



Veranstungskalender

mit Übersicht Selbsthilfegruppen
für Krebserkrankte

**Elterngarten-
Programm**
ab Seite 54

DIAKO Gesundheitsimpulse – Seminarhaus im Park –



1. Halbjahr 2012 Januar bis
Juli 2012



Rund um die Geburt



So entspannt entbinden wie zuhause – nur wesentlich sicherer

Besichtigen Sie unseren Kreißsaal und die Mutter-Kind-Station

Das Team der Geburtshelfer, Hebammen, Kinderärzte und Kinderkrankenschwestern der geburtshilflichen Abteilung informiert Sie über alles Wissenswerte rund um die Geburt und das Wochenbett.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Telefon 0421 / 6102 - 1234

www.diako-bremen.de

Vortragsabend im 8. OG mit anschließender Besichtigung des Kreißsaals und der Mutter-Kind-Station:

9.	Januar	2012
13.	Februar	2012
12.	März	2012
16.	April	2012
14.	Mai	2012
11.	Juni	2012
9.	Juli	2012
13.	August	2012
10.	September	2012
8.	Oktober	2012
12.	November	2012
10.	Dezember	2012

Beginn jeweils um 18.00 Uhr



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Interessierte,

das neue Programm für das Frühjahr 2012 der Gesundheitsimpulse liegt vor Ihnen. Wir hoffen, dass es auch wieder etwas für Sie enthält. Schmökern Sie in unserem Programm und lassen Sie sich von der Vielfalt der Angebote überraschen.

Wir haben wieder ein breites Entspannungs- und Wellnessangebot für Sie zusammengestellt. Falls Sie eher durch Bewegung Stress abbauen, können wir Ihnen unsere Kurse Hanteltraining für die Fitness, Fit mit dem FLEXI-BAR®, Aqua-Aerobic oder Bewegung in sanfterer Weise mit Yoga und Shibashi empfehlen.

Für Eltern und werdende Eltern bieten wir in unserem Elterngarten verschiedene Kurse, Seminare und Informationen an. Sie finden neben Geburtsvorbereitung, Yoga, Wassergymnastik für Schwangere und Rückbildung auch verschiedene Kurse für Kinder, wie z.B. unseren betreuten Spielkreis „Gartenzwerge“.

In diesem Programm finden Sie zum ersten Mal ein Angebot für einen Bildungsurlaub. Umgang mit Stress und Burnout ist hier das Thema.

Unsere Vortragsreihe am Donnerstag startet wieder im Februar, wie gewohnt um 18:00 Uhr. Dieses vielfältige Angebot können Sie kostenfrei besuchen.

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 herzlich willkommen.

Ingrid Wörner

Leitung DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen für Krebserkrankte in Bremen

Vereinigung der Kehlkopflösen

Zielgruppe: Frauen und Männer nach Kehlkopfoperation
Angebote: Versuch einer direkten Kontaktaufnahme vor und nach Kehlkopfentfernung noch in der HNO-Klinik, Hilfestellung und Beratung in der sozialen, sprachlichen und medizinischen Rehabilitation, Gesprächsgruppe zum Erfahrungsaustausch
Ansprechpartner: Johann Steffen, Telefon: 04235/81 47

Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytomtreff in Bremen-Stadt

Zielgruppe: Frauen und Männer mit Leukämie, Lymphomen und Plasmozytom
Angebote: Offene Treffen einmal im Monat, teilweise mit fachlicher Betreuung, Weitergabe von Informationsmaterial und Kontaktadressen
Ansprechpartnerin: Wiltrud Hinrichs, Telefon: 0421/872 96 26

Selbsthilfegruppe Erwachsenenleukämie in Bremen-Nord

Zielgruppe: **Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytomtreff**
Frauen und Männer mit Leukämie, Lymphomen und Plasmozytom
Angebote: Gesprächsgruppe
Ansprechpartnerin: H.H. Meyerdierks, Telefon: 0421/172 25 91

Selbsthilfegruppe brustoperierter Frauen in Bremen-Nord

Zielgruppe: Brustkrebskranke Frauen in Bremen-Nord
Angebote: Gesprächsgruppe einmal monatlich
Ansprechpartnerin: Giesela von Hagen, Telefon: 0421/67 15 34

Treffpunkt Prostatakrebs in Bremen-Stadt

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr
Bremer Krebsgesellschaft e.V., Telefon: 0421/491 92 22
Ansprechpartner: Ludwig Pabst, Telefon: 0421/878 90 57

Treffpunkt Magen-, Speiseröhren- und Bauchspeicheldrüsenkrebs in Bremen-Stadt

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr
Bremer Krebsgesellschaft e.V.
Ansprechpartnerin: Marie Rösler, Telefon: 0421/491 92 22

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen für Krebserkrankte in Bremen

Die Deutsche Ileostomie-Colostomie-Ureostomie-Vereinigung e.V. (Deutsche ILCO)

Zielgruppe: Frauen und Männer mit künstlichen Darmausgängen oder Harnableitungen
Angebote: Gesprächsgruppe und Vorträge
Ansprechpartner: Georg Bohlmann, Telefon: 0421/636 41 41

Frauenselbsthilfe nach Krebs (Bremen-Mahndorf)

Zielgruppe: Frauen mit Krebserkrankungen
Angebote: Gesprächsgruppe mit gemeinsamen Aktivitäten
Ansprechpartnerin: Christa Sanders, Telefon: 0421/48 29 79

Bremer Arbeitskreis Brustkrebs (BAB)

Zielgruppe: Frauen mit Brustkrebskrankungen
Ansprechpartnerin: Ute Treptow, Telefon: 0421/491 90 50

Treff-Punkt... Krebs

Zielgruppe: Betroffene und Interessierte
Angebote: Informationen, Vorträge und Gedankenaustausch
Ansprechpartnerin: Heidrun Pundt, Telefon: 0421/61 02 - 21 01

Sport in der Krebsnachsorge in verschiedenen Sportvereinen

Ansprechpartner: Landessportbund Bremen e.V.
Telefon: 0421/792 87 15

Treffpunkt für Angehörige von Krebskranken

Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19:30 Uhr in Bremen-Stadt
Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr in Bremen-Nord
Zielgruppe: Angehörige und Freunde von Krebskranken
Angebote: Information, Austausch, Unterstützung
Ansprechpartnerin: Marie Rösler, Telefon: 0421/491 92 22

Vorträge

Donnerstagsreihe

Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen	15
Burnoutprävention	14
Darmkrebs – Vorsorge ist besser als Nachsorge	16
Die zu große Gebärmutter!	18
Entschlacken und Abnehmen mit Schüssler Salzen	18
Gesund mit Meridianklopftechniken – ein Erlebnisvortrag	16
Krankhaftes Übergewicht – was tun?	15
Osteoporose und Knochenbrüche – Behandlungsmöglichkeiten	14
Patientenverfügung – Möglichkeiten und Grenzen aus Sicht des Mediziners und ...	19
Probleme mit der Blase	19
Reiki – mehr Lebensenergie im Alltag	15
Schilddrüsenvergrößerung – was tun?	17
Sodbrennen – Chirurgische Therapie	17
Work-Life-Balance – wie bleibt die Seele gesund?	16

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Adipositas Sprechstunde	22
Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen – Einzelberatung	20
Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen in der Gruppe	20
Sprechstunde für Probleme durch Übersäuerung	21
Sprechstunde Interdisziplinäres BauchZentrum	22
Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder	21

Gesundheitsförderung durch Ernährung

Kochen und Backen	23
Wir backen eine Torte	23

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Adipositas Sprechstunde im Interdisziplinären BauchZentrum	22
Fitness und Wassergymnastik für stark übergewichtige Frauen	31
Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen, Einzelberatung oder in der Gruppe	20
Starke Kinder – Starker Bremer Westen	24
Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder	21
Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	28

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Bewegung im Wasser

Aqua-Aerobic	26
Beckenboden-Workshop im Wasser	28

Rückbildungsgymnastik im Wasser	30
Wassergymnastik	27
Wassergymnastik für Rheumapatienten	30
Wassergymnastik für Schwangere	29
Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	28
Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner	29

Wasser- und Trockengymnastik im Wechsel

Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	31
---	----

Weitere Bewegungskurse

Beckenbodengymnastik	32
Bewusstheit durch Bewegung – die Feldenkrais-Methode	40
Fit mit dem FLEXI-BAR®	33
Fit – Mix	33
Grundkurs Kinaesthetics – individuelle Bewegungsunterstützung pflegender Angehöriger	34
Hanteltraining für die Fitness	32
Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren	35
Muskelaufbautraining an Geräten für Jedermann	35
Nordic Walking 55+	36
Rückenschule	38
Pilates-Wochenende für Einsteiger	36
Pilates zur Stärkung des Rückens	37
Verspannung in Schulter und Nacken – Übungskurs	39
Verspannung in Schulter und Nacken – was tun?	38
Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit in den Alltag. Für Fortgeschrittene!	39

Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness

Mit Stress ungehen und Burnout vermeiden (Bildungsurlaub)	41
Ausstieg aus dem Hamsterrad (2-Tagesseminar)	41
Auszeit – Wellnessstag für Paare	43
Beste-Freundinnen-Tag – einen Tag mal richtig Energie tanken	44
Burnoutprävention durch gezielte Stressbewältigung	42
Ein Wochenende für Genießer	44
Entspannte Augen – entspannter Mensch	48
Entspannung für den Rücken	46
Genießerwochenende für Paare	45
Gute-Laune-Wellnesstag	47
Hypnotische Tiefenentspannung im Sitzen	46
In der Ruhe liegt die Kraft – progressive Muskelentspannung	48
Wohlfühlzeit und Powerpause	45

Gesundheitsförderung durch Traditionen anderer Kulturen

Shibashi – die Einheit von Gedanken, Bewegung und Atem	49
Yoga – Balance in Bewegung	50
Yoga für Schwangere	55
Yoga-Tag	50

Gesundheitsförderung durch alternative/ganzheitliche Konzepte

Bachblüten für die Seele	51
Basenfasten	53
Basiswissen Schüssler Salze	52
Homöopathische Hilfe bei Erkältungskrankheiten	51
Meridianklopftechniken (Emotional Freedom Technics) für Selbstanwender/innen	52
Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen Malen und Formenzeichnen	53

