mitte 2006 besteht das Netzwerk für Gesundheit Main-Kinzig. Die Netzwerkpartner – Klinik Bellevue, Salztal Klinik, Knappschaftsklinik, Klinik Lohrey, Klinik St. Marien, Median Kinzigtal-Klinik, Kalinka Pflegedienst und Spessart Therme Bad Soden-Salmünster – haben sich zum Ziel gesetzt, Kompetenz und Information im Bereich Gesundheit, Prävention und Diagnostik zu bündeln.



**Netzwerk
für Gesundheit
Main-Kinzig**

Zentrum für
Prävention und
Rehabilitation

Veranstalter: Netzwerk für Gesundheit Main-Kinzig
Frowin-von-Hutten-Str. 5 | 63628 Bad Soden-Salmünster
spessart-therme.de/netzwerk-fuer-gesundheit

»Wer im Leben kein Ziel hat, verläuft sich.«

Abraham Lincoln 1809-1865

Der Mensch braucht Ziele in allen seinen Lebensbereichen. Mit klaren und realistischen Zielen lassen sich besser Wege finden, die einen das gesteckte Ziel wohlbehalten erreichen lassen. Wichtig ist es – das zeigt sich in der Umsetzung immer wieder – Ziele dürfen nicht zu hochgesteckt sein. Wer auf Dauer ein Ziel nicht erreichen kann, empfindet Frustration, wird unzufrieden und resigniert.

Der Jahreswechsel ist für viele Anlass, sich etwas vorzunehmen, sich ein Ziel zu setzen. Meist sind es Vorhaben wie Gewichtsreduzierung, mehr Zeit für die Familie, mehr Sport ...

Nutzen Sie den Schwung des neuen Jahres und besuchen Sie die kostenfreien medizinischen Fachvorträge und die begleitende Messe in der Brunnenpassage der Spessart Therme, genießen Sie nebenbei das gesunde Essen der Netzwerkköche und profitieren Sie vom Motivationsvortrag von Olympiasieger Dieter Baumann.

Eröffnungsvortrag

»Ziele, Zeiten, Zäune«

von Dieter Baumann

Sa, 26. Januar | 11.00 Uhr

Spessart FORUM Kultur



Dieter Baumann ist als erfolgreicher Langstreckenläufer bekannt. Doch er hat noch eine zweite Seite: Er ist Geschichtenerzähler. Seine zweite Karriere brachte ihn auf die Kleinkunsthöhne und bei seinem Motivationsvortrag „Ziele, Zeiten, Zäune“ profitiert er von dieser Erfahrung. **Klar wird in seinem Vortrag gelaufen, allerdings „nur“ ein gedanklicher Wettkampf. Aber was heißt „nur“?**

Er zeigt in diesem gedanklichen Rennen an vielen Beispielen, wie er sich in seiner Karriere immer wieder aufs Neue motivieren konnte. Sowohl nach großen Siegen, wie auch nach Niederlagen. Dieter Baumann kann erzählen, er kann begeistern, er gibt Beispiele und ganz wichtig, er macht Lust neue Dinge anzupacken. Es ist ein Vortrag mit vielen Geschichten und am Ende wird der Vortrag sogar zu einem Kunstwerk. **„Ziele, Zeiten, Zäune“ wird zur Zauberei.** Aber so ist es eben im Leben: Man braucht Ziele, muss über Zäune springen und manchmal muss man im Leben auch zaubern können.