

Informationen

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Interessierte,

das Jahr 2008 steht vor der Tür und mit ihm viele gute Vorsätze und Ideen. Wir möchten Ihnen mit dem neuen Programm der DIAKO Gesundheitsimpulse helfen, einige dieser Vorsätze umzusetzen. Falls Sie schon lange mal wieder etwas für Ihre Gesundheit tun wollten, besuchen Sie einen Kurs bei uns. Sie finden unter dem vielfältigen Angebot bestimmt etwas, das Sie begeistern wird.



Vielleicht möchten Sie Ihren Lieben etwas Gutes tun. Verschenken Sie doch einen Kurs. Wir stellen Ihnen gerne einen Gutschein dafür aus.

Neu ist in diesem Heft das vielfältige Angebot unseres Elterngartens. Hier finden Sie interessante Angebote für Schwangere, deren Partner und für Eltern und ihre Kinder.

Wir haben versucht, durch einen kleinen Begleittext die Veranstaltungen verständlich zu beschreiben. Sollten Sie jedoch Fragen zu den einzelnen Kursen haben, scheuen Sie sich nicht, uns anzurufen.

Unsere Vortragsreihe am Donnerstag startet wieder Ende Januar, wie gewohnt um 18:00 Uhr. Auch hier finden Sie ein vielfältiges Angebot, das Sie kostenfrei besuchen können.

Das Team der Gesundheitsimpulse wünscht Ihnen nun viel Freude bei der Durchsicht des neuen Programms. Wir freuen uns, wenn wir Sie (wieder) als Teilnehmerin oder Teilnehmer bei uns begrüßen können. Gerne dürfen Sie uns auch weiterempfehlen. Neue Interessenten sind uns jederzeit willkommen.

Ingrid Wörner
Leitung DIAKO Gesundheitsimpulse

Vorträge

Donnerstagsreihe

Entspannung und Stressreduktion mit Ayurveda	10
Der Sozialdienst informiert! – Beratung zu sozialrechtlichen Fragen für krebserkrankte Menschen	10
Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen	10
Patientenverfügung – Möglichkeiten und Grenzen aus Sicht des Mediziners und des Sozialdienstes	11
Reiki – Lebensenergie für jedes Alter	11
Wenn nachts die Winde weh'n – Informationen rund ums Schnarchen	12
Sodbrennen – was tun?	12
Das Gedächtnis spielend trainieren	12
Alexandertechnik – der Schlüssel zu müheloser Beweglichkeit	13
Die Hausapotheke des Ayurveda	13

Weitere Vorträge und Seminare

Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs	14
Mit Angst leben?	14
Kindliches Stottern – was nun?	15
Atem- und Entspannungsspiele für Kinder	15

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Der Sozialdienst informiert pflegende Angehörige	16
Sprechstunde für übergewichtige Menschen	16
Sprechstunde für Probleme, die durch Übersäuerung entstehen	17
Powerkost für Kids – Ernährungsberatung und -begleitung für Eltern und Kinder	17
Sprechstunde Interdisziplinäres BauchZentrum	18
Adipositas Sprechstunde	18
Treff-Punkt... für krebserkrankte Frauen	19
Neue Kräfte schöpfen beim Therapeutischen Malen und Formenzeichnen	19

Gesundheitsförderung durch Ernährung

Abendseminar: Ernährung bei Übergewicht	20
Abendseminar: Ernährung bei Übersäuerung	20
Abendseminar: Übersäuerung bei Übergewicht	21
Ein guter Start in den Tag – mit einem vitalstoffreichen Frühstück	21
Ayurvedisch kochen mit heimischen Kräutern	22
Kochseminar: Wir kochen gemeinsam, um unseren Körper zu entschlacken und zu entsäuern	23

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Sprechstunde für übergewichtige Menschen	24
Adipositas Sprechstunde im Interdisziplinären BauchZentrum	24
Mollig wird fit!	24

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Alexandertechnik	25
Aquafitness am Dienstag	26
Aquafitness am Donnerstag	26
Aquafitness am Freitag	27
Aquafitness am Samstag	27
Beckenbodengymnastik	28
Fit in den Tag – Ein Fitnessprogramm für (junge) Mütter	28
Fit & Entspannt	29
Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren	29
Nordic Walking	30
Pilates zur Stärkung des Rückens	31
Walking – Schnuppertag	31
Wassergymnastik für Frauen	32
Wassergymnastik für Rheumapatienten/innen	32
Wirbelsäulengymnastik – Rücken fit in den Alltag	33
Bewegungskurse in unserer Physikalischen Therapie	33

Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness

Asia Wellnessabend	34
Ausstieg aus dem Hamsterrad (Zweitagesseminar)	34
Ausstieg aus dem Hamsterrad (Eintagesseminar)	35
Entspannt in den Frühling mit Autogenem Training	35
Entspannt ins Wochenende	36
Wellness & Beauty Tag	36
Wohlfühlen und Entspannen mit wertvollen Ölen	37

Gesundheitsförderung durch Traditionen anderer Kulturen

Guolin Qigong	38
Tai Chi	39
Yoga	39
Yoga für Anfänger/innen	40
Yoga für Schwangere	40

Gesundheitsförderung durch alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Übersäuerung und Entsäuerung	41
Der Angst die Macht nehmen	41
Die chinesischen Verjüngungsübungen „Hui Chun Gong“	42
Die 7 Hauptenergiezentren unseres Körpers entdecken und beleben	42
Homöopathische Hilfe bei Erkältungskrankheiten	43
Homöopathische Hausapotheke	43
Schlüssel verlegt? Namen vergessen? ... – Gedächtnistraining	44

Gesundheitsförderung für Eltern, Erzieher/innen und Kinder Angebote aus unserem Elterngarten

Vorträge für Eltern, Großeltern, Erzieher...

Kindliches Stottern – was nun?	45
Atem- und Entspannungsspiele für Kinder	45

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen am Abend (mit 2 Partnerabenden)	46
Geburtsvorbereitungskurse für Paare am Abend	46
Geburtsvorbereitungskurse für Paare am Wochenende	46
Geburtsvorbereitungskurs für Frauen am Vormittag	47
Kreissaalführung „hautnah“	47
Wassergymnastik für Schwangere	48
Yoga für Schwangere	48
Rückbildungsgymnastik mit Babymassage	48
Rückbildungsgkurs am Montagabend ohne Kinder	49
Rückbildungsgkurs am Donnerstag ohne Kinder	49
Beckenbodengymnastik	50
Fit in den Tag – Ein Fitnessprogramm für (junge) Mütter	50
Babys erstes Jahr	50
Baby- und Kleinkindschwimmen	51
Betreuter Spielkreis (ohne Eltern)	51
Singen, toben, turnen...	52
Spielkreis für Minis und Maxis und Stillcafé (mit Eltern)	52

Referenten/innen/Kursleiter/innen	53
Allgemeines/Anmeldung	55

In der Monatsübersicht können Sie erkennen, in welchem Monat welche Kurse stattfinden oder beginnen. Die Zahlen in den Klammern zeigen, wieviele Termine der Kurs beinhaltet. Die Vorträge finden immer am Donnerstag statt und sind kostenfrei.

Die Kurse Fitness und Yoga finden durchgehend außerhalb der Ferien statt.

JANUAR

2.	Babyschwimmen (5)
	Wassergymnastik für Rheumapatienten/innen (ganzjährig)
8.	Fit & Entspannt (10) Yoga (9)
	Wassergymnastik für Schwangere (5)
9.	Mollig wird fit! (10) Geburtsvorbereitung am Vormittag (9)
10.	Sprechstunde für Probleme, die durch Übersäuerung entstehen Yoga für Anfänger/innen (10)
11.	Tai Chi (9)
14.	Pilates zur Stärkung des Rückens (7) Rückbildungskurs am Montagabend (8)
15.	Singen, toben turnen... (5,10)
16.	Muskelaufbautraining für Senioren (10)
17.	Aquafitness am Donnerstag (8) Powerkost für Kids – Ernährungsberatung und -begleitung für Eltern und Kinder Wirbelsäulengymnastik – Rücken fit in den Alltag (7)
19.	Wellness & Beauty Tag (1) Aquafitness am Samstag (8)
19./20.	Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende (2)
20.	Wohlfühlen und Entspannen mit wertvollen Ölen (1)
22.	Abendseminar: Ernährung bei Übergewicht (1)
25.	Aquafitness am Freitag (8)

Monatsübersicht

Monatsübersicht

JANUAR

- 23./24. Ausstieg aus dem Hamsterrad (2 Tagesseminare) (2)
- 24. Vortrag: Entspannung und Stressreduktion mit Ayurveda
- 25. Rückbildungskurs am Vormittag mit Babymassage (7)
- 28. Der Sozialdienst informiert pflegende Angehörige
- 30. Fit in den Tag – Ein Fitnessprogramm für (junge) Mütter (10)
- 31. Beckenbodengymnastik (8)

FEBRUAR

- 2. Die 7 Hauptenergiezentren unseres Körpers entdecken und beleben (1)
- 5. Ausstieg aus dem Hamsterrad (1)
Aquafitness am Dienstag (8)
- 6. Geburtsvorbereitung für Paare am Abend (7)
Babyschwimmen (5)
- 7. Sprechstunde für übergewichtige Menschen
Vortrag: Der Sozialdienst informiert! - Beratung zu sozialrechtlichen Fragen für Krebspatient/innen/Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen
Wassergymnastik für Frauen (8)
- 12. Abendseminar: Ernährung bei Übersäuerung (1)
Entspannt in den Frühling mit Autogenem Training (8)
- 14. Vortrag: Patientenverfügungen – Möglichkeiten und Grenzen aus Sicht des Mediziners und des Sozialdienstes
Sprechstunde für Probleme, die durch Übersäuerung entstehen
- 16. Homöopathische Hilfe bei Erkältungskrankheiten (1)
- 19. Singen, toben turnen 2. Teil (5)
Vortrag: Mit Angst leben?
- 20. Vortrag: Kindliches Stottern – was nun?
- 21. Vortrag: Reiki – Lebensenergie für jedes Alter
- 21. Powerkost für Kids – Ernährungsberatung und -begleitung für Eltern und Kinder

FEBRUAR

- 22. Asia Wellnessabend (1)
Guolin Qigong (12)
- 25. Der Sozialdienst informiert pflegende Angehörige
- 28. Vortrag: Wenn nachts die Winde weh'n – Informationen rund ums Schnarchen

MÄRZ

- 1. Der Angst die Macht nehmen (1)
- 1./2. Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende (2)
- 4. Homöopathische Hausapotheke (1)
Babys erstes Jahr (2)
- 5. Vortrag: Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs
- 6. Sprechstunde für übergewichtige Menschen
Vortrag: Sodbrennen – was tun?
- 26. Geburtsvorbereitung am Vormittag (9)
Babyschwimmen (5)
- 27. Aquafitness am Donnerstag (8)
Wirbelsäulengymnastik – Rücken fit in den Alltag (10)
- 28. Rückbildungskurs am Donnerstagabend (8)
Rückbildung am Vormittag mit Babymassage (6)
Tai Chi (12)
Aquafitness am Freitag (8)
- 31. Pilates zur Stärkung des Rückens (10)
Rückbildungskurs am Montagabend (8)