Angebote aus unserem Elterngarten

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen	54
Geburtsvorbereitungskurse für Paare	54
Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende	54
Rund um die Geburt	55
Wassergymnastik für Schwangere	29
Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner	29
Yoga für Schwangere	55

Nach der Geburt

Beckenbodengymnastik	32
Beckenboden-Workshop im Wasser	28
Erste-Hilfe-Kurse für Eltern, Großeltern und Kinder	58
Kinder lernen kinderleicht Erste Hilfe	58
Rückbildungsgymnastik abends	57
Rückbildungsgymnastik im Wasser	30
Rückbildungsgymnastik mit Babys	56

Kurse für Babys und Kleinkinder

Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch	59
Babyschwimmen am Sonntag	59
Gartenzwerge – betreuter Spielkreis im Elterngarten	61
Spielkreis für Minis mit Maxis	61
Singen, toben, turnen...	60
Stillcafé	60

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Allgemeine Geschäftsbedingungen/Anmeldung	63
---	----

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

 Kurse und Vorträge des Elterngartens

JANUAR

4.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch (5)
5.	Wirbelsäulengymnastik (12) Shibashi (jahreskurs)
7.	Gute-Laune-Wellnesstag (1) Pilates-Wochenende für Einsteiger (2)
8.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Sonntag (5)
9.	Hanteltraining für die Fitness (12) Fit mit dem FLEX-BAR (10) Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (8) Pilates zur Stärkung des Rückens (10) Rückbildungsgymnastik mit Baby (7) Rückbildungsgymnastik im Wasser (10) Wassergymnastik für Schwangere (5) Rund um die Geburt
10.	Aqua-Aerobic (12) Singen, toben, turnen... (5) Fit – Mix (12) Yoga – Balance in Bewegung (10) Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen
11.	Fit mit dem FLEX-BAR (10) Geburtsvorbereitung für Frauen (7)
12.	Muskelaufbautraining an Geräten für Jedermann (8) Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (8) Vortrag: Burnoutprävention
13.	Wassergymnastik (8)

Monatsübersicht

Monatsübersicht

JANUAR

14.	Beste-Freundinnen-Tag (1)
15.	Muskelaufbautraining an Geräten für Jedermann (8) Wassergymnastik (8)
19.	Hanteltraining für die Fitness (12) Verspannung in Schulter und Nacken – Übungskurs (10) Vortrag: Osteoporose und Knochenbrüche Aqua-Aerobic (12)
20.	Aqua-Aerobic (12) Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner (1)
24.	Rückenschule (8)
25.	Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren (12)
26.	Vortrag: Krankhaftes Übergewicht – was tun? Basenfasten (5)
27.	Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende (3)
31.	Verspannung in Schulter und Nacken (5)

FEBRUAR

1.	In der Ruhe liegt die Kraft: progressive Muskelentspannung (8)
2.	Shibashi (6) Vortrag: Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie...
6.	Burnoutprävention durch gezielte Stressbewältigung (8) Rund um die Geburt
7.	Yoga für Schwangere (7)
8.	Ausstieg aus dem Hamsterrad (2) Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch (5)
9.	Vortrag: Reiki – mehr Lebensenergie im Alltag
11.	Entspannung für den Rücken (1)
12.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Sonntag (5)
14.	Homöopathische Hilfe bei Erkältungskrankheiten (1)

FEBRUAR

14.	Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen
16.	Beckenbodengymnastik (5) Vortrag: Work-Life-Balance – wie bleibt meine Seele gesund?
19.	Beckenboden-Workshop im Wasser (1) Hypnotische Tiefenentspannung im Sitzen (1)
20.	Bachblüten – Helfer für die Seele (3) Wohlfühlzeit und Powerpause (3)
21.	Singen, toben, turnen... (5)
23.	Vortrag: Gesund mit Meridianklopftechniken – ein Erlebnisvortrag
24.	Geburtsvorbereitungskurs für Paare (5) Erste-Hilfe-Kurs für Eltern... (1)
25.	Genießerverwochenende für Paare (2)
27.	Wassergymnastik für Schwangere (5)
28.	Informationsveranstaltung: Grundkurs Kinaesthetics (1)

MÄRZ

1.	Vortrag: Darmkrebs – Vorsorge ist besser als Nachsorge
5.	Rund um die Geburt
6.	Wir backen eine Torte (1)
8.	Vortrag: Sodbrennen – Chirurgische Therapie
10.	Auszeit – Wellnessstag für Paare (1)
13.	Grundkurs Kinaesthetics (7) Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen
14.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch (5) Geburtsvorbereitung für Frauen (7)
15.	Muskelaufbautraining an Geräten für Jedermann (8) Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (8) Vortrag: Schilddrüsenvergrößerung – was tun?
16.	Wassergymnastik (8)

Monatsübersicht

MÄRZ

16.	Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner (1)
17.	Ein Wochenende für Genießer (2)
18.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Sonntag (5) Muskelaufbautraining an Geräten für Jedermann (8) Wassergymnastik (8)
19.	Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (8) Entspannte Augen (2)
20.	Entspannung für den Rücken (1)
22.	Vortrag: Die zu große Gebärmutter
24.	Meridianklopftechnik (1)

APRIL

2.	Rund um die Geburt
11.	Rückbildungsgymnastik mit Baby (8)
12.	Wirbelsäulengymnastik (14) Vortrag: Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie ...
13.	Geburtsvorbereitungskurs für Paare (5)
14.	Pilates-Wochenende für Einsteiger (2)
16.	Pilates zur Stärkung des Rückens (12) Rückbildungsgymnastik im Wasser (10) Wassergymnastik für Schwangere (5)
17.	Kochen und Backen (5) Nordic Walking 55+ (5) Yoga – Balance in Bewegung (10)
19.	Verspannung in Schulter und Nacken – Übungskurs (10) Vortrag: Entschlacken und Abnehmen mit Schüssler Salzen
20.	Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende (3) Aqua-Aerobic (12)
22.	Hypnotische Tiefenentspannung im Sitzen (1)

Monatsübersicht

APRIL

23.	Burnoutprävention durch gezielte Stressbewältigung (8) Hanteltraining für die Fitness (12)
23.	Fit mit dem FLEX-BAR (10)
24.	Aqua-Aerobic (12) Fit – Mix (12) Singen, toben, turnen... (5)
25.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch (5) Fit mit dem FLEX-BAR (10) In der Ruhe liegt die Kraft: progressive Muskelentspannung (8)
26.	Aqua-Aerobic (12) Hanteltraining für die Fitness (12) Vortrag: Patientenverfügung
28.	Basiswissen Schüssler Salze (1)
29.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Sonntag (5)

MAI

3.	Shibashi (6) Vortrag: Probleme mit der Blase
7.	Rückbildungsgymnastik abends (8) Rund um die Geburt
8.	Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen
12.	Yoga-Tag (1)
13.	Beckenboden-Workshop im Wasser (1)
15.	Erste-Hilfe-Kurs für Eltern.... (1)
30.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch (5)
31.	Muskelaufbautraining an Geräten für Jedermann (8) Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (8)

Monatsübersicht

JUNI

- | | |
|-----|---|
| 1. | Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende (3) |
| | Wassergymnastik (8) |
| 3. | Muskelaufbautraining an Geräten für Jedermann (8) |
| | Wassergymnastik (8) |
| 4. | Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (8) |
| | Rückbildungsgymnastik mit Baby (7) |
| | Rund um die Geburt |
| 5. | Grundkurs Kinaesthetics (7) |
| | Singen, toben, turnen... (5) |
| | Yoga für Schwangere (7) |
| 6. | Geburtsvorbereitung für Frauen (7) |
| 9. | Yoga-Tag (1) |
| 11. | Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden (Bildungsurlaub) |
| | Wassergymnastik für Schwangere (5) |
| 12. | Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen |
| 17. | Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch (5) |
| | Hypnotische Tiefenentspannung im Sitzen (1) |

JULI

- | | |
|-----|---|
| 2. | Rund um die Geburt |
| 10. | Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen |
| 20. | Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende (3) |



Hinweis: Die Vorträge sind alle kostenfrei und beginnen um 18:00 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Burnoutprävention

Burnout – was ist darunter zu verstehen und was kann man vorbeugend gegen Burnout tun?

Referent:

Jan Jansen

Termin:

12. Januar 2012,
Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

19. Januar 2012
Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Osteoporose und Knochenbrüche – Behandlungsmöglichkeiten

14

Die Menschen in Deutschland werden zunehmend älter und leiden damit häufiger unter Osteoporose. Dies führt zu einer erhöhten Anfälligkeit für Knochenbrüche und damit zu Schmerzen sowie starken Einschränkungen der Beweglichkeit und der Lebensqualität, auch in vergleichsweise jungen Jahren. Der Referent thematisiert zudem Fragen wie: Wie kann ich einer Osteoporose vorbeugen? Wie kann diese behandelt werden? Wenn Knochenbrüche an Wirbelsäule, Arm oder Bein auftreten, wie kann man diese heutzutage auch im hohem Alter mit möglichst kleinen und wenig belastenden Eingriffen behandeln?

Referent:

Dr. Martin Lewandowski

Krankhaftes Übergewicht – was tun? Wann ist welche Behandlung sinnvoll?

Krankhaftes Übergewicht ist ein zunehmendes Problem und betrifft nahezu alle Altersgruppen der Bevölkerung. In einem sehr allgemeinverständlichen Vortrag erläutert der Mediziner, wann welche Diagnostik und wann welche Therapie sinnvoll sind. Besonders wird auch beschrieben, wie eine operative Maßnahme zur Gewichtsreduktion aussieht und bei welchen Patienten sie hilfreich ist.

Referent:

Dr. Alexander Friedemann

Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen

15

Was kann ich selbst tun?

Referenten:

Dorte Dunker und Margret Bürker

Reiki – mehr Lebensenergie im Alltag

Das natürliche Heilsystem Reiki gehört zu den bekanntesten energetischen Behandlungsformen. Der Vortrag der Reikilehrerin und Heilpraktikerin klärt auf, was Reiki ist, wozu es eingesetzt wird und wie Reiki zu erlernen ist. Außerdem werden auch die Grenzen dieser sanften Behandlungsmethode aufgezeigt.

