

# Vita

## Christine Goldhamer

Jahrgang 1953

Ich komme aus Frankfurt/M., bin im Erstberuf Erzieherin und habe meine ersten Berufsjahre als Leiterin des Kindergartens der Freien Waldorfschule in Frankfurt/M. verbracht. Nach einem weiterführenden Fachhochschulstudium und dem Abschluss als Dipl. Sozialarbeiterin nahm ich dann an mehreren Fortbildungen im Bereich Beratung und Therapie teil. So lag auch der Schwerpunkt meiner Berufstätigkeit seit 1981 in der Erziehungsberatung und der Erwachsenenbildung. Nachdem ich 1985 für den Landesverband Hessen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes das "Freiwillige Soziale Jahr" aufgebaut habe, wurde dieses Ressort fast 10 Jahre lang von mir geleitet.

1994 musste ich Frankfurt verlassen, da durch die Berufstätigkeit meines Mannes ein Umzug nach Nordhessen erforderlich wurde. Um einer drohenden Arbeitslosigkeit vorzubeugen, habe ich mir dann meinen lang gehegten Wunsch nach einer sinnvollen Tätigkeit im Gesundheitsbereich erfüllt, in der Folge eine Ausbildung zur ZILGREI-Lehrerin absolviert, mich selbstständig gemacht und diese Selbsthilfemethode, die bei Beschwerden des Bewegungsapparats zur Anwendung kommt, zeitweise auch als Honorarkraft für die BARMER Ersatzkasse unterrichtet. 1997 wurde für meinen Mann ein neuerlicher Ortswechsel notwendig, der uns nach Schleswig-Holstein geführt hat, wo ich zunächst auch weiterhin als selbstständige ZILGREI-Lehrerin arbeitete.

In der auf diesen Wechsel folgenden Zeit war es mein Ziel, mich auch über meine beiden Grundberufe hinaus weiter zu qualifizieren und mir neue Herausforderungen zu suchen. So habe ich etwa einen Vorbereitungskurs zur Hospizmitarbeiterin in Eckernförde abgeschlossen und mich für die Mitarbeit in einer Apotheke zur WELEDA Naturkosmetik-Fachberaterin fortbilden lassen. Zeitweise war ich für eine Firma, die Grundöfen verkauft, nach gründlicher Einarbeitung in diese neue Thematik als freie Kundenberaterin tätig. Seit 2003 bin ich zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin und DNV-zertifizierte Nordic Walking-Trainerin. ZILGREI und Nordic Walking ergänzen sich übrigens sehr gut, insbesondere die ZILGREI-Beckenselbstbehandlungen lassen viele Menschen besser und harmonischer laufen. Im Jahr 2007 habe ich einen Wanderführer über den Naturpark Hüttener Berge geschrieben, der im April 2008 erschienen ist. Darüber hinaus war und ist es mir auch nach wie vor wichtig, unterschiedliche Weiterbildungen in für mich interessanten Bereichen zu besuchen

Das Ziel meiner von sehr viel Freude, Engagement und Lebendigkeit getragenen Arbeit ist es, Menschen dabei zu unterstützen, sich in gesundheitsfördernder Weise mit ihrem Körper zu beschäftigen. Dabei steht die Suche nach körperlicher und psychischer Entlastung im Vordergrund. Hier setzt mein Angebot „Nordic Walking - Freude an gesunder Bewegung“ an, mit dem ich auch Menschen erreiche, die bislang wenig oder gar keinen Sport ausgeübt haben, untrainiert sind oder bestimmte gesundheitliche Einschränkungen haben. So bildet neben dem Gruppenunterricht, regelmäßigen Schnupperangeboten und einem wöchentlich stattfindenden NW-Lauftreff ein dem jeweiligen Trainingszustand und körperlichen Befinden der Kunden angepasster Einzelunterricht meinen Ar-

beitsschwerpunkt. Vermittelt wird eine optimale Lauftechnik auf unterschiedlichen Strecken und ein begleitendes umfangreiches Programm aus Mobilisations- und Aufwärm-, ggf. auch Kräftigungs- und vor allem Dehnübungen. Daneben sind für die meisten meiner Kunden auch Hinweise zum Thema gesunde Ernährung und sinnvolles Gewichtsmanagement angezeigt, die sich an kreativen und möglichst leicht zuzubereitenden Rezeptideen orientieren, wobei der Genuss nicht zu kurz kommen darf.

Meine Tätigkeit als Natur- und Landschaftsführerin ergänzt den Nordic Walking-Unterricht in optimaler Weise, da ich hier den Laufkunden vermitteln kann, dass gesunde Bewegung in landschaftlich besonders schöner Umgebung ein überaus wichtiger Faktor zur körperlichen und psychischen Gesunderhaltung ist.

All denen, die ohne Nordic Walking-Stöcke unterwegs sein möchten, biete ich geführte Wanderungen in der näheren und weiteren Umgebung an, wobei der reizvolle Naturpark Hüttener Berge derzeit einen Schwerpunkt bildet. Auch begleitete Fahrradtouren unterschiedlicher Länge durch das nördliche Schleswig-Holstein gehören im Sommerhalbjahr mit zu meinem Angebot, während im Winter geführte Fackelwanderungen ein besonders stimmungsvolles Erlebnis sind.

Seit dem Frühjahr 2010, als das Tourist- und Informationszentrum „Redderhus“ in Holzbunge wiedereröffnet wurde, nutze ich die Möglichkeit der Zusammenarbeit und biete als sehr engagierte Akteurin in der Region zusätzlich zu meinen Natur- und Nordic Walking-Angeboten verschiedene kreative Workshops für Einheimische und Gäste an: Etwa eine reizvolle und eher unbekanntere Form der dänischen Kreuzstichstickerei und meine „kreative Papierwerkstatt“, in der je nach Jahreszeit außergewöhnlich schöne, anspruchsvolle und zudem nützliche „Kunstwerke“ aus Papier hergestellt werden. Im Winterhalbjahr haben Kinder regelmäßig die Möglichkeit, bei mir das alte Handwerk des Brotbackens kennenzulernen und in einzelnen Arbeitsschritten selbst aus ursprünglichen, biologischen Zutaten ein leckeres Walnuss-Dinkelbrot zu backen.

Auch in meiner Freizeit ist für mich der Aufenthalt in der Natur, zu Fuß oder am liebsten bei Radwanderungen durch die verschiedenen Landschaften Schleswig-Holsteins und Dänemarks die schönste Möglichkeit, wieder neue Kraft zu schöpfen. Daneben setze ich mich auch gerne mal ans Klavier, vertiefe mich in ein gutes Buch, übe Tai Chi und bin Hobbyköchin aus Leidenschaft. Ganz besondere Freude schenkt mir das Zusammenleben mit meinem Mann und unserer alten Katze Lissi!