Monatsübersicht

Monatsübersicht

APRIL

- 1. Yoga (12)
- Ausstieg aus dem Hamsterrad (1)
- 3. Sprechstunde für übergewichtige Menschen
Vortrag: Das Gedächtnis spielend trainieren
- 5./6. Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende (2)
- 8. Aquafitness am Dienstag (8)
- 9. Vortrag: Atem- und Entspannungsspiele für Kinder
Geburtsvorbereitung für Paare am Abend (7)
- 10. Sprechstunde für Probleme, die durch Übersäuerung entstehen
- 12. Kochseminar: Wir kochen gemeinsam um unseren Körper zu entschlacken und entsäuern (1)
- 14. Schlüssel verlegt? Namen vergessen?... – Gedächtnistraining (8)
- 17. Vortrag: Alexandertechnik – der Schlüssel zu müheloser Bewegung
Powerkost für Kids – Ernährungsberatung und -begleitung für Eltern und Kinder
- 20. Die chinesischen Verjüngungsübungen „Hui Chun Gong“ (1)
- 22. Ein guter Start in den Tag – mit einem vitalstoffreichen Frühstück (1)
- Singen, toben, turnen... (5,10)
- 24. Wassergymnastik für Frauen (8)
Vortrag: Der Sozialdienst informiert! – Beratung zu sozialrechtlichen Fragen für Krebspatient/innen/Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen
- 25. Entspannt ins Wochenende (1)
- 26. Alexandertechnik (1)
- 28. Der Sozialdienst informiert pflegende Angehörige

MAI

- 6. Abendseminar: Übersäuerung bei Übergewicht (1)
- 8. Vortrag: Die Hausapotheke des Ayurveda
Sprechstunde für Probleme, die durch Übersäuerung entstehen
- 17. Walking – Schnuppertag (1)
Ayurvedischer Kochkurs (1)
- 20. Nordic Walking (5)

MAI

- 24./25. Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende (2)
- 26. Der Sozialdienst informiert pflegende Angehörige
- 28. Geburtsvorbereitung am Vormittag (9)
- 30. Aquafitness am Freitag (8)

JUNI

- 2. Rückbildungskurs am Montagabend (8)
- 3. Babys erstes Jahr (2)
Singen, toben, turnen... 2. Teil (5)
- 5. Sprechstunde für übergewichtige Menschen
Aquafitness am Donnerstag (8)
- 6. Rückbildungskurs am Vormittag mit Babymassage (7)
- 10. Aquafitness am Dienstag (8)
- 11. Geburtsvorbereitung für Paare am Abend (7)
- 12. Rückbildungskurs am Donnerstagabend (8)
Sprechstunde für Probleme, die durch Übersäuerung entstehen
- 19. Powerkost für Kids – Ernährungsberatung und -begleitung für Eltern und Kinder
- 23. Der Sozialdienst informiert pflegende Angehörige

JULI

- 3. Sprechstunde für übergewichtige Menschen
- 5./6. Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende (2)
- 30. Geburtsvorbereitung für Paare am Abend (7)



Vorträge

Unsere Donnerstagsreihe

Die Vorträge sind kostenfrei und beginnen, wenn nicht anders angegeben, um **18:00 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Entspannung und Stressreduktion mit Ayurveda

Ayurveda ist die traditionelle indische Lehre für ganzheitliche Gesundheit und betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Innere Harmonie aller Körperkräfte sind die Grundlage für ein glückliches, erfülltes und langes Leben.

In unserer westlichen Welt werden wir allzu häufig von einem stressigen Alltag bestimmt. Um so wichtiger ist es, diesen Stress auf ein Minimum zu reduzieren oder besser noch, gar nicht erst aufkommen zu lassen. Ayurveda gibt hierzu Empfehlungen auf der Körper-, Mental- und Ernährungsebene.

Referentin:

Sibylle Balkow

10

Der Sozialdienst im DIAKO informiert! Beratung zu sozialrechtlichen Fragen für krebserkrankte Menschen

Reha, Schwerbehinderung, Krankheit und finanzielle Folgen...

Referent/in:

Ein(e) Mitarbeiter(in) des Sozialdienstes

Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie

Was kann ich selbst tun? relevante Ernährungsfragen

Referenten:

Dorthe Dunker
Simone Siemer
Margret Bürker

Termin:

24. Januar 2008,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

7. Februar 2008,
24. April 2008,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

7. Februar 2008,
24. April 2008,
Donnerstag,
19.15 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Vorträge

Unsere Donnerstagsreihe

Die Vorträge sind kostenfrei und beginnen, wenn nicht anders angegeben, um **18:00 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Patientenverfügung – Möglichkeiten und Grenzen aus Sicht des Mediziners und des Sozialdienstes

Immer mehr Menschen befassen sich mit dem Thema Patientenverfügung. Trotz oder gerade wegen der publikumswirksamen Diskussion in den Medien wissen viele Bürger nicht genau, welchen Verbindlichkeitsgrad diese Form der Willensäußerung hat. Die Referenten geben Tipps und Hinweise über unverzichtbare Elemente einer Patientenverfügung, bringen Beispiele mit und zeigen, wie mit Patientenverfügungen im klinischen Alltag umgegangen werden soll.

Referenten:

Prof. Dr. Michael Mohr
Richard Rose

11

Reiki – Lebensenergie für jedes Alter

Das natürliche Heilsystem Reiki gehört zu den bekanntesten energetischen Behandlungsformen. Laut Umfragen haben dreiviertel der Deutschen Reikierfahrung.

Der Vortrag der Reikilehrerin und Heilpraktikerin klärt auf, was Reiki ist, wozu es eingesetzt wird und wie Reiki zu erlernen ist. Die Grenzen dieser sanften Behandlungsmethode werden aufgezeigt.

Referentin:

Ulrike Peschken

Termin:

14. Februar 2008,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

21. Februar 2008,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Vorträge

Unsere Donnerstagsreihe

Die Vorträge sind kostenfrei und beginnen, wenn nicht anders angegeben, um **18:00 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Wenn nachts die Winde weh'n

Informationen rund ums Schnarchen.

Referent:

Prof. Dr. Ercole Di Martino (Chefarzt HNO)

Termin:

28. Februar 2008,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Sodbrennen – was tun?

Sodbrennen betrifft etwa jeden 10. Bundesbürger, und oft wird die Ursache nicht richtig erkannt oder behandelt. In einem sehr anschaulichen Vortrag werden Ihnen die Hintergründe dieser Volkskrankheit erklärt; hier werden Sie erfahren

- wann das Problem durch Verhaltensänderungen beeinflusst werden kann
- wann welche Medikamente helfen können und
- wann eine operative Korrektur sinnvoll ist.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihre persönlichen Fragen zum Thema.

Referent:

Prof. Dr. Stephan M. Freys

Termin:

6. März 2008
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Das Gedächtnis spielend trainieren!

Eine Einführung in das Denk- und Gedächtnistraining nach Dr. Stengel.

Referentin:

Sabine Tietze

Termin:

3. April 2008,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Vorträge

Unsere Donnerstagsreihe

Die Vorträge sind kostenfrei und beginnen, wenn nicht anders angegeben, um **18:00 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Alexandertechnik – der Schlüssel zu müheloser Beweglichkeit

... eine ganzheitliche Methode, um Leichtigkeit, Vitalität und Balance in unser Leben zurückzubringen.

Referentin:

Andrea Aberle

Termin:

17. April 2008,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

08. Mai 2008,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Die Hausapotheke des Ayurveda

Zur Hausapotheke gehören im Ayurveda vor allen Dingen ganz viele Kräuter und Gewürze, die nicht nur zum Kochen, sondern auch für vielfältige Befindlichkeitsstörungen eingesetzt werden. Wie werden die Gewürze angewendet? Darüber werden Sie an diesem Abend mehr erfahren.

Referentin:

Sibylle Balkow

Weitere Vorträge und Seminare

Die Vorträge finden in den DIAKO Gesundheitsimpulsen statt und sind kostenfrei.

Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs

Wirkungsmechanismen und therapeutischer Nutzen, Nebenwirkungen, Erklärung von Therapieentscheidungen in Bezug auf die einzelnen Präparate.

Referentin:

Annette Kröger

Termin:

5. März 2008,
Mittwoch,
17.00 Uhr

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Mit Angst leben?

14

Immer mehr Menschen leiden unter Ängsten. Anhaltende Angstzustände und Panikattacken können das Leben stark beeinträchtigen.

An diesem Abend werden Informationen über „gesunde Angst“ und „Angststörungen“ gegeben. Welche Arten von Angststörungen gibt es, was sind mögliche Ursachen und Folgen? Wie kann Angststörungen sinnvoll begegnet werden?

Bei Interesse besteht nach dem Vortrag die Möglichkeit zum Gespräch. Betroffene, die sich intensiver mit dem Thema in einer kleinen Runde beschäftigen möchten, können an dem Workshop „Der Angst die Macht nehmen“ (siehe S. 41) teilnehmen.

Referentin:

Christiane Taege

Termin:

19. Februar 2008,
Dienstag,
19.00 – 20.30 Uhr

Hinweis:

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

20. Februar 2008,
Mittwoch,
19.00 – 20.00 Uhr

Hinweis:

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

9. April 2008,
Mittwoch,
19.00 – 20.00 Uhr

Hinweis:

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Weitere Vorträge und Seminare

Die Vorträge finden in den DIAKO Gesundheitsimpulsen statt und sind kostenfrei.

Kindliches Stottern – was nun?

„...das verwächst sich... das Kind gibt sich nicht genug Mühe... gestern konnte es noch sprechen...“

Es gibt viele Meinungen über das Stottern. Aber welche erklären nach heutiger Auffassung das Stottern wirklich? In diesem Vortrag werden Ursachen, Verlauf und günstige Verhaltensweisen für eine unbeschwerter kindliche Sprechentwicklung erläutert.

Referentin:

Anja Schiele

15

Atem- und Entspannungsspiele für Kinder

„Sitz doch still... Konzentriere dich doch auf deine Aufgaben!“ So oder so ähnlich fangen die Aufforderungen an unsere Kinder an. In der einstündigen Veranstaltung werden Eltern, Erzieherinnen, Erziehern und Interessierten Spiele vorgestellt, die Konzentration und Wahrnehmung auf eine Sache fördern. Ziel an diesem Abend ist es, mit Spaß die Atmung von Kindern positiv zu beeinflussen und Übungen kennen zu lernen, die leicht in unseren Alltag eingebettet werden können.