Referentin:

Ulrike Peschken

Termin:

26. Januar 2012
Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

2. Februar 2012
und
12. April 2012
jeweils am
Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

9. Februar 2012
Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Work-Life-Balance – wie bleibt die Seele gesund?

Zunehmende Komplexität und permanente Innovationen am Arbeitsplatz und im Privatleben belasten den Einzelnen und die Familien immer mehr. Worauf es ankommt, damit dieser Spagat gelingt, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Referentin:

Dr. Sabine Gapp-Bauß

Gesund mit Meridianklopftechniken – ein Erlebnisvortrag

16

Sie erfahren an diesem Abend, wie Sie auf einfache Art und Weise Ihr Wohlbefinden verbessern können, indem Sie unangenehme Empfindungen oder Emotionen mit Hilfe der Meridianklopftechniken auflösen. Hierbei werden Akupressurpunkte sanft mit den Fingerspitzen beklopft, um sich auf das belastende Thema einzustimmen. Sie haben Gelegenheit, die Wirkungsweise dieser effektiven Technik selbst an sich auszuprobieren und zu erleben.

Referentin:

Heike Steinwedel

Darmkrebs: Vorsorge ist besser als Nachsorge

Darmkrebs ist heilbar... wenn er rechtzeitig erkannt wird. Der Leiter des Darmkrebszentrums Bremer Westen informiert über Vorsorgemaßnahmen, erklärt die Durchführung von Screening-Untersuchungen und beantwortet alle Fragen rund um das Thema Darmkrebs.

Referent:

Prof. Dr. Stephan M. Freys

Termin:

16. Februar 2012
Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

23. Februar 2012
Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

1. März 2012
Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

8. März 2012
Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

15. März 2012
Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Sodbrennen – Chirurgische Therapie

Sodbrennen betrifft etwa jeden zehnten Bundesbürger und oft wird die Ursache nicht richtig erkannt oder behandelt. In einem sehr anschaulichen Vortrag erklärt der Referent die Hintergründe dieser Volkskrankheit.

Hier erfahren Sie:

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

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

Referent:

Dr. Christian Strube

17

Schilddrüsenvergrößerung – was tun?

Häufigste Ursachen für eine Schilddrüsenvergrößerung sind Jodmangel, eine Entzündung oder selten ein Tumor der Schilddrüse. In den meisten Fällen ist mit einer solchen Vergrößerung eine Veränderung der Schilddrüsen-Hormonproduktion verbunden. In sehr verständlicher Form sollen Ihnen in diesem Vortrag die Grundzüge der Erkrankung der Schilddrüse, die notwendigen Untersuchungen und die sich aus den verschiedenen Krankheitsbildern ergebenden Behandlungen erklärt werden.

Referent:

Dr. Christian Strube

Die große Gebärmutter

Welche schonenden Behandlungsmöglichkeiten bietet die moderne „Schlüsselloch-Chirurgie“?

Häufig führt ein zunehmendes Wachstum der Gebärmutter zu Blutungsstörungen und Unterbauch- beschwerden. Die häufigsten Ursachen sind Muskelknoten, so genannte Myome. Wenn alle konservativen Behandlungsmethoden ausgeschöpft sind und die Beschwerden anhalten, besteht in den meisten Fällen ein Grund zur Operation. Diese sollte so schonend wie möglich erfolgen, beginnend von der Entfernung der Muskelknoten bis hin zur Entfernung der Gebärmutter. Wie solche Operationen genau durchgeführt werden und welche Nebenwirkungen und Folgen sie haben, soll Ihnen in diesem Vortrag erläutert werden.

Referent:

Dr. Susanne Feidicker

18

Entschlacken und Abnehmen mit Schüssler Salzen

Die Biomineralien von Dr. Schüssler lösen auf sanftem Wege Stoffwechselblockaden und unterstützen unsere Entgiftungsorgane in ihrer Arbeit. So findet unser Körper Hilfe bei der Ausleitung belastender Stoffe und erfährt eine natürliche Regulation des Gewichts, eingebettet in einen ganzheitlichen Ansatz mit gesunder Ernährung, positiver Lebensführung und ausreichend Bewegung.

Lernen Sie an diesem Abend die dazu passenden Lebenssalze kennen.

Referentin:

Ulrike Peschken

Termin:

22. März 2012

Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

19. April 2012

Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

26. April 2012

Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

3. Mai 2012

Donnerstag,
18:00 Uhr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

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

Immer mehr Menschen befassen sich mit dem Thema Patientenverfügung. Trotz der publikumswirksamen Diskussion in den Medien ist oft nicht bekannt, welchen Verbindlichkeitsgrad diese Form der Willenserklärung hat. Die Referenten geben Tipps und Hinweise über unverzichtbare Elemente einer Patientenverfügung, bringen Beispiele und zeigen, wie mit Patientenverfügungen im klinischen Alltag umgegangen wird.

Referenten:

Prof. Dr. Michael Mohr und Richard Rose

19

Probleme mit der Blase? – Diagnostische und therapeutische Möglichkeiten

Starker Harndrang oder unwillkürlicher Urinverlust beim Husten, Niesen oder bei sportlicher Aktivität kann zu einer Einschränkung der Lebensqualität bis hin zum Rückzug aus dem sozialen Leben führen, dieses gilt es zu vermeiden. Für alle, die sich für diesen Themenkomplex interessieren, möchten wir die diagnostischen Verfahren zur Erkennung der Ursache und die therapeutischen Möglichkeiten, die heute vielfältig und häufig Ziel führend sind, an diesem Abend darstellen.

Referentin:

Dr. Susanne Feidicker

Beratungen & Treffpunkte im DIAKO

Sprechstunden zu verschiedenen Ernährungsproblemen

Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen – Einzelberatung

Für übergewichtige Menschen bieten wir eine individuelle Ernährungsberatung an. Die Beratung besteht aus fünf Terminen über je eine halbe Stunde und beinhaltet neben der Information über eine vitalstoffreiche Ernährung, die die Basis zum Abnehmen liefert, auch eine persönliche Zielvereinbarung. Zwischen den einzelnen Terminen bleibt genügend Zeit, um die in der Zielvereinbarung beschlossenen Veränderungen auszuprobieren.

Auf Wunsch begleiten wir die Teilnehmer/innen auch weiter auf dem Weg zum Wunschgewicht.

Kursleitung:

Ingrid Wörner

20



Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen in der Gruppe

An jedem 2. Dienstag im Monat (außerhalb der Ferien) um 17:30 Uhr bieten wir eine Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen in der Gruppe an. Dabei arbeiten wir nach Einzelmodulen, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Die Beratung besteht aus fünf Terminen über je eine Stunde und beinhaltet neben der Information über eine vitalstoffreiche Ernährung, die die Basis zum Abnehmen bildet, auch individuelle Zielvereinbarungen und die Möglichkeit des gegenseitigen Austausches. Vor der Teilnahme vereinbaren wir einen individuellen Termin für eine Anamnese.

Kursleitung:

Ingrid Wörner

Informationen/Anmeldung

Tel: 0421/6102-2101

Termine:

nach Vereinbarung

Preis:

95,- Euro
(für 5 Termine)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termine:

Jeden 2. Di. im Monat
(außerhalb der Ferien)
17:30 Uhr

Preis:

48,- Euro
(für 5 Termine)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Beratungen & Treffpunkte im DIAKO

Sprechstunden zu verschiedenen Ernährungsproblemen

Sprechstunde für Probleme durch Übersäuerung

Für alle, die an Übersäuerung leiden und dies mit Hilfe einer Ernährungsumstellung verändern möchten, bieten wir monatlich eine Sprechstunde an. Wir helfen zu erkennen, welche Nahrungsmittel geeignet sind und welche gemieden werden sollten. Wir geben Hilfe bei der Umsetzung im Alltag und bieten Informationen zu weiteren Möglichkeiten, die die Entsäuerung unterstützen.

Sprechstunde:

Ortrut Storf und Ingrid Wörner

Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder

21

Heute leiden häufig schon Kinder an Übergewicht und den damit verbundenen Problemen. Fastfood, kaum Vitamine und wenig Bewegung etc. Eltern fragen sich, welche Ernährung für Ihre Kinder geeignet ist und wie sie es schaffen können, gesunde Ernährung in den Lebensalltag der Kinder einzubauen. Informationen zu diesem Thema oder Hilfe bei der Umsetzung einer gesunden Ernährung im Alltag, bieten wir in einer monatlichen Sprechstunde.

Hinweis: Bitte achten Sie auch auf unser Projektangebot „Starke Kinder – Starker Bremer Westen“ – Seite 24

Sprechstunde:

Ortrut Storf und Ingrid Wörner

Termine:

nach Vereinbarung
Tel: 0421/6102-2101

Preis:

20,- Euro
pro Termin (30 Minuten)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termine:

nach Vereinbarung
Tel: 0421/6102-2101

Preis:

20,- Euro
pro Termin (30 Minuten)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Beratungen & Treffpunkte im DIAKO

Sprechstunden zu verschiedenen Ernährungsproblemen

Sprechstunde Interdisziplinäres BauchZentrum

Im Rahmen der Sprechstunde des Interdisziplinären BauchZentrums am DIAKO erhalten Patienten mit Störungen des Verdauungstraktes eine eingehende Beratung.

Sprechstunde:

Prof. Dr. Stephan M. Freys und
Prof. Dr. Martin Katschinski

Termin:

jeden Mittwoch
10:00 – 14:00 Uhr
Anmeldung unter
Tel: 0421/6102 - 2592
ist erforderlich

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Adipositas Sprechstunde

Patienten/innen mit krankhaftem Übergewicht erhalten in dieser Sprechstunde eine eingehende Beratung zu den Möglichkeiten einer operativen Behandlung und weiterer medizinischer Fragen.

22

Sprechstunde:

Facharzt Reimar Symmank und
Prof. Dr. Stephan M. Freys

Termin:

Jeden Dienstag
10:00 – 12:00 Uhr
Anmeldung unter
Tel: 0421/6102 - 2592
ist erforderlich.

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Ernährung

Kochen und Backen für Eltern mit Kindern oder Einzelpersonen

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, zusammen mit Ihrem Kind verschiedene Gerichte auszuprobieren. Dabei legen wir den Fokus auf schmackhafte, aber auch gesunde Kost, die Sie leicht in den Alltag integrieren können. Es besteht die Möglichkeit, sich zu allen 5 Terminen oder zu einzelnen Terminen anzumelden.

Themen:

17. April 2012	Vorspeisen und Rohkost
24. April 2012	Suppen und Eintöpfe
8. Mai 2012	Hauptgericht – Eiweiß mal anders
15. Mai 2012	Nachspeisen
22. Mai 2012	Brot und Kuchen backen

Kursleitungen:

Ortrut Storf und Ingrid Wörner

23

Termine:

Dienstag
17:00 – 20:00 Uhr
am
17. April 2012
24. April 2012
8. Mai 2012
15. Mai 2012
22. Mai 2012

Preis:

110,- Euro
(für alle 5 Termine)
Einzelpreis: 25,- Euro
(1 Elternteil und 1 Kind)
Pro Person und Termin
werden ca. 4,- Euro
für Lebensmittel von der
Kursleitung eingezogen.

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

6. März 2012
Dienstag,
17:00 – 20:00 Uhr

Preis:

25,- Euro
(ca. 4,- Euro für
Lebensmittel werden
von der Kursleitung
direkt eingezogen)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Wir backen eine Torte

An diesem Nachmittag backen wir Torten zu verschiedenen Anlässen, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch noch gesund sind. Lassen Sie sich überraschen, Sie werden staunen und begeistert sein. Für alle, die gerne naschen und dennoch in Form bleiben wollen.

Kursleitungen:

Ortrut Storf und Ingrid Wörner

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen, Einzelberatungen oder in der Gruppe.

Informationen siehe unter der Rubrik:
Beratungen und Treffpunkte – Seite 20

Starke Kinder – Starker Bremer Westen

Ein einjähriges Schulungsprogramm
für übergewichtige Kinder

Informationen/Anmeldung:
Tel: 0421/6102-2101

Neuer Starttermin:
voraussichtlich
April 2012



24 Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder

Informationen siehe unter der Rubrik:
Beratungen und Treffpunkte – Seite 21

Adipositas Sprechstunde im Interdisziplinären BauchZentrum

Informationen siehe unter der Rubrik:
Beratung und Treffpunkte – Seite 22

Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen

Informationen siehe unter der Rubrik:
Gesundheitsförderung durch Bewegung – Seite 31

Gesundheitsförderung durch Bewegung

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

Bei gesundheitlichen Problemen sprechen Sie eine Teilnahme bitte zuvor mit Ihrem Arzt ab.

Hinweis: Die Kosten von Bewegungskursen werden von verschiedenen Krankenkassen übernommen. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach!

Bewegung im Wasser

Hinweis: Alle Kurse finden im Haupthaus in unserem Bewegungsbad statt.

Aquafitnesskurse

Die unterschiedlichen Bewegungsformen unserer Kurse im Bewegungsbad sind für (fast) alle Menschen geeignet. Die Muskulatur wird bei dieser Art der Bewegung genauso beansprucht, wie auch das Herz-Kreislauf-System. Die Auftriebskraft des Wassers ermöglicht ein sehr gelenkschonendes Training.

Dieser Sport ist sowohl vorbeugend gegen typische Zivilisationskrankheiten, als auch zur Rehabilitation nach den unterschiedlichsten Erkrankungen sinnvoll. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Die Kurse finden im Bewegungsbad der Physikalischen Therapie des DIAKO statt. Das Bewegungsbad ist wohltemperiert und hat eine Tiefe von 131 cm.

Unsere Kurse im Wasser werden überwiegend von Physiotherapeuten/innen angeleitet und bieten Ihnen unterschiedliche Trainingsschwerpunkte:

25



Gesundheitsförderung durch Bewegung

Bewegung im Wasser

Aqua-Aerobic

Gelenkschonendes Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Bewegen Sie sich mit abwechslungsreichen Übungen im flachen und warmen Wasser.

Kursleitung:

Jan Jansen und Anke Martens

26

Termine:

Dienstag

17:15 – 18:00 Uhr,
18:00 – 18:45 Uhr,
18:45 – 19:30 Uhr
ab dem
10. Januar 2012
und 24. April 2012
jeweils 12 Termine

Donnerstag

18:45 – 19:30 Uhr,
19:30 – 20:15 Uhr,
20:15 – 21:00 Uhr
ab dem
19. Januar 2012
und 26. April 2012
jeweils 12 Termine

Freitag

16:15 – 17:00 Uhr,
17:00 – 17:45 Uhr oder
17:45 – 18:30 Uhr
ab dem
20. Januar 2012
(außer 9. März)
mit Jan Jansen
10 Termine
ab dem 20. April 2012
mit Anke Martens
12 Termine

Preis:

65,- Euro (10 Termine)

78,- Euro (12 Termine)

Einzeltermin: 8,- Euro

(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Bewegung im Wasser

Wassergymnastik

Gymnastische Übungen für ein gelenkschonendes Ausdauer- und Krafttraining für Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur.

Kursleitung:

Claudia van Lent

Termine:

Freitag

14:00 – 14:45 Uhr oder
14:45 – 15:30 Uhr oder
15:30 – 16:15 Uhr
ab dem
13. Januar 2012,
16. März 2012
(ausgenommen 6. April)
und 1. Juni 2012
(ausgenommen 22. Juni)
jeweils 8 Termine

Sonntag

12:15 – 13:00 Uhr oder
13:00 – 13:45 Uhr
ab dem
15. Januar 2012,
18. März 2012
(ausgenommen 8. April),
und 3. Juni 2012
(ausgenommen 17. Juni)
jeweils 8 Termine

Preis:

52,- Euro (8 Termine)

Einzeltermin: 8,- Euro

(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

27

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Bewegung im Wasser

Wassergymnastik für übergewichtige Frauen

Eine Kombination aus Aqua-Power, Aqua-Jogging und Wassergymnastik. Hierdurch werden, teilweise auch mit Einsatz von Geräten, die Ausdauer und die Kraft der Teilnehmerinnen gefördert.

Kursleitung:

Claudia van Lent

28

Beckenboden-Workshop im Wasser

Wasserreise ins Zentrum Im wohltemperierten Wasser (31°) werden gezielt Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden vermittelt. Für das Training werden Aquafitnessgeräte eingesetzt und durch unterschiedlichste Bewegungsabläufe eine Reise zur Körpermitte ermöglicht. Jede Frau, die sich angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen. Frauen, die ein Kind geboren haben, dürfen am Kurs 10 Wochen nach der Entbindung teilnehmen. Abgerundet wird die Zeit im Wasser durch ein kleines Warm-Wasser-Wellness-Programm.

Hinweis: Kurs für Frauen

Kursleitung:

Claudia Wendt

Termine:

Donnerstag
17:00 – 17:45 Uhr oder
17:45 – 18:30 Uhr
ab dem
12. Januar 2012,
15. März 2012 und
31. Mai 2012
(ausgenommen 21. Juni)
jeweils 8 Termine

Preis:

52,- Euro (8 Termine)
Einzeltermin: 8,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Termine:

Sonntag
15:00 – 17:00 Uhr
ab dem
19. Februar 2012
und 13. Mai 2012

Preis:

25,- Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Bewegung im Wasser

Wassergymnastik für Schwangere

Wassergymnastik ist eine angenehme Art, sich während einer Schwangerschaft fit zu halten. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Gelenke. Die Übungen stärken die Muskulatur und regen den Stoffwechsel an. In der fortgeschrittenen Schwangerschaft erleichtert das warme Wasser die Bewegung und reduziert eventuell vorhandene Rückenschmerzen und Ödeme.

Kursleitung:

Alvara Brosius

Termine:

Montag
17:00 – 18:00 Uhr
ab dem
9. Januar 2012,
27. Februar 2012,
16. April 2012 und
11. Juni 2012
jeweils 5 Termine

Preis:

43,- Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Termine:

Freitag
20:00 – 22:00 Uhr
20. Januar 2012 und
16. März 2012
jeweils 1 Termin

Preis:

25,- Euro/Paar

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner

29

Gehalten und getragen werden ist zu jeder Zeit in der Schwangerschaft wohltuend und entspannend. Im 31 Grad warmen Wasser kann die Schwangere von ihrem Partner oder einer Freundin mühelos gehalten und getragen werden. Durch angeleitete einfache Übungen zur Massage erfährt die Schwangere Leichtigkeit und Nähe. Auch die Partnerin oder der Partner werden getragen und massiert. Das Wohlbefinden des Paares schwappt als sanfte Verwöhnwelle auf das Baby über. Die Gruppengröße beträgt maximal drei Paare.

Kursleitung:

Claudia Wendt

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Bewegung im Wasser

Rückbildungsgymnastik im Wasser

Die Rückbildung im Wasser ist eine angenehme Möglichkeit, die während der Schwangerschaft und Geburt beanspruchte Beckenboden- und Bauchmuskulatur wieder zu trainieren. Die effektiven Bewegungen im wohltemperierten Wasser sind schonend für die Gelenke und gut für den Rücken und das Herz-Kreislaufsystem.

Hinweis: Die Teilnahme ist 10 Wochen nach der Entbindung bzw. nach einem Kaiserschnitt möglich. Die Kinder dürfen mitgenommen werden, jedoch nicht ins Wasser.

Kursleitung:

Alvara Brosius

30

Wassergymnastik für Rheumapatienten

Gelenkschonendes Ausdauer- und Krafttraining für Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur.

Termine:

Montag

16:00 – 17:00 Uhr
ab dem
9. Januar 2012
und 16. April 2012
jeweils 10 Termine

Preis:

Der Kurs wird über die Krankenkasse abgerechnet, wenn er innerhalb der ersten 9 Monate nach der Geburt beendet ist.

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Termine:

Ganzjährig
jeweils 18:45 – 19:30 Uhr
oder 19:30 – 20:15 Uhr

Preis:

27,- Euro / Monat

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Wasser- und Trockengymnastik im Wechsel

Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen

Fitness: Ausdauer- und Krafttraining für den ganzen Körper mit kurzer abschließender Entspannungsphase. Dabei werden jedes Mal nach einem Ausdauertraining gezielte Muskelgruppen trainiert.

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

Fitness und Wassergymnastik findet im wöchentlichen Wechsel statt. Der Kurs beginnt mit Wassergymnastik.