Referentin:

Gabriele Birth

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Der Sozialdienst informiert pflegende Angehörige

Bei diesen Treffen bietet sich für pflegende Angehörige die Möglichkeit des gegenseitigen Austausches, aber auch der Information, z.B. über Leistungen der Pflegeversicherung, sowie der Unterstützung, z.B. durch die Vermittlung von Hilfen und Adressen.

Kursleitung:

Dörte von Bloh

Termin:

An jedem 4. Montag im Monat, außerhalb der Schulferien, von 15.00 – 17.00 Uhr

Hinweis:

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

16

Sprechstunden für verschiedene Ernährungsprobleme

Sprechstunde für übergewichtige Menschen

Für übergewichtige Menschen bieten wir monatlich eine Sprechstunde an. Hier können sie sich über individuelle Methoden für Ihre persönliche Gewichtsabnahme beraten lassen. Auf Wunsch begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht. Tel.: (0421) 6102-2101

Kursleitung:

Ortrut Storf, Ingrid Wörner

Termin:

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 9.30 Uhr oder 17.30 Uhr

Preis:

pro Termin (30 Minuten) 18,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Sprechstunde für Probleme, die durch Übersäuerung entstehen

Für alle, die an Übersäuerung leiden und dies mit Hilfe einer Ernährungsumstellung verändern möchten, bieten wir monatlich eine Sprechstunde an. Wir helfen Ihnen zu erkennen, welche Nahrungsmittel für Sie geeignet sind und welche Sie lieber meiden sollten. Wir geben Ihnen Hilfe bei der Umsetzung im Alltag und bieten Informationen zu weiteren Möglichkeiten, die die Entsäuerung unterstützen. Tel.: (0421) 6102-2102

Kursleitung:

Ortrut Storf, Ingrid Wörner

Termin:

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 9.30 Uhr oder 17.30 Uhr

Preis:

pro Termin (30 Minuten) 18,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

17

Powerkost für Kids – Ernährungsberatung und –begleitung für Eltern und Kinder

Ernährungsprobleme bei Kindern nehmen immer weiter zu. Zu dick, zu dünn, nur Fastfood, kaum Vitamine... Eltern fragen sich, welche Ernährung für Ihre Kinder geeignet ist und wie sie es schaffen können, gesunde Ernährung in den Lebensalltag der Kinder einzubauen. Falls Sie Informationen zu diesem Thema oder Hilfe bei der Umsetzung einer gesunden Ernährung im Alltag benötigen, bieten wir Ihnen monatlich eine Sprechstunde an. Tel.: (0421) 6102-2101

Kursleitung:

Ortrut Storf, Ingrid Wörner

Termin:

Jeden 3. Donnerstag im Monat, 17.30 Uhr

Preis:

pro Termin (30 Minuten) 18,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Sprechstunde Interdisziplinäres BauchZentrum

Im Rahmen der Sprechstunde des Interdisziplinären BauchZentrums am DIAKO können Patient/innen mit Störungen des Verdauungstraktes eine eingehende Beratung erhalten.

Termine:

Jeden Mittwoch
von 10.00 – 14.00 Uhr

Hinweis:

Eine Anmeldung unter der Tel.-Nr. (0421) 61 02 – 25 92 ist erforderlich.

Die Sprechstunde wird von Prof. Dr. Stephan M. Freys und von Prof. Dr. Martin Katschinski abgehalten.

18

Adipositas Sprechstunde

Patienten/innen mit krankhaftem Übergewicht können in dieser Sprechstunde eine eingehende Beratung zu den Möglichkeiten einer ärztlich begleiteten Gewichtsabnahme erhalten. Das angebotene Behandlungs-Spektrum reicht von der Anleitung zu Formeldiäten über eine psychologisch-psychosomatische Betreuung bis hin zur Abklärung möglicher operativer Maßnahmen.

Termine:

Jeden Dienstag
von 10.00 – 12.00 Uhr

Hinweis:

Eine Anmeldung unter der Tel.-Nr. (0421) 61 02 – 25 92 ist erforderlich.

Die Sprechstunde wird von Herrn Reimar Symmank und Prof. Dr. Stephan M. Freys abgehalten.

Treff – Punkt... für krebserkrankte Frauen

Wir – die DIAKO Mitarbeiterinnen – laden alle krebserkrankten Frauen zu einem regelmäßigen Treffen ein.

Dabei bieten wir:

- Gespräche über Bedürfnisse, Sorgen und Wünsche
- Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen
- Informationen rund um Ihre Erkrankung durch Fachpersonal
- Gemeinsame Aktivitäten wie Entspannung, Bewegung und vieles mehr

19

Neue Kräfte schöpfen beim Therapeutischen Malen und Formenzeichnen

Der spielerische Umgang mit Farben und Formen – z.B. mit flüssiger Aquarellfarbe auf nassem Papier – soll vor allem Freude machen und entspannen, aber auch helfen, neue Kräfte für den Alltag zu schöpfen und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Außerdem können die heilsamen Wirkungen des „Therapeutisch-energetischen Formenzeichnens“ – eine der ältesten Kunstformen – und Elemente der „Systemisch orientierten Kunsttherapie“ kennen gelernt werden.

Vorkenntnisse oder Mal-Erfahrungen sind **nicht** erforderlich.

Kursleitung, Information und Anmeldung:

Kerstin Jürgens, Tel.: (0421) 67 93 66

Abendseminar: Ernährung bei Übergewicht

Der Kampf gegen die Pfunde nimmt einen großen Raum in unserer Gesellschaft ein – mit eher mäßigem Erfolg. Das Abnehmen klappt mit all den angebotenen Diäten meist ganz gut, aber das Zunehmen danach eben auch.

In diesem Seminar erhalten Sie Informationen, wie eine Ernährungsumstellung dauerhaften Erfolg bringen kann, ohne dass dabei gehungert werden muss. Wir werden gemeinsam Ernährungsgewohnheiten betrachten und überlegen, wie eine Ernährungsumstellung im Alltag durchgeführt werden kann.

Kursleitung:

Ortrut Storf, Ingrid Wörner

20

Abendseminar: Ernährung bei Übersäuerung

„Sauer macht lustig.“ Stimmt das? Die Übersäuerung unseres Körpers macht sicher nicht lustig. Kopfschmerzen, Verspannungen, Allergien, rheumatische Beschwerden sind häufig die Folge eines Säureüberschusses in unserem Körper.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam Ernährungsgewohnheiten betrachten. Sie erhalten Informationen über basenreiche und säurearme Ernährung und wir wollen gemeinsam überlegen, wie diese Ernährung in den Alltag eingebaut werden kann.

Kursleitung:

Ortrut Storf, Ingrid Wörner

Termin:

22. Januar 2008,
Dienstag,
18.00 – 21.00 Uhr

Preis:

25,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

12. Februar 2008,
Dienstag,
18.00 – 21.00 Uhr

Preis:

25,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Abendseminar: Übersäuerung bei Übergewicht

Zu dem Wissen „Ich bringe zu viele Pfunde auf die Waage“ kommen häufig noch „Nebenwirkungen“ des Übergewichtes. Solche „Nebenwirkungen“ können Kopfschmerzen, Verspannungen, Völlegefühl u.a. sein, die durch eine Übersäuerung unseres Körpers entstehen.

In diesem Seminar werden wir eine Ernährungsweise betrachten die hilft, Pfunde loszuwerden und gleichzeitig unseren Körper entsäuert und so die auftretenden Beschwerden bekämpft.

Kursleitung:

Ortrut Storf, Ingrid Wörner

21

Ein guter Start in den Tag – mit einem vitalstoffreichen Frühstück

Ein guter Start in den Tag ist für Alt und Jung von großer Bedeutung, wird hier doch schon häufig der Kurs für den weiteren Verlauf des Tages gelegt. Ein gesundes Frühstück kann den Tag in eine gute Bahn lenken. Untersuchungen an Schulkindern haben gezeigt, dass Kinder ohne Frühstück sehr viel weniger aufnahmefähig sind und Kinder, die zuckerreiche Süßigkeiten zum Frühstück essen, überdurchschnittlich oft aggressiv reagieren.

Wir werden in diesem Seminar gemeinsam ein vitalstoffreiches, vollwertiges Frühstück zubereiten. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker das schmecken kann und wie viel Energie Ihnen dieses Frühstück geben wird.

Kursleitung:

Ortrut Storf, Ingrid Wörner

Termin:

6. Mai 2008,
Dienstag,
18.00 – 21.00 Uhr

Preis:

25,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

22. April 2008,
Dienstag,
08.00 – 12.00 Uhr

Preis:

25,00 Euro
(zzgl. ca. 4,00 Euro
Lebensmittelkosten)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Ayurvedisch kochen mit heimischen Kräutern

Ayurveda ist die traditionelle indische Lehre für ganzheitliche Gesundheit. Die Ernährung nimmt einen hohen Stellenwert im Ayurveda ein und die ayurvedische Kochkunst ist ein sinnliches Fest für Körper, Geist und Seele. An diesem Kochkurs kann jede/r Interessierte teilnehmen, die/der sich durch die Geschmacksvielfalt der ayurvedischen Küche inspirieren lassen möchte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bevor wir uns ein köstliches Mittagmenü aus exotischen Gewürzen, heimischen Kräutern und frischen Zutaten der Jahreszeit zubereiten werden, lernen wir während einer kurzen Einführung die Lehre der Doshas kennen. Gewürzkunde und Wirkungsweise, Einteilung der heimischen Kräuterwelt sowie die Kombination der unterschiedlichen Nahrungsmittel gehören ebenso zum Seminarinhalt, wie Tipps zur Einbindung der ayurvedischen Küche in den Alltag. Genießen wir die Vielfalt und Kreativität der leckeren Ayurveda-Küche!

22

Kursleitung:
Sibylle Balkow

Termin:
17. Mai 2008,
Sonntag,
10.00 – 16.00 Uhr

Preis:
43,00 Euro
(zzgl. ca. 5,00 Euro
Lebensmittelkosten)

Ort:
DIAKO Gesundheitsimpulse

Kochseminar: Wir kochen gemeinsam, um unseren Körper zu entschlacken und zu entsäuern

Stress im Alltag, schnelles unausgewogenes Essen, häufig zwischendurch, sitzende Tätigkeit ohne den notwendigen Ausgleich an Bewegung führen häufig dazu, dass wir „sauer werden“. Unser Körper reagiert dann häufig mit Kopfschmerzen, Verspannungen, Allergien, rheumatischen Beschwerden usw.

Leiden auch Sie unter Übersäuerung oder möchten Sie sich davor durch eine ausgewogene Ernährung schützen?

In diesem Seminar erhalten Sie Informationen über säure- und basenbildende Nahrungsmittel und wie sie diese in den Alltag einbauen können. Gemeinsam werden wir ein basenreiches Menü herstellen und probieren. Weiterhin erhalten Sie Informationen über begleitende Möglichkeiten der Entsäuerung.

23

Lassen Sie sich von einem genussvollen, basenbildenden Vitalmenü überraschen, das aus leckeren, bekömmlichen und leicht nachzukochenden Rezepten zusammengestellt ist.

Kursleitung:
Ortrut Storf, Ingrid Wörner

Termin:
12. April 2008,
Samstag,
11.00 – 16.00 Uhr

Preis:
42,00 Euro
(zzgl. ca. 4,00 Euro
Lebensmittelkosten)

Ort:
DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Sprechstunde für übergewichtige Menschen

Siehe Seite 18.

Adipositas Sprechstunde im Interdisziplinären BauchZentrum

Siehe Seite 20.

24

Mollig wird fit!

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Sportgemeinschaft Oslebshausen statt.

Bewegung mit Spaß und dabei den Stoffwechsel anregen! Wir werden ein Gelenk- und Rückenschonendes Ausdauer- und Krafttraining durchführen, das die individuellen Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen berücksichtigt. Das Ausdauertraining wird abwechselnd aus Walking und Fitness mit Musik bestehen.

Kursleitung:

Ortrut Storf

Für die gezielte Kräftigung der Muskulatur von Bauch und Rücken empfehlen wir den Kurs: „Wirbelsäulengymnastik – Rücken fit in den Alltag“.

Beschreibung siehe: Gesundheitsförderung durch Bewegung.

Termine:

ab dem 9. Januar 2008,
jeweils Mittwoch,
20.00 – 21.45 Uhr
10 Termine oder
durchgehend außerhalb
der Ferien

Preis:

77,00 Euro (10 Termine)
Mitglieder von SGO zahlen
nur ihren monatlichen
Beitrag (die Kosten für
diesen Kurs werden zum
Teil von den Krankenkassen
erstattet).

Ort:

Halle der Schule am
Oslebshausen Park 1-3

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Bitte bringen Sie für alle diese Kurse **bequeme Kleidung und Schuhe (keine Straßenschuhe)** und bei Bedarf **Badekleidung** oder eine **Decke** mit.

Alexandertechnik ... der Schlüssel zu müheloser Bewegung

Das Seminar richtet sich an alle, die ihren (Arbeits-) Alltag wieder mit mehr Leichtigkeit gestalten oder einfach nur die Alexandertechnik kennen lernen möchten.

Die heutige Lebensweise mit ihrer Schnelligkeit, Informationsfülle und Zielorientiertheit lässt uns häufig keinen Spielraum für situationsbezogene Entscheidungsfreiheit über unsere Handlungen und Bewegungen. Wir fühlen uns überfordert, verspannt und gleichzeitig kraftlos und schwer.

Mit Hilfe der Alexandertechnik lernen wir, unnötige Spannung und gewohnheitsmäßige Reaktionsmuster wahrzunehmen und zu verändern. So steht uns wieder gewonnene Energie zur Verfügung und wir sind in der Lage, mit größerer Beweglichkeit, natürlicher Leichtigkeit und Balance das zu tun, was unser Leben erfreulicher macht: Arbeit, Hobby, Sport, künstlerische Betätigung.

Während des Kurses werden wir durch Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit, Spiele und (wenig) Theorie mit den wichtigsten Punkten der Alexandertechnik experimentieren.

Kursleitung:

Andrea Aberle

25

Aquafitness am Dienstag

Unser Aquafitness ist eine Kombination aus Aquajogging, Aquaerobic und Wassergymnastik. Sowohl die Muskulatur als auch das Herz- und Kreislaufsystem werden gefordert. Durch die Bewegung im Wasser werden mit und ohne Geräte Kraft und Ausdauer verbessert.

Diese Bewegungsform im Wasser ist für (fast) jeden geeignet, da die Auftriebskraft des Wassers ein sehr gelenkschonendes Training ermöglicht. Wir bewegen uns in flachem und warmem Wasser von 131 cm Tiefe.

Kursleitung:
Jan Jansen

Termine:

Ab dem 5. Februar 2008
und
ab dem 8. April 2008
und
ab dem 10. Juni 2008

jeweils Dienstag,
17.00 – 17.45 Uhr oder
17.45 – 18.30 Uhr oder
18.30 – 19.15 Uhr,
jeweils 8 Termine

Preis:

48,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Aquafitness am Donnerstag

Unser Aquafitness ist eine Kombination aus Aquajogging, Aquaerobic und Wassergymnastik. Sowohl die Muskulatur als auch das Herz- und Kreislaufsystem werden gefordert. Durch die Bewegung im Wasser werden mit und ohne Geräte Kraft und Ausdauer verbessert.

Diese Bewegungsform im Wasser ist für (fast) jeden geeignet, da die Auftriebskraft des Wassers ein sehr gelenkschonendes Training ermöglicht. Wir bewegen uns in flachem und warmem Wasser von 131 cm Tiefe.

Kursleitung:
Jan Jansen

Termine:

Ab dem 17. Januar 2008,
und
ab dem 27. März 2008
und
ab dem 5. Juni 2008

jeweils Donnerstag,
18.30 – 19.15 Uhr oder
19.15 – 20.00 Uhr oder
20.00 – 20.45 Uhr,
jeweils 8 Termine

Preis:

48,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Aquafitness am Freitag

Unser Aquafitness ist eine Kombination aus Aquajogging, Aquaerobic und Wassergymnastik. Sowohl die Muskulatur als auch das Herz- und Kreislaufsystem werden gefordert. Durch die Bewegung im Wasser werden mit und ohne Geräte Kraft und Ausdauer verbessert.

Diese Bewegungsform im Wasser ist für (fast) jeden geeignet, da die Auftriebskraft des Wassers ein sehr gelenkschonendes Training ermöglicht. Wir bewegen uns in flachem und warmem Wasser von 131 cm Tiefe.

Kursleitung:
Jan Jansen

Termine:

Ab dem 25. Januar 2008
und
ab dem 28. März 2008
und
ab dem 30. Mai 2008

jeweils Freitag,
17.00 – 17.45 Uhr oder
17.45 – 18.30 Uhr oder
18.30 – 19.15 Uhr
jeweils 8 Termine

Preis:

48,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Aquafitness am Samstag

Unser Aquafitness ist eine Kombination aus Aquajogging, Aquaerobic und Wassergymnastik. Sowohl die Muskulatur als auch das Herz- und Kreislaufsystem werden gefordert. Durch die Bewegung im Wasser werden mit und ohne Geräte Kraft und Ausdauer verbessert.

Diese Bewegungsform im Wasser ist für (fast) jeden geeignet, da die Auftriebskraft des Wassers ein sehr gelenkschonendes Training ermöglicht. Wir bewegen uns in flachem und warmem Wasser von 131 cm Tiefe.

Kursleitung:

Kathrin Barroso Garcia

Termine:

Ab dem 19. Januar 2008,
jeweils Samstag,
15.00 – 15.45 Uhr
oder
15.45 – 16.30 Uhr
jeweils 8 Termine

Preis:

48,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Beckenbodengymnastik

Eine gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur verhindert bzw. lindert eine Blasen- und Gebärmutterensenkung und Harninkontinenz. Sie unterstützt die Aufrichtung unseres Körpers und jede körperliche Tätigkeit effektiv.

Die Beckenbodengymnastik eignet sich auch für Männer mit Prostatabeschwerden bzw. nach einer Prostataoperation.

Kursleitung:

Cornelia Petschull, Anja Stache

Termine:

Ab dem 31. Januar 2008,
Donnerstag,
19.00 – 20.00 Uhr,
8 Termine

Preis:

56,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Fit in den Tag – Ein Fitnessprogramm für (junge) Mütter

Einfach wieder einmal etwas für sich selbst tun. Den Körper trainieren und damit auch auf den Sommer und die Bikinizeit vorbereiten. Gemeinsam macht das mehr Spaß und animiert auch eher zum Durchhalten, als alleine zuhause. Wir bieten ein Kraft- und Ausdauertraining mit Musik. Das Ausdauertraining bringt Herz- und Kreislauf in Schwung und hilft überflüssige Pfunde loszuwerden. Anschließend werden Bauch, Beine und Po effektiv trainiert.

Für Mütter mit kleinen Kindern ab einem Jahr besteht die Möglichkeit, die Kinder in unserem betreuten Spielkreis unterzubringen. (siehe Elterngarten „Betreuter Spielkreis“).

Kursleitung:

Ingrid Wörner

Termine:

Ab dem 30. Januar 2008,
Mittwoch,
9.00 – 10.00 Uhr,
10 Termine
(dieser Kurs findet nur außerhalb der Ferien statt)

Preis:

52,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Fit & Entspannt

Ein mit Musik kombiniertes effektives Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper. Einfache Schrittkombinationen dienen einer Aufwärm- und Ausdauerphase, um dann ein gezieltes Fitnessprogramm mit Übungen zur Stärkung von Oberkörper, Bauch, Beinen und Po durchzuführen. Dabei kommen auch Hilfsmittel wie Tubes, kleine Hanteln und Steps zum Einsatz.

Für das Wohlbefinden und damit sich das Herz- und Kreislaufsystem wieder normalisieren können, bildet eine Entspannungsphase den Abschluss der Kursstunde.

Kursleitung:

Jan Jansen, Kathrin Barosso Garcia

Termine:

Ab dem 8. Januar 2008
und
ab dem 8. April 2008,
Dienstag,
16.00 – 17.00 Uhr,
jeweils 10 Termine

Preis:

52,00 Euro für 10 Termine
186,00 Euro für das
gesamte Jahr (37 Termine)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

Ab dem 16. Januar 2008
Mittwoch,
15.30 – 16.30 Uhr,
10 Termine

Preis:

62,50 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren

Muskelkraft erhalten, erschlaffte Muskeln wieder aufbauen und gleichzeitig den Rücken stärken, das ist gerade für ältere Menschen von großer Bedeutung. Erreichen können Sie dies unter Anleitung eines erfahrenen Physiotherapeuten, durch ein gezieltes Gerätetraining für Kraft und Ausdauer an Geräten wie Laufband, Fahrradergometer, Beinpresse, Seilzug und vielen Geräten mehr.

Kursleitung:

Michael Rehfeld

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Nordic Walking

Ein effektives Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining für den ganzen Körper.

Durch die Verbindung des aktiven Gehens mit den speziell für diese Sportart entwickelten Stöcken wird der gesamte Körper wirkungsvoll trainiert.

In unseren Kursen lernen Sie von einer qualifizierten und geschulten Nordic Walking Trainerin die richtige Technik für diese Sportart.