Kursleitung:

Claudia van Lent

Termine:

Montag

18:00 – 18:45 Uhr oder
18:45 – 19:30 Uhr oder
19:30 – 20:15 Uhr
ab dem
9. Januar 2012,
19. März 2012

(ausgenommen 9. April)
und 4. Juni 2012
(ausgenommen 18. Juni)
jeweils 8 Termine

Preis:

52,- Euro (8 Termine)

Einzeltermin: 8,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

31

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 und Anja Stache

Hanteltraining für die Fitness

32

Ein dynamisches und schweißtreibendes Ganzkörper-Training in der Gruppe zu mitreißender Musik und mit Langhanteln. Der schnelle Weg, fit zu werden und Körperfett zu verbrennen!

Dieses umfangreiche Programm ist für jeden geeignet und einfach zu erlernen. Die Intensität des Trainings wird individuell selbst bestimmt. Der ganze Körper und alle Hauptmuskelgruppen werden stimuliert. Trainingserfolge sind schnell erreicht und können kontinuierlich verbessert werden.

Hinweis: Für diesen Kurs bitte feste Sportschuhe tragen und ein Handtuch mitbringen.

Möchten Sie diesen Kurs für einen noch besseren Trainingseffekt 2 x wöchentlich besuchen? Dann erhalten Sie für den 2. Kurs eine Ermäßigung um 20 Prozent.

Kursleitung:

Jan Jansen

Termine:

Donnerstag
18:45 – 20:00 Uhr
ab dem
16. Februar 2012
5 Termine

Preis:

51,- Euro (5 Termine)
Einzeltermin: 12,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termine:

Montag
17:30 – 18:30 Uhr
ab dem
9. Januar 2012 und
23. April 2012
jeweils 12 Termine

Donnerstag
17:30 – 18:30 Uhr
ab dem
19. Januar 2012 und
26. April 2012
jeweils 12 Termine

Preis:

72,- Euro (12 Termine)
Einzeltermin: 8,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse:
Elterngarten

Fit mit dem FLEXI-BAR®

Versetzen Sie den FLEXI-BAR® in Schwingungen, stimulieren so Ihre Tiefenmuskulatur und stabilisieren Ihren Rumpf. Ein wirkungsvolles Training für Kraft und Ausdauer, z.B.

- zur Rückenkräftigung
- zum Bodystyling
- zur Fettverbrennung

Hinweis: Bitte Sportbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

Möchten Sie diesen Kurs für einen noch besseren Trainingseffekt 2 x wöchentlich besuchen? Dann erhalten Sie für den 2. Kurs eine Ermäßigung um 20%.

Termine:

Montag
16:30 – 17:30 Uhr
ab dem
9. Januar 2012 und
23. April 2012
jeweils 12 Termine

Mittwoch
16:00 – 17:00 Uhr
ab dem
11. Januar 2012 und
25. April 2012
jeweils 12 Termine

Preis:

72,- Euro (12 Termine)
Einzeltermin: 8,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse:
Elterngarten

Termine:

Dienstag
16:00 – 17:00 Uhr
ab dem
10. Januar 2012 und
24. April 2012
jeweils 12 Termine

Preis:

66,- Euro (12 Termine)
Einzeltermin: 8,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse:
Elterngarten

Fit – Mix

Ein wirkungsvolles Fitnessstraining für den ganzen Körper. Ein Programm mit Übungen zur gezielten Kräftigung von Rücken, Bauch, Beine und Po. Koordination und Ausdauer werden über einfache Schrittkombinationen gefördert. Danach finden abgestimmte Übungen zur Muskelkräftigung auf der Matte statt. Zur Regeneration des Herz-Kreislauf-Systems und für das Wohlbefinden schließt die Kursstunde mit einer Entspannungsphase.

Hinweis: Bitte Sportbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

Kursleitung:

Jan Jansen

33

Grundkurs Kinaesthetics – Individuelle Bewegungsunterstützung pflegender Angehöriger

Pflegende Angehörige (dazu können auch Nachbarn und Freunde zählen) helfen dem pflegebedürftigen Menschen bei alltäglichen Aktivitäten: Zum Beispiel beim Bewegen im Bett, beim Aufstehen, Waschen, Ankleiden, Essen. Wie lässt sich bei dieser Pflege belastendes Heben und Tragen vermeiden? Wie kann ich jemanden in seiner Beweglichkeit und Selbstkontrolle unterstützen und dabei auch meine eigene Gesundheit im Blick behalten?

Ziel des Kinaesthetics-Kurses ist es, die Bewegungsaspekte der verschiedenen menschlichen Aktivitäten zu verstehen. Durch die eigene Bewegungserfahrung kann man lernen, andere so zu unterstützen, dass die Hilfeleistung zu mehr Bewegungsmöglichkeiten bei beiden Beteiligten führt.

Für pflegende Angehörige ist es wichtig, ihre Verwandten zuhause mit möglichst wenig körperlicher Anstrengung und Stress zu betreuen. Wenn das gelingt, wird die Gesundheit und die Lebensqualität aktiv und positiv beeinflusst.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken, eine Wolldecke und Schreibmaterial mitbringen.

Dieser Kurs beinhaltet 7 Termine à 3 Stunden und findet in Kooperation mit der BARMER GEK Pflegekasse statt. Es entstehen für Sie – außer den Kosten für das Zertifikat (25,- Euro für Arbeitsbuch und Zertifikat) – keine weiteren Kosten.

Informationsveranstaltungen:

Dienstag, 28. Februar 2012 von 17:00 – 18:30 Uhr.
(Die Teilnahme ist kostenfrei!)

Kursleitung:

Gertrud Schäffer

34

Termine:

Dienstag
17:00 – 20:00 Uhr
ab dem
13. März 2012 und
5. Juni 2012
jeweils 7 Termine

Preis:

25,- Euro
für das Arbeitsbuch und
das Zertifikat

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Muskelaufbautraining an Geräten

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 einer erfahrenen Physiotherapeutin, durch ein gezieltes Gerätetraining für Kraft und Ausdauer, an Geräten wie Laufband, Fahrradergometer, Beinpresse, Seilzug und vielen Geräten mehr.

Individuelles Training in einer kleinen Gruppe.

Hinweis: Bei Teilnahme an zwei Kursen in einer Woche erhalten Sie 10% Ermäßigung für den 2. Kurs

Kursleitung:

Claudia van Lent (Jedermann) oder
Elisabeth Kessing (Senioren)

35

Für Senioren

Termine:

Mittwoch
16:00 – 17:00 Uhr
ab dem
25. Januar 2012
jeweils 12 Termine

Preis:

81,60 Euro (12 Termin)
Einzeltermin: 8,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Für Jedermann

(auch für Senioren geeignet)

Termine:

Donnerstag
18:45 – 19:45 Uhr
ab dem
12. Januar 2012,
15. März 2012 und
31. Mai 2012
jeweils 8 Termine
und/oder

Sonntag

11:00 – 12:00 Uhr
ab dem
15. Januar 2012,
18. März 2012
(ausgenommen 8. April)
und 3. Juni 2012
jeweils 8 Termine

Preis:

54,50 Euro (8 Termine)
Einzeltermin: 8,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Nordic Walking 55+

Ein effektives Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining für den ganzen Körper ist vor allem für Menschen in der 2. Lebenshälfte wichtig. 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.

Kursleitung:

Ingrid Wörner

Pilates-Wochenende für Einsteiger

Dieser Wochenendkurs ist speziell auf Pilates-Anfänger zugeschnitten. Die Grundprinzipien von Pilatesübungen werden erläutert und eingeübt. Dazu gehört die Pilates Flankenatmung, die Wahrnehmung der Haltung des Beckenbodens und der zentralen inneren Muskulatur.

Hinweis: Dieser Kurs ermöglicht die Teilnahme an den fortlaufenden Pilateskursen.

Bitte ein Badehandtuch, Noppensocken und einen kleinen Snack für die Mittagspause mitbringen.

Kursleitung:

Ortrut Storf

Termine:

Dienstag

10:00 – 11:15 Uhr
ab dem
17. April 2012
(ausgenommen 8. Mai)
5 Termine

Preis:

52,- Euro
(Gebühr beinhaltet die
Bereitstellung von Stöcken)

Ort:

Treffpunkt
DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termine:

Samstag/Sonntag

10:00 – 15:00 Uhr
Am
7. und 8. Januar 2012
oder
14. und 15. April 2012

Preis:

65,- Euro

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

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 so genannte „Powerhouse“ wird durch den Beckenboden, die inneren Bauchmuskeln, die tiefen kleinen Rückenmuskeln und den 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.

Hinweis: Zu jedem Termin bitte ein Handtuch und Socken mit Noppen mitbringen!

Für diesen Kurs ist Erfahrung mit Pilates erwünscht. Es besteht die Möglichkeit, das Einführungswochenende zu besuchen und anschließend in den Kurs einzusteigen.

Termine:

Montag

16:00 – 17:00 Uhr
oder
17:15 – 18:15 Uhr
ab dem

9. Januar 2012

beginnt der Jahreskurs
(ausgenommen Schulferien
und Feiertage) 36 Termine
oder 10 Termine
(ausgenommen 30. Januar)
und ab dem

16. April 2012

(ausgenommen 30. April
und 28. Mai), 12 Termine

Preis:

19,- Euro/Monat

Jahreskurs

(Kündigungsfrist 3 Monate
zum Monatsende)

In diesem Preis ist die
kostenlose Teilnahme an
einem Entspannungstag
für den Rücken enthalten.

70,- Euro

(bei 10 Terminen)

84,- Euro

(bei 12 Terminen)

Einzeltermin: 8,- Euro

(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Rückenschule

Rückenschmerzen wer kennt sie nicht?

Die Ursachen dafür können ganz unterschiedlicher Natur sein. Von Bewegungsmangel, sitzenden Tätigkeiten bis hin zu Fehlhaltungen ist alles möglich. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen rückenstrapazierenden Alltag.

Hinweis: Bei akuten Schmerzen sprechen Sie die Teilnahme bitte vorher mit Ihrem Arzt ab!

Kursleitung:

Anke Martens

38 Verspannung in Schulter und Nacken – was tun?

Ständige Anspannung („Ich habe schwer zu tragen“), Haltungsprobleme, einseitige Belastung oder Übersäuerung des Körpers führen zu einer immer stärkeren Verspannung von Rücken, Nacken und Schultern. Schmerzen in diesem Bereich, aber auch Kopfschmerzen sind die Folge.