Das Nordic Walking eignet sich für (fast) Jedermann. Allgemeine Erkrankungen stellen zumeist kein Hindernis dar. Ganz im Gegenteil, es eignet sich hervorragend zur Rehabilitation und auch zur Prävention gegen allgemeine Zivilisationskrankheiten. Sprechen Sie ggf. mit Ihrem behandelnden Arzt darüber. Der ideale Sport für Anfänger, Ältere, Übergewichtige oder Personen mit Vorerkrankungen und auch für Sportler, als alternatives Training.

Viele Krankenkassen erstatten auch die Kosten für einen Nordic Walking Kurs, informieren Sie sich.

Wir gehen im Oslebshäuser Park und/oder in den Grünstreifen von Gröpelingen und Oslebshausen.

Kursleitung:

Ingrid Wörner

Termine:

20. Mai 2008,
Dienstag,
18.00 – 19.15 Uhr,
5 Termine

Preis:

48,00 Euro
(inkl. Bereitstellung
von Stöcken)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

30

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Pilates zur Stärkung des Rückens

Im Pilates liegt der Schwerpunkt auf der Stärkung der inneren Muskulatur. So ist es möglich, sich effektiv aus der Mitte heraus zu bewegen. Die äußeren Muskeln werden entlastet.

Das sogenannte „Powerhouse“ wird durch den Beckenboden, die inneren Bauchmuskeln, die tiefen kleinen Rückenmuskeln und die inneren Gesäßmuskeln gebildet und ist Grundlage jeder Übung.

In diesem Kurs geht es besonders darum, den Rücken zu stärken. Die Stärkung der kleinen Haltemuskulatur entlastet die Bandscheiben und beugt so Rückenschmerzen vor. Nicht um „höher, schneller, weiter“ geht es, sondern um individuelles, dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training.

Zu jedem Termin bitte ein Handtuch mitbringen!

Kursleitung:

Ortrut Storf

31

Termine:

Ab dem 14. Januar 2008,
8 Termine,
und
ab dem 31. März 2008,
10 Termine

jeweils Montag,
16.00 – 17.00 Uhr oder
17.30 – 18.30 Uhr
(dieser Kurs findet nur
außerhalb der Ferien statt)

Preis:

46,50 Euro bei 8 Terminen
58,00 Euro bei 10 Terminen

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

17. Mai 2008,
Sonntag,
10.00 – 13.00 Uhr

Preis:

25,00 Euro
(Gebühr beinhaltet
Informationsmaterial)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Walking – Schnuppertag

Walking – das ideale Ausdauertraining für den Körper und die Seele, schonend für die Gelenke, gut als Herz-Kreislauf-Training. Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert Ihre Leistungsfähigkeit, aktiviert Ihre Muskulatur, verbessert Ihre Fettverbrennung und hilft Stress abzubauen.

Sie lernen die Technik des Walkens kennen, damit Sie eigenständig trainieren können. Ein wichtiger Bestandteil sind neben dem Training die Theorie sowie Lockerungs- und Stretchingphasen.

Kursleitung:

Ingrid Wörner

Wassergymnastik für Frauen

Im 131 cm tiefen, wohltemperierten Wasser wird eine Kombination aus Aquapower, Aquajogging und Wassergymnastik durchgeführt. Hierdurch wird, teilweise auch mit Einsatz von Geräten, die Ausdauer und die Kraft der Teilnehmer/innen gefördert.

Kursleitung:

Kirsten Tilmann

Termine:

Ab dem 7. Februar 2008
(ausgenommen 21. Februar,
13. März und 10. April)
und
ab dem 24. April 2008

Donnerstag,
17.00 – 17.45 Uhr oder
17.45 – 18.30 Uhr,
jeweils 8 Termine

Preis:

48,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

32

Wassergymnastik für Rheumapatient/innen

Gelenkschonendes Ausdauer- und Krafttraining für Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur. Es werden gymnastische Übungen in 131 cm tiefem, wohltemperiertem Wasser durchgeführt.

Kursleitung:

Anja Aucamp

Termine:

ganzjährig,
jeweils Mittwoch,
18.45 – 19.30 Uhr oder
19.30 – 20.15 Uhr,
45 Minuten

Preis:

monatlich 27,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Wirbelsäulengymnastik – Rücken fit in den Alltag

Wer kennt es nicht, lästige Rückenschmerzen, Hexenschuss bis zum Bandscheibenvorfall? Das muss nicht sein oder kann zumindest durch gezieltes Aufbauen der Muskulatur, die den Rücken stützt, gemildert werden.

In diesem Kurs trainieren Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten Ihre Muskulatur, damit Sie in Zukunft „Rücken fit in den Alltag“ gehen können!

Der Kurs wird von zwei Übungsleiterinnen angeboten, die eine spezielle Ausbildung in der Prävention (Vorbeugung) Bereich „Rücken“ absolviert haben.

Kursleitung:

Ortrut Storf, Ingrid Wörner

Termine:

Ab dem 17. Januar 2008,
7 Termine
und
ab dem 27. März 2008,
10 Termine

Donnerstag,
18.45 – 20.00 Uhr
(dieser Kurs findet nur
außerhalb der Ferien statt)

Preis:

38,50 Euro bei 7 Terminen
55,00 Euro bei 10 Terminen
(Die Kosten werden zum
Teil von den Krankenkassen
erstattet).

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

33

Bewegungskurse in unserer Physikalischen Therapie

Termine, Anmeldung und Information direkt in der Physikalischen Therapie unter Tel.: (0421) 61 02-1850

Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkraismethode

Sie lernen durch kleine, leichte Bewegungen ein neues Bewusstsein für Ihren Körper und seine Funktionsweisen zu entwickeln. Haltung- und Bewegungsmuster werden transparent und veränderbar.

Kursleitung:

Ingrid Nitsch

Termine:

Ab dem 12. Februar 2008
oder
ab dem 25. März 2008

Dienstag,
19.30 – 21.00 Uhr
jeweils 6 Termine

Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness

Asia Wellnessabend

Immer mehr Menschen sind von der asiatischen Gesundheitsphilosophie fasziniert. Tanken Sie an diesem Abend Energie und kommen Sie zur Ruhe durch meditative Lebenskunst aus Fernost. Erleben Sie eine praktische Begegnung mit der Philosophie des Qi. Neben Energieflussübungen, Elementen aus Reiki und Shiatsu stehen eine Einführung in das Duft Qi Gong auf dem Programm sowie einfache Massageübungen.

Bitte bequeme (Sport)kleidung mitbringen, eine Decke, Kissen und dicke Socken, Getränke.

Kursleitung:

Andrea Barth

34

Ausstieg aus dem Hamsterrad – oder wie begegne ich dem Alltagsstress Zweitagesseminar

Ein Konzept zum Innehalten und Atemholen.

Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen. Aktive und passive Entspannungsmethoden kennen und in den Alltag einbauen lernen. In diesem Kurs wollen wir die Selbstpflegefähigkeit ausbauen, um im Alltag mit all seinen verschiedenen Anforderungen eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Kursleitung:

Ingrid Wörner

Termine:

22. Februar 2008,
Freitag,
17.00 – 21.00 Uhr

Preis:

33,00 Euro
Materialkosten 1,50 Euro
pro Person.

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

23. und 24. Januar 2008,
Mittwoch und Donnerstag,
jeweils 9.00 – 16.00 Uhr

Preis:

78,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

5. Februar 2008 oder
1. April 2008
Dienstag,
9.00 – 16.00 Uhr

Preis:

45,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

Ab dem 12. Februar 2008,
Dienstag,
20.00 – 21.30 Uhr

8 Termine

(4 Termine vor und
4 Termine nach den
Osterferien)

Preis:

85,00 Euro
(die Kursgebühren können
bis zu 80% von den
Krankenkassen über-
nommen werden. Bitte
erkundigen Sie sich bei
ihrer Kasse).

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness

Ausstieg aus dem Hamsterrad – Eintagesseminar

Hektik, Über- oder Unterforderung, Probleme am Arbeitsplatz und/oder mit der Familie – all das wirkt sich bei uns in Anspannung aus. Angespant ist nicht nur unser Geist und unsere Seele, die Anspannung zeigt sich auch in unserem Körper. Viele Signale zeigen uns das, doch häufig hören wir nicht hin – oft so lange, bis der Körper schlapp macht oder zumindest uns in unseren Tätigkeiten, unserem Leben deutlich einschränkt.

In diesem Seminar wollen wir Anspannung und Entspannung erleben. Dies tun wir durch Übungen und aktives und passives Entspannen. Wir wollen in Theorie und Praxis lernen, auf Überlastungssymptome von Geist und Seele zu hören und gemeinsam erarbeiten, wie wir in unserem Alltag gelassener und ausgeglichener werden können.

Kursleitung:

Ortrut Storf, Ingrid Wörner

35

Entspannt in den Frühling mit Autogenem Training

Das Autogene Training ist eine klassische, weltweit angewandte und besonders alltagstaugliche Entspannungs- und Stressbewältigungsmethode. Durch das schrittweise Erlernen der Grundübungen im Laufe dieses Kurses wird es Ihnen möglich, sich jederzeit und an allen Orten in einen Zustand von tiefer Ruhe, Erholung und Gelassenheit zu versetzen. Gezielte Körperwahrnehmung, positive Selbstbeeinflussung und Selbstbestimmung stehen bei diesem Entspannungsverfahren im Mittelpunkt.

Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Skript zum Autogenen Training.

Kursleitung:

Kathrin Millies

Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness

Entspannt ins Wochenende

Eine Arbeitswoche beinhaltet häufig viel Stress, Hektik und häufig auch Ärger, der uns bis ins Wochenende begleitet.

In diesem Seminar werden wir durch Bewegung und vor allem durch viel Entspannung versuchen, den Alltag hinter uns zu lassen und uns auf unser Wochenende einzustimmen.

Kursleitung:

Ingrid Wörner

36

Wellness & Beauty Tag

An diesen Tagen soll es um Gesundheit und Schönheit gehen! Genießen Sie eine Auszeit, die die optimale Mischung aus Aktivität, Regeneration und Schönheit bietet. Entspannen Sie mit Aromaölmassagen, Phantasiereisen und Meridianstretching.

Bewegungsbausteine:

Salsa Aerobic, Bauch-Beine-Rücken-Po Training.

Beauty Bausteine:

Farb- und Stil-Beratung – auch beim Make-up – und individuelle Schminktipp. Wir wollen Spaß haben miteinander und erholt in die neue Woche starten!

Bitte einen kleinen Standspiegel mitbringen, ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung, Sportkleidung, eine Decke, ein kleines Kissen sowie Tagesproviant.

Kursleitung:

Claudia Prüser, Andrea Barth

Termin:

25. April 2008,
Freitag,
18.00 – 21.00 Uhr

Preis:

30,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

19. Januar 2008,
Samstag,
10.00 – 18.30 Uhr

Preis:

58,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness

Wohlfühlen und Entspannen mit wertvollen Ölen

An diesem Tag können Sie sich verwöhnen (lassen) und entspannen.