In diesem Kurs wollen wir in Theorie und Praxis Ursachen für Verspannungen und Möglichkeiten der Veränderung erörtern. In jeder Einheit werden wir außerdem mit gezielten Bewegungs- und Entspannungsübungen den Verspannungen entgegenzutreten.

Kursleitung:

Ortrut Storf und Ingrid Wörner

Termine:

Dienstag
15:00 – 16:00 Uhr
ab dem
24. Januar 2012
8 Termine

Preis:

52,- Euro

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termine:

Dienstag
18:00 – 19:30 Uhr
ab dem
31. Januar 2012
5 Termine

Preis:

48,- Euro (5 Termine)
Einzeltermin: 12,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Verspannung in Schulter und Nacken – Übungskurs

Die einseitige Haltung, Stress und Überforderung führen nicht selten zu schmerzhaften Verspannungen im Schulter-Nackebereich. In dem Kurs werden Übungen vorgestellt und eingeübt, die helfen, speziell den Schulter- und Nackenbereich zu entlasten.

Kursleitung:

Ortrut Storf

Termine:

Donnerstag
17:45 – 18:30 Uhr
ab dem
19. Januar 2012
und 19. April 2012
jeweils 10 Termine

Preis:

40,80 Euro
Einzeltermin: 7,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termine:

Donnerstag
18:45 – 20:00 Uhr
ab dem 5. Januar 2012
Jahreskurs
(ausgenommen Schulferien
und Feiertage)
oder 12 Termine und
ab dem 12. April 2012
14 Termine

Preis:

20,-Euro/Monat
Jahreskurs ausgenommen
Schulferien und Feiertage
(Kündigungsfrist 3 Monate
zum Monatsende)
10 Termine: 68,-Euro
12 Termine: 81,60 Euro
Einzeltermin: 8,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit durch den Alltag. Für Fortgeschrittene

39

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

In diesem Kurs trainieren Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten Ihre Muskulatur, damit Sie in Zukunft „Rückenfit durch den Alltag“ gehen können! Der Kurs wird von einer Übungsleiterin angeboten, die eine spezielle Ausbildung in der Prävention (Vorbeugung) Bereich „Rücken“ absolviert hat.

Hinweis: Zu jedem Termin bitte ein Handtuch und Socken mit Noppen mitbringen!

Im Jahreskurs ist die kostenlose Teilnahme an einem Entspannungstag für den Rücken enthalten.

Kursleitung:

Ortrut Storf

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Bewegungskurse in unserer Physikalischen Therapie

Termine, Anmeldung und Information direkt in der Physikalischen Therapie.

Tel: 0421/6102-1850

Bewusstheit durch Bewegung – die Feldenkrais-Methode

Die sanften Bewegungen der „Feldenkrais-Methode“ eignen sich besonders gut, um Rückenprobleme und Gelenksbeschwerden, sowie Muskelerkrankungen neurologischer Art zu beeinflussen.

Auch zum Abbau stressbedingter Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Verspannungen hat sich die Feldenkrais-Methode bewährt.

Kursleitung:

Ingrid Nitsch

40

Termine:

Dienstag

19:30 – 21:00 Uhr
ab dem
14. Februar 2012
und
27. März 2012
jeweils 6 Termine

Ort:

DIAKO

Physikalische Therapie

Termin:

Montag – Freitag

9:00 – 15:00 Uhr
11. – 15. Juni 2012

Preis:

91,- Euro

(inkl. Pausengetränke und
Lebensmittel für das
Abschlussfrühstück)

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Termine:

Mittwoch und

Donnerstag

8. und 9. Februar 2012
9:00 – 16:00 Uhr

Preis:

85,- Euro

Zweitages-Seminar

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung

durch Entspannung und Wellness

Bildungsurlaub (beantragt)

Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden

NEU im
DIAKO

Burnout – ein Syndrom mit körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Die Ursachen hierfür sind vielfältig. So trägt zum Beispiel Dauerstress maßgeblich zur Entstehung von dieser Symptomatik bei. Stress wird sehr individuell bewertet und bewältigt. Das erklärt, warum auch unter äußerlich sehr ähnlichen Bedingungen manche Menschen bildlich in ein Hamsterrad geraten, andere nicht. Das Entstehen von Erschöpfungsproblematiken ist grundsätzlich in allen Berufsfeldern und bei jedem Menschen möglich. Um diesem Syndrom des Ausbrennens vorzubeugen und neue Perspektiven zu entwickeln, gelten hier angemessene Methoden zur Entspannung und zur Stressbewältigung als sinnvoll. **Inhaltlich stehen verschiedene Möglichkeiten zur Problemlösung, zur Entspannung und zur Stressbewältigung im Mittelpunkt des Workshops, welche theoretisch, praktisch und alltagsnah vorgestellt und ausprobiert werden.**

Kursleitungen:

Andrea Aberle, Jan Jansen, Gertrud Schäffer,
Ortrut Storf und Ingrid Wörner

Ausstieg aus dem Hamsterrad

Ein Konzept zum Innehalten und Atemholen.

Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, aktive und passive Entspannungsmethoden in den Alltag einbauen: 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. **Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen.**

Kursleitung:

Ingrid Wörner

41

Burnoutprävention durch gezielte Stressbewältigung

In diesem Seminar lernen Sie, wie ein effektives Stressmanagement funktioniert bzw. wie Sie Stresssituationen erst gar nicht entstehen lassen. Sie identifizieren eigene Stresssignale und bekommen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie sinnvoll zu mehr Ausgeglichenheit gelangen. Lernen Sie stressbedingte mentale und körperliche Belastung zu lindern. Neben theoretischen Grundlagen stehen vor allem zahlreiche praktische und einfach anzuwendende Methoden zur individuellen Selbstfürsorge im Mittelpunkt dieses Kurses.

Aus dem Inhalt:

- Auswirkungen von Stress auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene
- Eigene Ziele setzen und formulieren
- Belastungssituationen erkennen und analysieren
- Stressauslösende Gedanken erkennen und vermeiden
- Eigene Stärken wahrnehmen und bewusst nutzen
- Zeitmanagement
- Kommunikationstraining
- Problemlösetraining
- Entspannungstechniken

Hinweis: Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Kursleitung:

Jan Jansen

42

Termine:

Montag

19:00 – 20:30 Uhr
ab dem
6. Februar 2012
und
23. April 2012
jeweils 8 Termine

Preis:

85,- Euro

inkl. Teilnehmerunterlagen
(viele Krankenkassen
erstatten ganz oder teilweise die Gebühr für diesen Kurs)

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Auszeit – Wellnesstag für Paare

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper!

Genießen Sie mit Ihrem Partner einen ganzen Tag voller Entspannung und Wohlbefinden. Sie nehmen sich eine Auszeit vom Alltag und lassen sich ein auf unterschiedliche Arten körperlicher und geistiger Bewegung, die ein ganz neues Körpergefühl vermitteln.

Die Programmbausteine sind: „Mit Energie in den Tag“, Stretching mit Yoga-Elementen, Rücken-Fitness, einfache Entspannungsübungen, Reiki, eine intuitive Massage mit Aromäölen, Phantasiereise. Erlernen Sie in entspannter und lockerer Atmosphäre einfache und wirkungsvolle Massagetechniken für den Rücken, die Hände und die Füße, die Sie hier mit Ihrem Massagepartner einüben und gut in Ihren Alltag integrieren können. Zudem erhalten Sie Tipps und Anregungen zu den Themen Vorbereitungen, Massageöle, Düfte, Farben und Klänge.

Massageliegen sind vorhanden. Materialkosten für Liegen und Öle: 4 Euro pro Person.

Hinweis: Bitte Verpflegung, Getränke, Sportkleidung, 2 Handtücher, je eine Decke und Kissen mitbringen.

Sie können diesen Tag auch als Frau mit Ihrer Freundin oder als Mann mit Ihrem Freund buchen!

Kursleitung:

Andrea Barth

43

Beste-Freundinnen-Tag – Einen Tag mal richtig Energie tanken

Wellness kann nur von innen entstehen: raus aus dem Kopf und rein in den Körper! Genießen Sie mit Ihrer besten Freundin einen ganzen Tag voller Wohlbefinden. Sie nehmen sich eine Auszeit vom Alltag und lassen sich auf unterschiedliche Arten körperlicher und geistiger Bewegung ein, die ein ganz neues Körpergefühl vermitteln. Neben Salsa Aerobic, Bodystyling mit Pilates, Stretch & Relax mit Yoga-Elementen stehen sanfte Mobilisationsübungen aus der Wirbelsäulengymnastik auf dem Programm. Wellnesselemente wie Energieflussübungen, Fantasiereisen, Reiki, eine intuitive Rückenmassage mit Aromaölen entspannen und lassen ein positives Körpergefühl entstehen.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, Sportkleidung, eine Decke, Kissen und dicke Socken, Getränke, Tagesproviant mitbringen. Massageliegen sind vorhanden.

44

Kursleitung:

Andrea Barth

Ein Wochenende für Genießer

Ein Wochenende einfach mal für mich. Körper und Seele baumeln lassen, aktiv und passiv sein, mit allen Sinnen genießen. An diesem Wochenende wollen wir uns bewegen, entspannen, ein wenig kochen, Gemeinschaft genießen und dies alles ohne äußeren Druck. Wir wollen es uns gut gehen lassen.