Aromaöle in Duftlampen oder als Haut- und Massageöl haben heilende Wirkung.

Sie können:

- Düfte und Wirkungsweisen verschiedener Öle kennen lernen (aufmunternd, beruhigend, antidepressiv...)
- Bei einer Phantasiereise mit Duft und leiser Musik den Alltag loslassen
- Tipps bekommen, welches Aromaöl für Sie geeignet ist
- Eine entspannende Handmassage zu zweit mit einem Öl ihrer Wahl genießen
- Anregungen zum Entspannen für zuhause bekommen

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursleitung:

Christiane Taege

37

Gesundheitsförderung durch Traditionen anderer Kulturen

Guolin Qigong

Der ungehinderte Fluss des Qi, also der in unserem Organismus zirkulierenden Lebensenergie, ist Voraussetzung für Gesundheit. In China wird Qi-Gong, eine über 4000 Jahre alte Bewegungskunst, als Vorbeugung und bei bestehenden Krankheiten eingesetzt.

Zusätzlich zu den traditionellen Qi-Gong-Übungen gibt es das sogenannte Guolin-Qigong, das vor etwa 30 Jahren von einer Chinesin gleichen Namens zur Behandlung von Krebs und chronischen Erkrankungen entwickelt wurde. Guolin Qigong fördert die Durchlässigkeit der Meridiane (Energieleitbahnen des Körpers), stärkt das Immunsystem, harmonisiert das Blut, versorgt den ganzen Körper mit Sauerstoff, normalisiert alle lebenswichtigen Organfunktionen, erhöht die Vitalität und ist daher auch präventiv für gesunde Menschen geeignet.

38

Der Kurs beinhaltet das Kennen lernen der sogenannten Windatmung in Verbindung mit einer speziellen Gehteknik und findet nach Möglichkeit draußen statt. Atemübungen, Meridianmassage und Akupressur ergänzen das Programm.

Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.

Kursleitung:

Maike Straszewski

Termin:

Ab dem 22. Februar 2008, Freitag, 11.00 – 12.30 Uhr
12 Termine
(vom 22.2. – 14.3., vom 11.4. – 25.4. und vom 6.6. – 4.7.)

Preis:

120,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

Ab dem 11. Januar 2008, 9 Termine
und
ab dem 28. März 2008, 12 Termine

Freitag, 19.00 – 20.30 Uhr
(dieser Kurs findet nur außerhalb der Ferien statt)

Preis:

9 Termine: 56,50 Euro
12 Termine: 75,30 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

Ab dem 8. Januar 2008, 9 Termine oder Jahreskurs oder Halbjahreskurs
und
ab dem 1. April 2008, 12 Termine

Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr oder 17.30 – 19.00 Uhr
(dieser Kurs findet nur außerhalb der Ferien statt)

Preis:

Jahreskurs (37 Termine): 240,50 Euro
Halbjahreskurs bis zu den Sommerferien (22 Termine): 150,50 Euro
9 Termine: 63,00 Euro
12 Termine: 84,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Traditionen anderer Kulturen

Tai Chi

Die Übungsform des Tai Chi besteht aus verschiedenen Haltungen und Bewegungen, die meditativ langsam und leicht fließend ausgeführt werden. Ihr Ursprung liegt in der altchinesischen Kunst der Heilung und Selbstverteidigung. Die Ausübung bringt aktive Entspannung, bessere Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein sowie einen neuen, im Inneren gefestigten Gleichgewichtssinn. Geist und Körper können beruhigt und gestärkt werden. In Stille und Bewegung (Yin und Yang) erwirbt man Harmonie und Energie für den Alltag. Tai Chi kann von allen Menschen erlernt und bis ins hohe Alter ausgeübt werden. In Asien und zunehmend auch im Westen ist es vielerorts eine tägliche Routine zur Erhaltung der Gesundheit und Vitalität. Ein Kurseinstieg ist für Anfänger wie auch Fortgeschrittene möglich.

Bitte bequeme Kleidung und flache Turnschuhe mitbringen.

Kursleitung:

Rouven Haacke

39

Yoga

Balance in Bewegung. Yoga beinhaltet eine ganzheitliche, präzise Körperschulung:

- Kräftigung der Muskulatur (z.B. Rücken und Beckenboden)
- Lösen von Blockaden
- Förderung des psychischen Gleichgewichts

Yoga ist für jedes Alter und jede Konstitution geeignet. (Fortlaufende Kurse)

Kursleitung:

Klaus Busch, Tülin Sensan

Gesundheitsförderung durch Traditionen anderer Kulturen

Yoga für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen die Yoga kennen lernen möchten und die wohltuende Wirkung insbesondere für den Rücken erfahren wollen. Die Kräftigung der Tiefenstruktur des Beckenbodens sowie der Rücken- und Bauchmuskulatur stehen bei der Auswahl der Übungen im Vordergrund. Daneben kommen Entspannungs- und Atemübungen, die Stress und Spannungen lösen, nicht zu kurz.

Kursleitung:
Tülin Sensan

Termin:

Ab dem 10. Januar 2008,
Donnerstag,
10.00 – 11.30 Uhr,
10 Termine (dieser Kurs findet nur außerhalb der Ferien statt)

Preis:

70,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

40

Yoga für Schwangere

Kursleitung:
Tülin Sensan

Termine:

Bitte neue Termine erfragen.
Tel. (0421) 61 02-21 01
Dienstag,
19.30 – 21.00 Uhr,
jeweils 5 Termine

Preis:

32,50 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Übersäuerung und Entsäuerung

Verschiedene Angebote zu einem sehr aktuellen Thema:

Sprechstunde für Probleme, die durch Übersäuerung entstehen

(Informationen siehe „Beratung und Sprechstunden“)

Abendseminar: Ernährung bei Übersäuerung

(Informationen siehe „Gesundheitsförderung durch Ernährung“)

Kochseminar: Wir kochen gemeinsam um unseren Körper zu entschlacken und zu entsäuern

(Informationen siehe „Gesundheitsförderung durch Ernährung“)

Abendseminar: Übersäuerung bei Übergewicht

(Informationen siehe „Gesundheitsförderung durch Ernährung“)

Termin:

Jeden 2. Donnerstag
im Monat,
9.30 Uhr oder 17.30 Uhr

Preis:

pro Termin (30 Minuten)
18,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

1. März 2008,
14.30 – 18.30 Uhr

Preis:

36,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Der Angst die Macht nehmen

Jeder Mensch kennt Angst – in bestimmten Situationen ist sie einfach da. Manchmal ist sie sogar hilfreich, warnt uns vor Gefahren.

Wenn Angst aber zu einer Störung wird, die den Menschen nicht mehr in Ruhe lässt, dann wird sie als schlimmer Feind erlebt. Der Alltag ist manchmal nicht mehr zu bewältigen, vielen Situationen wird versucht aus dem Wege zu gehen, körperliche und seelische Beschwerden treten auf.

An diesem Tag werden Informationen zu „normalen“ Ängsten und Angststörungen gegeben, außerdem werden Ursachen und sinnvolle Maßnahmen im Umgang mit Angst erörtert; Über persönliche Ängste können, müssen die TeilnehmerInnen aber nicht sprechen. Ziel des Workshops ist es, einen gesünderen und bewussteren Umgang mit Ängsten zu schaffen.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Kursleitung:

Christiane Taege

41

Gesundheitsförderung durch alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Die chinesischen Verjüngungsübungen „Hui Chun Gong“

„Hui Chun Gong“ heißt wörtlich übersetzt: Rückkehr des Frühlings.

Dahinter verbergen sich uralte, sehr einfache Übungen zur Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens. Es werden simple Bewegungen in Zeitlupentempo gemacht, die einen Bezug zu den Energiebahnen unseres Körpers haben. Hui Chun Gong ist leicht in den Berufsalltag zu integrieren, man muss sich nicht umziehen, benötigt wenig Platz und schwitzt nicht. Ideal für die gesunde Mittagspause! Regelmäßig durchgeführt bewirken die Übungen einen Stressabbau, eine Anhebung des Energieniveaus, eine Verbesserung der Beweglichkeit und eine Steigerung der Selbstheilungskräfte. Auch für ältere Menschen ist Hui Chun Gong sehr geeignet.

Kursleitung:

Ulrike Peschken

42

Die 7 Hauptenergiezentren unseres Körpers entdecken und beleben

Die sogenannten Chakras sind die feinstofflichen Energiezentren unseres Körpers, über die der Mensch in Verbindung zu seiner Umwelt steht. In der Medizin des Ostens und in den Yoga-Lehren Indiens spielen sie eine große Rolle.

In diesem Seminar wollen wir die 7 Hauptenergiezentren unmittelbar erfahren durch Visualisierung, Meditation, Körperwahrnehmung und den Atem. Unterstützt werden die Übungen durch Düfte und Klänge.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen!

Kursleitung:

Ulrike Peschken

Termin:

20. April 2008,
Sonntag,
10.00 – 14.00 Uhr

Preis:

32,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

2. Februar 2008,
Samstag,
10.00 – 14.00 Uhr

Preis:

32,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Homöopathische Hilfe bei Erkältungskrankheiten

Der Winter ist die Zeit, in der Menschen häufig unter Erkältungen leiden. In diesem Seminar sollen die am häufigsten verwendeten homöopathischen Mittel vorgestellt werden, die bei Erkältungskrankheiten gute Dienste leisten können. Spezielle Themen: Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen, Ohrenschmerzen und Husten.

Auch für Anfänger geeignet! Bitte Schreibzeug und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Kursleitung:

Ortrut Storf

43

Homöopathische Hausapotheke

Sanfte Heilung durch Homöopathie:

Die Homöopathie bedient sich eines Naturgesetzes, um zu heilen: „Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt“. Viele wenden es an, wenn sie auf Bienenstiche frisch geschnittene Zwiebel legen oder bei Unterkühlung den Körper mit kalten Anwendungen erwärmen.

In der Veranstaltung werden die Teilnehmer/innen von einer Heilpraktikerin in die klassische Homöopathie eingeführt. Im Mittelpunkt steht die Anwendung von homöopathischen Mitteln bei Bienenstichen, Wunden, verschiedenen Verletzungen (wie z.B. Schnitt-, Stich- und Bissverletzungen), Verbrennungen.

Kursleitung:

Ortrut Storf

Termin:

16. Februar 2008,
Samstag,
11.00 – 16.00 Uhr

Preis:

32,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

4. März 2008,
Dienstag,
18.00 – 21.00 Uhr

Preis:

25,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Schlüssel verlegt? Namen vergessen? – Gedächtnistraining

Kann jedem mal passieren. Damit aber nichts Schlimmeres passiert, bieten wir ein Training für alle an, die Ihre Gehirnleistung erhalten oder verbessern möchten.

Ganzheitliches

- macht Spaß und Freude
- steigert die geistige Fitness ohne Stress und Leistungsdruck
- wird von führenden Ärzten und Psychologen empfohlen
- ist wissenschaftlich erprobt!