Kursleitungen:

Ortrut Storf und Ingrid Wörner

Termine:

Samstag
11:00 – 18:00 Uhr
14. Januar 2012

Preis:

49,- Euro/Person
(4,-Euro Materialkosten
pro Person)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

Samstag und Sonntag
11:00 – 16:00 Uhr
17. und 18. März 2012

Preis:

62,- Euro
(pro Person und Termin
werden ca. 6,- Euro
für Lebensmittel
von der Kursleitung
direkt eingezogen)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termine:

Montag
18:30 – 20:30 Uhr
ab dem
20. Februar 2012
(3 Termine)

Preis:

42,- Euro

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

Samstag und Sonntag
25. und 26. Februar 2012
11:00 – 16:00 Uhr

Preis:

108,- Euro für 2 Pers.
(pro Person und Termin
werden ca. 6,- Euro für
Lebensmittel von der Kurs-
leitung direkt eingezogen)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

„Wohlfühlzeit und Powerpause“

Wer kennt das nicht? Zu lange gegessen, müde, schlapp und trotzdem das Gefühl, dass man sich so richtig bewegen möchte, um Körper, Seele und Geist wieder zu aktivieren und zu erfrischen? Aber auch das Gefühl, man müsste sich entspannen? Dieser Kurs wird Sie aufwecken, ohne zu überlasten und Sie entspannen, ohne einzuschlafen. Durch ausgesuchte Bewegungseinheiten wird die Muskulatur gestärkt und Spielraum in die Gelenke gebracht. Spezielle Übungen stärken die Balance und Koordination, weil die körpereigene Aufrichtung und natürliche Reflexe wieder zum Arbeiten angeregt werden. Das gleichzeitige Lockern der Muskulatur, vor allem im Schulter- und Nackenbereich, trägt zur „Befreiung“ des Kopfes bei und steigert dadurch die geistige Leistungsfähigkeit. Auf bewegliche und spielerische Weise werden die Konzentration gefördert, nicht zuletzt durch die bessere Durchblutung der Muskeln und die erhöhte Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff, und die Ausdauer trainiert. **Auch für Bewegungsanfänger geeignet.**

Hinweis: Bitte rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

Kursleitung:

Andrea Aberle

Genießerwochenende für Paare

Wir sollten mal was Schönes nur für uns beide machen! Etwas, was uns gut tut! Etwas mit Spaß, Genuss und Entspannung! Wir bieten ein Wochenende für Paare an, bei dem der Fokus auf dem gemeinsamen genussvollen Erleben liegt. Wir wollen gemeinsam kulinarisch kochen, uns bewegen und entspannen.

Kursleitung:

Ortrut Storf und Ingrid Wörner



45

Entspannung für den Rücken

Ständige Anspannung („Ich habe schwer zu tragen“), Haltungsprobleme, einseitige Belastung, Übersäuerung des Körpers führen zu einer immer stärkeren Verspannung von Rücken, Nacken und Schultern. Schmerzen in diesem Bereich, aber auch Kopfschmerzen sind die Folge. Rückenschule und Rückengymnastik sind wichtig, um die Muskeln zu trainieren, aber der Rücken braucht auch Entspannung. Deshalb bieten wir einen Tag an, an dem wir unseren Rücken verwöhnen und verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen. Wir beschäftigen uns damit, wie wir „loslassen“ können, um Gewicht von den Schultern zu nehmen. Auch werden wir mit gezielten Übungen der Verspannung entgegenwirken. Für alle Teilnehmer/innen die sich für einen Jahreskurs bei Pilates oder Wirbelsäulengymnastik angemeldet haben, ist einer dieser Tage in der Kursgebühr enthalten.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen.

46

Kursleitung:

Ortrut Storf und Ingrid Wörner

Hypnotische Tiefenentspannung im Sitzen

Durch Tiefenentspannung ist es Ihnen möglich, sich vom Stress des Alltags zu lösen. Regelmäßige bewusste Ruhephasen halten Sie vital, körperlich und mental. Sie haben drei Themen/Termine zur Wahl, die Sie gesamt oder einzeln buchen können: **1. Thema:** Sich selbst wahrnehmen und mögen (1. Termin) **2. Thema:** Unbewusste Fähigkeiten zulassen und stärken (2. Termin) **3. Thema:** Kraft schöpfen (3. Termin). Die Teilnahme am Kurs setzt normale, gesunde physische und psychische Belastbarkeit voraus. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Hinweis: Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Kursleitung:

Claudia Roeseler

Termine:

Samstag

10:00 – 17:00 Uhr
11. Februar 2012
und

Dienstag

09:00 – 16:00 Uhr
20. März 2012

Preis:

51,- Euro

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Termine:

Sonntag

14:00 – ca. 15:30 Uhr
19. Februar 2012
und/oder
22. April 2012
und/oder
17. Juni 2012

Preis:

37,80 Euro/Termin

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Gute-Laune-Wellnesstag

Heilsame Druckmassagen, Dehnungsübungen und Entspannung: Dieser Tag bietet die Chance, ausgiebig Kraft zu schöpfen, um dem Stress des Alltags wirkungsvoll zu begegnen. Sie lernen Schritt für Schritt unterschiedliche Anleitungen zur richtigen Durchführung von Akupressur und zum Meridianstretching kennen. Akupressur und Meridianstretching haben ihren Ursprung in der Chinesische Medizin und lösen Blockaden im Meridiansystem. Sie bewirken, dass man sich seines Körpers bewusster wird, sich immer besser entspannen kann und Übungen „an der Hand hat“, um Lösungen für den eigenen Umgang mit Stress und Problemen zu finden. Meridianstretching bedeutet Energie tanken durch sanftes Dehnen. Die Übungen sind eine Wohltat für Körper und Geist.

Entspannung, Lockerungsübungen, Energieflussübungen... einfache Massagetechniken bringen Ihre Körperenergie wieder in Fluss! Massageliegen sind vorhanden.

47

Sie fühlen sich nach diesem Tag wie neu geboren!

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung tragen, Decke, ein kleines Kissen sowie Getränke, Verpflegung für den Tag mitbringen.

Kursleitung:

Andrea Barth

In der Ruhe liegt die Kraft – progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein überwiegend körperliches Verfahren, welches Stresssymptomen entgegenwirkt. Die Methode ist effektiv und einfach zu erlernen. Einzelne Muskelgruppen werden bewusst wahrgenommen, Schritt für Schritt angespannt und wieder entspannt. So entsteht ein angenehmes Gefühl tiefer Entspannung und mentaler Ruhe. Weitere Ziele: **Schmerzlinderung, Stresssituationen besser bewältigen können, Senkung des Blutdrucks, Verbesserung der Körperwahrnehmung.**
Hinweis: Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Kursleitung:

Jan Jansen

48 Entspannte Augen – entspannter Mensch

Augen- und Sehtraining für Menschen mit Bildschirmarbeitsplätzen

Augenbrennen, verschwommen Sehen, Sandgefühl in den Augen, Kopfweh oder verspannter Nacken. Eines dieser Symptome kennt fast jeder Mensch, der vor dem PC sitzt, lange liest oder Auto fährt. Monotones Geradeaussehen ist eine unnatürliche und äußerst anstrengende Tätigkeit, die unsere Augen überfordert. Weil unsere Augen für Bewegung gemacht sind, werden wir in diesem Kurs sanfte und entspannende Bewegungsübungen für Augen und Nacken erlernen, die gut im Alltag angewendet werden können. Ziel ist es, das deutliche Sehen und das Zusammenspiel der Augen zu fördern, so dass das Sehen wieder zu einem mühelosen und natürlichen Prozess werden kann. Die beiden Kurse können separat oder nacheinander besucht werden, was dann eine Vertiefung des Erlernten und die Erweiterung des Themas möglich macht.

Kursleitung:

Andrea Aberle

Termine:

Mittwoch

17:30 – 19:00 Uhr

ab dem

1. Februar 2012 und
25. April 2012

jeweils 8 Termine

Preis:

85,- Euro

inkl. Teilnehmerunterlagen
(viele Krankenkassen erstat-
ten ganz oder teilweise die
Gebühr für diesen Kurs)

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Termine:

Montag

16:30 – 18:30 Uhr

am

19. März 2012 und
16. April 2012

Preis:

30,- Euro

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Termine:

Donnerstag

16:30 – 17:15 Uhr

5. Januar 2012

(Jahreskurs ausgenommen
Schulferien)

oder ab dem

2. Februar 2012 und
3. Mai 2012

jeweils 6 Termine

Preis:

16,50 Euro/Monat

(Jahreskurs) oder

6 Termine: 36,50 Euro

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Shibashi – Die Einheit von Gedanken, Bewegung und Atem

Durch sanfte Bewegung körperliche und geistige Gesundheit und Ausgeglichenheit erlangen. 18 leicht zu erlernende Übungen vermitteln geistige Entspannung und körperliche Gelöstheit. Beides ist Voraussetzung für Konzentration und effektives Handeln. Entsprechende Musik kann dabei helfen, Bewegungsformen zu finden, die nicht mehr Pflicht, sondern Sehnsucht bedeuten. Shibashi ist gesundheitsfördernd und bewirkt im Einzelnen:

- Steigerung der Lebenskraft
- Beruhigung von Alltagsstress
- Entwicklung von Körperwahrnehmung und Lebensqualität
- Abbau von Fettablagerungen
- Kräftigung von Muskeln
- Beweglichkeit der Gelenke
- Herstellung des inneren und äußeren Gleichgewichts

Hinweis: Es kann ein Kurs zum Erlernen der Technik ge-
bucht werden (6 Termine) oder es ist eine regelmäßige Teil-
nahme in einem Jahreskurs (außerhalb der Ferien) möglich.

Kursleitung:

Ingrid Wörner

Yoga für Schwangere

siehe unter: Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern –
Seite 55

Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung durch Traditionen anderer Kulturen

Yoga – Balance in Bewegung

- Yoga beinhaltet eine ganzheitliche, präzise Körperschulung:
- Kräftigung der Muskulatur (z.B. Rücken, Beckenboden)
 - Lösen von Blockaden
 - Förderung des psychischen Gleichgewichts

Yoga ist für jedes Alter und jede Konstitution geeignet.

Unsere Yoga-Kurse finden in angenehmer Atmosphäre statt und werden von qualifizierten Yogalehrern geleitet. Klaus Busch kann auf eine 20-jährige Yoga-Praxis und Erfahrung zurückblicken und hat seinen eigenen Übungs- und Unterrichtsstil entwickelt. Zusammen mit Tülin Sensan, die Yoga bei ihm studiert hat, leitet er seine eigene Yogaschule. Durch regelmäßige Fortbildungen bei Donna Holleman, einer der hochgeachteten Persönlichkeiten des modernen Yoga, vertiefen und erweitern beide ihre Yoga-Praxis. Zwei feste Yoga-Gruppen treffen sich seit vielen Jahren in den Gesundheitsimpulsen. Die qualifizierte Anleitung beider Kursleiter macht es möglich, dass Sie trotzdem auch als Anfänger/in jeder Zeit einsteigen können. **Herzlich willkommen zu einer freien Probestunde!**

Kursleitung:

Klaus Busch und Tülin Sensan

Yoga-Tag

Der Yoga-Tag ist gut geeignet für Interessierte, die schon etwas Yoga-Erfahrung mitbringen und diese gerne vertiefen bzw. auffrischen möchten. Wir werden mit grundlegenden Atemübungen wie „Mulabandha – Atem“ arbeiten und beginnen so die tieferen Aspekte der Yogapraxis zu erforschen. Auf diese Weise bekommen fließend choreografierte Yoga-Haltungen mit der Zeit eine große Leichtigkeit und Eleganz. Sie können eine neue, von innen heraus aufrechte Haltung erfahren, die auch in Ihrer Ausstrahlung sichtbar wird.