Voraussetzung eines selbst bestimmten Lebens ist ein gut funktionierendes Gedächtnis. Durch die Teilnahme am Denk- und Gedächtnistraining nach Stengel beugen Sie z.B. zunehmender Vergesslichkeit, Merkfähigkeitsstörungen und mangelnder Konzentration vor. Sie werden angeregt, die Umwelt bewusster zu erleben, Ihre Erinnerungen aufzufrischen und an der Kommunikation mit anderen aktiv teilzunehmen. So können Sie Ihre geistige und körperliche Gesundheit verbessern.

Eine erfahrene Trainerin stellt verschiedene Methoden vor und hilft bei der Umsetzung. Entspannungsübungen ergänzen das Angebot.

Freuen Sie sich auf ein Training in stressfreier und angenehmer Atmosphäre!

Kursleitung:

Sabine Tietze

Termin:

Ab dem 14. April 2008,
Montag,
15.00 – 16.30 Uhr

Preis:

72,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

44

Gesundheitsförderung für Eltern, Erzieher/innen und Kinder

Vorträge für Eltern, Großeltern, Erzieher

Die Teilnahme an diesen Vorträgen ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kindliches Stottern – was nun?

„...das verwächst sich... das Kind gibt sich nicht genug Mühe... gestern konnte es noch sprechen...“

Es gibt viele Meinungen über das Stottern. Aber welche erklären nach heutiger Auffassung das Stottern wirklich? In diesem Vortrag werden Ursachen, Verlauf und günstige Verhaltensweisen für eine unbeschwerte kindliche Sprechentwicklung erläutert.

Referentin:

Anja Schiele

45

Atem- und Entspannungsspiele für Kinder

„Sitzt doch still... Konzentriere dich doch auf deine Aufgaben!“ So oder so ähnlich fangen die Aufforderungen an unsere Kinder an. In der einstündigen Veranstaltung werden Eltern, Erzieherinnen, Erzieher und Interessierten Spiele vorgestellt, die Konzentration und Wahrnehmung auf eine Sache fördern. Ziel an diesem Abend ist es, mit Spaß die Atmung von Kindern positiv zu beeinflussen und Übungen kennen zu lernen, die leicht in unseren Alltag eingebettet werden können.

Referentin:

Gabriele Birth

Termin:

20. Februar 2008,
Mittwoch,
19.00 – 20.00 Uhr

Termin:

9. April 2008,
Mittwoch,
19.00 – 20.00 Uhr

Gesundheitsförderung für Eltern, Erzieher/innen und Kinder

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Geburtsvorbereitungskurse

Geburtsvorbereitung im Elterngarten am DIAKO ist mehr als nur Schwangerschaftsgymnastik!

In den Kursen erhalten Sie wertvolle Informationen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die erste Zeit mit dem Baby. Sie lernen Atem- und Entspannungsübungen kennen und wie Sie mit den Schmerzen unter den Wehen umgehen können.

Das Ziel ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt und wie Sie den Geburtsverlauf mitgestalten können. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, andere Frauen oder Paare kennen zu lernen und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen.

Die Kosten für Sie als Schwangere tragen die Krankenkassen.

46

Für Frauen mit zwei Partnerabenden:

Termine:
Montag,
18.00 – 20.00 Uhr,
7 Termine

Kursleitung:
Anne Fassdorf

Bitte Kursdaten unter
Tel. 6102-2101 erfragen.

Für Paare:

Termine:
6. Februar 2008 oder
9. April 2008 oder
11. Juni 2008 oder
30. Juli 2008,
Mittwoch,
18.00 – 20.00 Uhr,
jeweils 7 Termine

Kursleitung:
Cornelia Petschull

Für Paare am Wochenende:

Termine:
19./20. Januar 2008 oder
1./2. März 2008 oder
5./6. April 2008 oder
24./25. Mai 2008 oder
5./6. Juli 2008,
Samstag,
10.00 – 18.00 Uhr,
Sonntag,
10.00 – 16.00 Uhr

Kursleitung:
Mirke Eggers

Preis:
Die Kosten für Schwangere trägt die Krankenkasse. Die Partnergebühr beträgt 75,00 Euro.

Gesundheitsförderung für Eltern, Erzieher/innen und Kinder

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen am Vormittag

Neben Schwangerschaftsgymnastik werden wir uns mit unterschiedlichen Körper- und Atemübungen auf die Geburt vorbereiten. Auch Entspannung soll nicht zu kurz kommen. Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Frauen, die schon ein oder mehrere Kinder haben, aber auch Frauen in ihrer ersten Schwangerschaft sind willkommen. Information zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen werden gegeben und besprochen.

Die Möglichkeit der Kinderbetreuung während des Kurses ist in unserem Elterngarten möglich, siehe „Betreuter Spielkreis“. Sollten Sie Ihr Kind nur für einzelne Termine anmelden, beträgt die Betreuungsgebühr 7,50 Euro (von 8.30 – 11.30 Uhr).

Ein Quereinstieg ist nach Absprache möglich.

Kursleitungen:

Christine Sellschopp, Mirke Eggers

47

Kreißsalführung „hautnah“

Lernen Sie die Kreißsäle und die Mutter-Kind-Station im DIAKO kennen. Bei einem Rundgang durch die Räume beantworten wir gern alle Ihre Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit.

Leitung:

Hebammen, Ärzte und Ärztinnen des Kreißsaals im DIAKO

Termin:

Ab dem 9. Januar 2008
oder
ab dem 26. März 2008
oder
ab dem 28. Mai 2008,
Mittwoch,
9.00 – 10.30 Uhr,
9 Termine

Preis:

Der Kurs wird über die Krankenkasse abgerechnet. (Kosten für Kinderbetreuung: 7,50 Euro)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

Jeden 1. und 3. Sonntag
im Monat um 11.30 Uhr,

jeden 1. und 3. Montag
im Monat um 17.30 Uhr

Eine Anmeldung ist
nicht erforderlich!

Ort:

8. Obergeschoss
des DIAKO

Gesundheitsförderung für Eltern, Erzieher/innen und Kinder

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Wassergymnastik für Schwangere

Dieser Kurs findet fortlaufend statt. Den Beginn weiterer Termine erfragen Sie bitte unter Tel. (0421) 61 02-21 01.

Yoga für Schwangere

Kursleitung:
Tülin Sensan

48

Rückbildungsgymnastik mit Babymassage

Sicher wollen Sie auch nach der Geburt langsam wieder in Form kommen. Wir helfen Ihnen gern dabei: Mit gezielten Übungen trainieren Sie bei uns Ihren Beckenboden, bauen Ihre Bauchmuskulatur auf und festigen Ihre Brustmuskulatur. Im Kurs integriert ist eine Babymassage.

Termine:

8. Januar 2008,
Montag,
17.00 – 18.00 Uhr,
5 Termine

Termine:

Bitte neue Termine erfragen.
Tel. (0421) 61 02-21 01.

Dienstag,
19.30 – 21.00 Uhr,
jeweils 5 Termine

Preis:

32,50 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

25. Januar 2008,
Freitag,
10.00 – 11.45 Uhr,
7 Termine

28. März 2008,
Freitag,
10.00 – 12.00 Uhr,
6 Termine (ausgenommen
2. Mai 2008)

6. Juni 2008,
Freitag,
10.00 – 11.45 Uhr,
7 Termine

Gesundheitsförderung für Eltern, Erzieher/innen und Kinder

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Rückbildungskurs am Montagabend ohne Kinder

Dieser Kurs gibt Gelegenheit, mal wieder etwas ganz für sich und ohne Kind zu unternehmen. Neben dem „Fit werden“ nach der Geburt, Bauchmuskel- und Beckenbodenübungen werden auch Entspannungsübungen angeboten. Zeit für Austausch und die Beantwortung von Fragen durch die Hebamme ist vorgesehen.

Quereinstieg nach Absprache möglich.

Kursleitungen:

Christine Sellschopp, Mirke Eggers

49

Rückbildungskurs am Donnerstagabend

Dieser Kurs gibt Gelegenheit, mal wieder etwas ganz für sich und ohne Kind zu unternehmen. Neben dem „Fit werden“ nach der Geburt, Bauchmuskel- und Beckenbodenübungen werden auch Entspannungsübungen angeboten. Zeit für Austausch und die Beantwortung von Fragen durch die Hebamme ist vorgesehen.

Quereinstieg nach Absprache möglich.

Kursleitungen:

Cornelia Petschull

Termin:

Ab dem 14. Januar 2008
oder
ab dem 31. März 2008
(12.5. fällt aus)
oder
ab dem 2. Juni 2008

Montag,
20.00 – 21.15 Uhr,
jeweils 8 Termine

Preis:

Der Kurs wird über die
Krankenkasse abgerechnet,
wenn der Kurs innerhalb
der ersten 4 Monate nach
der Geburt beginnt.

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

27. März 2008 oder
12. Juni 2008
Donnerstag,
18.45 – 20.00 Uhr,
jeweils 9 Termine

Preis:

Der Kurs wird über die
Krankenkasse abgerechnet,
wenn der Kurs innerhalb
der ersten 4 Monate nach
der Geburt beginnt.

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung für Eltern, Erzieher/innen und Kinder

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Beckenbodengymnastik

Siehe Seite 30.

Fit in den Tag – Ein Fitnessprogramm für (junge) Mütter

Siehe Seite 30.

50

Babys erstes Jahr

Hier lernen Sie mehr als nur Wickeln und Baden. Wir geben ihnen hilfreiche Anregungen zu Ernährungsfragen, Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Körperpflege sowie Allergien und beantworten alle Fragen rund ums Kind.

Kursleitung:

Kludia Laupichler

Termine:

4. und 11. März 2008
oder
3. und 10. Juni 2008,
Dienstag,
18.00 – 20.00 Uhr

Preis:

30,00 Euro

Ort:

Elterngarten in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen

Gesundheitsförderung für Eltern, Erzieher/innen und Kinder

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Baby- und Kleinkindschwimmen

In kleinen Gruppen kann Ihr Kind im Wasser planschen und sich nahezu schwerelos bewegen. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Babys und Kleinkinder ab 3 Monaten.

Kursleitung:

Ingeborg Barke

Termin:

Ab dem 2. Januar 2008
oder
ab dem 6. Februar 2008
oder
ab dem 26. März 2008

Mittwoch,
16.30 – 17.30 Uhr,
(verschiedene Gruppen,
pro Gruppe 40 Minuten)
jeweils 5 Termine

Preis:

37,50 Euro

Ort:

Bewegungsbad im DIAKO

Preis:

50,00 Euro monatlich

Ort:

Elterngarten in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen

51

Betreuter Spielkreis (ohne Eltern)

Im betreuten Spielkreis können sich Kinder, die schon laufen können, spielerisch auf den Kindergarten vorbereiten. Klettern, toben, balancieren – die Kleinen erwartet in unserem Erlebnispark ein tolles Programm ganz ohne Eltern. Natürlich werden sie fachkundig betreut und behutsam auf die Kindergartenzeit vorbereitet.

Der betreute Spielkreis findet außerhalb der Ferie jeweils mittwochs und donnerstags zwischen 8.30 – 11.30 Uhr statt.

Kursleitung:

Anja Stache

Gesundheitsförderung für Eltern, Erzieher/innen und Kinder

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Singen, toben, turnen...

Bewegung und sinnliches Erleben sind für die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes genauso wichtig wie Liebe und Zuneigung. In unseren Kursen für Kinder ab 6 Monaten und ab 12 Monaten haben Ihre Kleinen die Möglichkeit, Spielzeug auszuprobieren, verschiedene Materialien kennen zu lernen und gemeinsam mit Ihnen die Welt zu entdecken.

Kursleitung:
Esther Fuchs

Anmerkung:
Jeder Kurs besteht aus 2 Teilen mit je 5 Terminen. Sie können die Kurse einzeln buchen. (Es besteht die Möglichkeit, erst in den 2. Teil einzusteigen).

52

Spielkreis für Minis und Maxis und Stillcafé

Ein Spielkreis mit Müttern und Vätern, bei denen sich die Kleinen für 1,5 Stunden mit anderen Kindern gemeinsam in unserer Bewegungs- und Spiellandschaft austoben können. Dabei haben die Eltern die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Wenn Sie eine ausführliche Stillberatung von einer unserer Hebammen wünschen, sind Sie montags von 11.00 – 15.00 Uhr in unserer kostenfreien Hebammensprechstunde herzlich willkommen.

Der offene Spielkreis ist montags von 9.30 – 11.00 Uhr geöffnet. (Eine Anmeldung ist nicht erforderlich).

Kursleitung:
Esther Fuchs und Cordula Thal

Termine:

Ab dem 15. Januar 2008 und dem 19. Februar 2008 (außerhalb der Osterferien) oder ab dem 22. April 2008 und dem 3. Juni 2008 (außerhalb der Pfingstferien)

Dienstag,
9.30 – 10.30 Uhr
(für Kinder ab 6 Monaten)
oder 10.45 – 11.45 Uhr
(für Kinder ab 12 Monaten)

Preis:

35,00 Euro bei 5 Terminen,
65,00 Euro bei 10 Terminen
(der Preis gilt, wenn die gesamten 10 Termine gebucht werden)

Ort:

Elterngarten in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen

Preis:

3,00 Euro pro Termin
oder 10er Karte für
25,00 Euro

Ort:

Elterngarten in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen

Die Kursleiter/innen und ihre Qualifikationen/Berufsbezeichnungen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Aberle	Andrea	Trainerin Alexandertechnik
	Aucamp	Anja	Masseurin, Aquafitnesstrainerin
	Balkow	Sibylle	Ayurveda-Therapeutin, Mitglied im VEAT
	Barke	Ingeborg	Trainerin für Babyschwimmen
	Barroso Garcia	Kathrin	Aerobictrainerin
	Barth	Andrea	Bewegungstherapeutin
	Birth	Gabriele	Logopädin
	Bloh, von	Dörte	Sozialdienst DIAKO
	Brosius	Alwara	Hebamme
	Bürker	Margret	Diätassistentin DIAKO
	Busch	Klaus	Yogalehrer
Prof. Dr.	Di Martino	Ercole	Chefarzt HNO DIAKO
	Dunker	Dorthe	Krankenschwester, Pflegedienst DIAKO
	Eggers	Mirke	Hebamme
	Fassdorf	Anne	Hebamme
	Fuchs	Esther	Masseurin, Med. Bademeisterin
Prof. Dr.	Freys	Stephan	Chefarzt Chirurgie DIAKO
	Haacke	Rouven	Kursleiter für Qigong und Tai Chi, Lehrer der Einheit von Geist und Körper
	Jansen	Jan	Physiotherapeut
	Jürgens	Kerstin	Dipl.-Kunsttherapeutin, Psychotherapie (HPG) Energetische Psychotherapie (Dr. F. Gallo), Systemische Therapie und Systemaufstellungen (NISL) analytische Kinesiologie
Prof. Dr.	Katschinski	Martin	Chefarzt Innere Medizin DIAKO
	Kröger	Annette	Oberärztin Frauenklinik DIAKO
	Laupichler	Kludia	Hebamme
	Millies	Kathrin	Diplompsychologin
Prof. Dr.	Mohr	Michael	Chefarzt Anästhesie DIAKO
	Peschken	Ulrike	Heilpraktikerin
	Petschull	Cornelia	Hebamme
	Prüser	Claudia	Visagistin
	Rehfeld	Michael	Physiotherapeut

53

Die Kursleiter und ihre Qualifikationen/Berufsbezeichnungen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Rose	Richard	Sozialdienst DIAKO
	Schiele	Anja	Logopädin
	Sellschopp	Christine	Hebamme
	Sensan	Tülin	Yogalehrerin
	Siemer	Simone	Fachkrankenschwester Onkologie, Pflegedienst DIAKO
	Stache	Anja	Physiotherapeutin
	Storf	Ortrut	Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf
	Straschewski	Maike	Guolin Qigong Lehrerin
	Taege	Christiane	Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
	Tietze	Sabine	Gedächtnistrainerin
	Tilmann	Kirsten	Sportphysiotherapeutin, med. gepr. Aquafitnesstrainerin
	Wörner	Ingrid	Gesundheitsberaterin, Ernährungstherapeutin, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Nordic-Walking-Trainerin, Anti-Stress-Trainerin

54

Allgemeines

Anmeldung:

Melden Sie sich bitte rechtzeitig zu den Kursen an, da die Teilnehmerzahl in der Regel begrenzt ist.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung, die Rechnung und einen Überweisungsträger. Bitte überweisen Sie den Betrag, falls Ihnen in der Anmeldebestätigung nichts anderes mitgeteilt wird, bis spätestens 14 Tage vor Beginn des Kurses.

Sollte der Betrag nicht rechtzeitig eingegangen sein, besteht die Möglichkeit, dass Ihr Platz anderweitig vergeben wird. Bei kurzfristigen Anmeldungen können Sie die Einzugsermächtigung bei Ihrem Kursleiter abgeben. Bitte beachten Sie, eine Teilnahme ist nur nach Eingang der Gebühr oder bei Vorlage einer Einzugsermächtigung möglich. Im Programm finden Sie Anmeldeformulare.

Sollten diese nicht ausreichen, genügt eine „formlose“ schriftliche oder auch telefonische Anmeldung.

Selbstverständlich können Sie sich auch über E-mail anmelden.

55

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen klären Sie eine Teilnahme bitte vorher mit Ihrem Hausarzt. Die Gesundheitsimpulse haften nicht bei Unfällen, Sachschäden oder Eigentumsverlusten.

Rücktritt:

Bei Abmeldungen bis 1 Woche vor Beginn der Veranstaltung müssen wir eine Bearbeitungsgebühr von 10% der Kursgebühren verlangen. Bei späterer Abmeldung ist der gesamte Betrag zu bezahlen. Findet sich ein Ersatz, bleibt es bei der oben angeführten Bearbeitungsgebühr.

Allgemeines

Veranstaltungsabsagen:

Sollte eine Veranstaltung aus organisatorischen Gründen ausfallen, werden die gezahlten Beträge sofort erstattet.

Sollte ein einzelner Termin z.B. durch plötzliche Erkrankung des Kursleiters ausfallen, bemühen wir uns, Sie rechtzeitig zu informieren.

Die Kurseinheit wird dann, nach Absprache mit den Teilnehmern, nachgeholt. Sollte die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs nicht zustande kommen, bieten wir an, den Kurs trotzdem stattfinden zu lassen, falls die Bereitschaft der angemeldeten Teilnehmer besteht, die höhere Kursgebühr zu bezahlen.

Teilnahmebescheinigungen:

Falls Sie eine Teilnahmebescheinigung für den Kurs wünschen, sprechen Sie bitte rechtzeitig Ihren Kursleiter darauf an. Bei Vorlage der Teilnahmebescheinigung bei Ihrer Krankenkasse müssen Sie berücksichtigen, dass eine Erstattung der Gebühr in der Regel nur dann möglich ist, wenn Sie 80% der einzelnen Kurseinheiten besucht haben.

56

Ansprechpartner:

Bei Anmeldungen, Abmeldungen, Fragen oder Problemen wenden Sie sich direkt an die Gesundheitsimpulse:

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus gemeinnützige GmbH
DIAKO Gesundheitsimpulse
Gröpelinger Heerstr. 406/408
28239 Bremen
Telefon: (04 21) 61 02 – 21 01
Telefax: (04 21) 61 02 – 21 09

E-mail: gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Titel _____

Termin _____

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____ Fax _____

E-mail _____

Krankenkasse _____ Geb.-Datum _____

Mitgliedsnummer _____ Entbindungstermin _____

Name des Partners _____

Name des Kindes _____

Geburtsdatum des Kindes _____

Babyschwimmen
Erstmalig Anfänger

Folgeanmeldung

Datum, Unterschrift _____

Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.

■ Zusätzliche Angaben bei Anmeldungen im Elterngarten.

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus gGmbH
DIAKO Gesundheitsimpulse
Gröpelingener Heerstr. 406 – 408
28239 Bremen



Fragebogen

Sie halten das neue Programm der Diako Gesundheitsimpulse in Händen. Um auch künftig Ihren Wünschen und Erwartungen gerecht zu werden, bitten wir Sie, die nachfolgenden Fragen zu beantworten und uns zuzusenden.

Sind Sie mit dem Aufbau unseres Programmheftes zufrieden?

◀ SEHR ZUFRIEDEN NICHT ZUFRIEDEN ▶

1 2 3 4 5 6

Teilen Sie uns Ihre Veränderungsvorschläge mit:

Wie sind Sie mit den Angeboten der DIAKO Gesundheitsimpulse zufrieden?

Gesundheitsförderung durch:

◀ VIELFÄLTIG GERINGE AUSWAHL ▶

Bewegung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
Entspannung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
Ernährung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
Traditionen anderer Kulturen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
alternative, ganzheitliche Konzepte	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
Wellness	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

Teilen Sie uns Ihre Veränderungsvorschläge mit:

Wir bedanken uns für Ihre Mitarbeit. Für Fragen und weitere Anregungen steht Ihnen die Leiterin der DIAKO Gesundheitsimpulse, Ingrid Wörner, von Montag bis Donnerstag von 7.30 – 11.00 Uhr und von 13.00 – 15.00 Uhr, Telefon (0421) 61 02-21 01 zur Verfügung.

Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.



DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus gGmbH
DIAKO Gesundheitsimpulse
Gröpelinger Heerstr. 406 – 408
28239 Bremen