Kursleitung:

Klaus Busch und Tülin Sensan

Termine:

Dienstag

10:00 Uhr – 11:30 Uhr
oder
17:30 Uhr – 19:00 Uhr
ab dem

10. Januar 2012 und
17. April 2012

(Jahreskurs oder
jeweils 10 Termine)

Preis:

**30,- Euro/Monat
Jahreskurs**

(Kündigungsfrist 3 Monate
zum Monatsende)

(in diesem Preis ist die
kostenlose Teilnahme an
einem Yoga-Tag enthalten)

10 Termine: 120,- Euro

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Termine:

Samstag

10:00 – 15:30 Uhr
12. Mai 2012 oder
9. Juni 2012
(inkl. einer Teepause)

Preis:

57,50 Euro

(Ein Yoga-Tag ist für Teilnehmende des Yoga-jahreskurses bereits im Monatsbeitrag enthalten).

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Termin:

Montag

16:15 – 18:15 Uhr
ab dem
20. Februar 2012
(3 Termine)

Preis:

42,- Euro

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Termin:

Dienstag

17:00 – 20:00 Uhr
14. Februar 2012

Preis:

25,- Euro

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung

durch alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Bachblüten – Helfer für die Seele

„Krankheit ist die natürliche Konsequenz aus der Disharmonie zwischen unserem Körper und unserer Seele“
Seelische Spannungen zu beheben und Disharmonien im Inneren aufzulösen war der tiefste Wunsch von Dr. Edward Bach. In seiner täglichen Praxis als Arzt im London der 1930er Jahre erlebte er, dass Menschen nach Heilung einer Krankheit immer wieder neue Erkrankungen erlitten. Was aber stets damit einherging, war ihr persönlicher Gemütszustand, so dass er daraus schloss, dass der Körper nur das seelische Ungleichgewicht als Krankheit nach außen anzeigte. Er zog sich auf das Land zurück und entdeckte die heilende Wirkung von Blüten, deren Energie er durch ein spezielles Verfahren zugänglich machte. In dieser Essenzform werden Bachblüten noch heute verabreicht. In den drei Modulen dieses Seminars wird die Entwicklung der Methode, die Zubereitung der Bachblüten und ihre Verabreichung erklärt. Außerdem werden alle 38 Bachblüten vorgestellt und anhand von Fallbeispielen ihr Einsatz besprochen. Ziel des Seminars ist, dass sich am Schluss jede/r auf Spurensuche nach der eigenen Bachblütenmischung begeben und diese zusammenstellen kann.

Kursleitung

Andrea Aberle

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, Ohrenscherzen und Husten. Auch für Anfänger geeignet!
Hinweis: Bitte Schreibzeug mitbringen.

Kursleitung:

Ortrut Storf

Basiswissen Schüssler Salze

Dr. Schüssler fand im menschlichen Körper 12 elementare Mineralstoffverbindungen. Jede übt einen wichtigen Einfluss auf die Arbeit der Körperorgane aus, so dass Dr. Schüssler von biochemischen Funktionsmitteln sprach. Die Mineralien befinden sich in einer harmonischen Verteilung im Blut, in den Zellen und in den Knochen. Ein Mangel oder eine Verteilungsstörung kann die Ursache für Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden sein. **Die 12 Schüssler Salze werden im Einzelnen vorgestellt, Wirkweisen, Indikationen und Gebrauchsanweisungen besprochen.**

Kursleitung:

Ulrike Peschken

52

Meridianklopftechniken (Emotional Freedom Technics) für Selbstanwender/innen

Emotional Freedom Technics (EFT) ist eine effektive Methode, bei der bestimmte Akupressurpunkte durch sanftes Beklopfen mit den Fingerspitzen stimuliert werden. Belastende Emotionen wie Ängste, Wut, Trauer, Verzweiflung etc. lösen sich so innerhalb von Minuten auf. Verspannungen, Leistungsblockaden und einschränkende Glaubenssätze sind weitere mögliche Anwendungsgebiete von EFT. EFT ist leicht zu erlernen und eignet sich daher sehr gut als tägliches "Werkzeug" für die Selbstanwendung. Neben der Einführung in die Theorie und Entstehungsgeschichte von EFT haben Sie an diesem Tag genug Gelegenheit, diese Technik zu üben, damit Sie sie sicher im Alltag anwenden können.

Kursleitung:

Heike Steinwedel

Termin:

28. April 2012
Samstag
10:00 – 16:00 Uhr

Preis:

48,- Euro

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termin:

24. März 2012
Samstag
10:00 – 18:00 Uhr

Preis:

62,- Euro

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termine:

26. – 28. Januar 2012,
30. Januar 2012 und
2. Februar 2012
5 Termine (die Termine
finden abends statt,
genaue Uhrzeiten erhalten
Sie bei der Anmeldung)

Preis:

58,- Euro
(Ein Kostenbeitrag für
die Lebensmittel wird
direkt von der Kursleitung
erhoben)

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termine:

6-wöchige Kurse von
Oktober bis März

Preis:

46,50 Euro
+ Materialkosten

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Basenfasten

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, bei der die Teilnehmer für einige Zeit auf Säurebildner verzichten. Ziel des Basenfastens ist wie bei jedem Fasten, die Gewebe und den Stoffwechsel zu entlasten, den Körper von Eiweiß- und Schadstoffen sowie Fetteinlagerungen zu befreien. Zudem sollen die Darmflora, ein Hauptbestandteil unseres Immunsystems, und indirekt auch das Lymphsystem regeneriert werden. Während der 7 Tage des Basenfastens finden 5 Treffen statt: Wir kochen gemeinsam köstliche Speisen, Bewegung und Entspannung steht genauso auf dem Stundenplan. Themen wie der Darm und seine Funktion, Erfahrungsaustausch und Tipps für die Zeit nach dem Basenfasten mit tollen Rezepten und Rettungsankern für den Alltag runden das Programm ab.

Kursleitung:

Angela Hiller

53

Neue Kräfte schöpfen im 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 Teilnehmer heilsame Wirkungen des „therapeutische – energetischen Formenzeichnens“, eine der ältesten Kunstformen, kennen lernen. Vorkenntnisse oder Malerfahrungen sind nicht erforderlich.

Information und Anmeldung: 0421/6793-66

Kursleitung:

Kerstin Jürgens

Gesundheitsförderung für Eltern, Erzieher/innen und Kinder

Angebote aus unserem Elterngarten

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse

54

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 erfahren, wie Sie mit den Schmerzen unter den Wehen umgehen können. Das Ziel ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt und darauf, 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. Folgende Kurse bieten wir an:

- **Kurs 1: Für Frauen mit zwei Partnerabenden**
- **Kurs 2: Für Paare**
- **Kurs 3: Für Paare am Wochenende**
(ab der 34. Schwangerschaftswoche)

Hinweis: Die Kosten für die schwangeren Teilnehmerinnen trägt die Krankenkasse. Weitere Termine auf Anfrage und auf unserer Homepage (www.diako-bremen.de)

Kursleitung:

Anne Fassdorf und Christine Sellschopp (Kurs 1)
Cornelia Petschull (Kurs 2)
Stefanie Röben (Kurs 3)

Kurs 1:

Termine:

Mittwoch

18:00 – 20:00 Uhr
ab dem 11. Januar 2012
oder 14. März 2012
oder 06. Juni 2012
jeweils 7 Termine
im DIAKO Elterngarten

Preis:

Die Partnergebühr für die beiden Abende beträgt
5,- Euro/Stunde.

Kurs 2:

Termine:

Freitag

17:00 – 20:30 Uhr
24. Februar 2012 oder
13. April 2012
5 Termine in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen

Preis:

79,- Euro/Partnergebühr

Kurs 3:

Termine:

27.– 29. Januar 2012
und 20.– 22. April 2012
und 1.– 3. Juni 2012
und 20.– 22. Juli 2012
jeweils Freitag von
18:00 – 21:00 Uhr,
Samstag von
10:00 – 17:00 Uhr
und Sonntag von
10:00 – 14:00 Uhr

Preis:

79,- Euro/Partnergebühr

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Vor der Geburt

Termine:

Dienstag

19:30 – 20:30 Uhr
ab dem
7. Februar 2012 und
5. Juni 2012
jeweils 7 Termine

Preis:

66,50 Euro

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Yoga für Schwangere

Yoga bietet ab der 14. Schwangerschaftswoche eine wunderbare Möglichkeit der Unterstützung, um dieser natürlichen und daneben so besonderen Zeit der Schwangerschaft mit Leichtigkeit zu begegnen! Es gibt besondere Abwandlungen klassischer Yoga-Übungen, welche die jeweilige Phase der Schwangerschaft sinnvoll begleiten und oft die Geburt erleichtern können. Es geht darum, den Bewegungsapparat auf intelligente Weise zu unterstützen, indem wir einerseits kräftigend und daneben entlastend und entspannend arbeiten. Der achtsame Umgang mit dem Atem rundet das Ganze ab.

Kursleitung:

Tülin Sensan

55

Rund um die Geburt –

So entspannt entbinden wie Zuhause, nur wesentlich sicherer

Informationsveranstaltung für werdende Eltern mit
Besichtigung des Kreißsaales und der Mutter-Kind-Station.

Leitung:

mit unserer Chefärztin Frau Dr. Feidicker,
Geburtshelfern, Hebammen und Kinderkrankenschwestern
der geburtshilflichen Abteilung des DIAKO,
sowie den Kinderärzten des Klinikums Bremen-Nord.

Termine:

Jeden 2. Montag
im Monat
jeweils um 18:00 Uhr
9. Januar 2012
13. Februar 2012
12. März 2012
16. April 2012
14. Mai 2012
11. Juni 2012
9. Juli 2012
13. August 2012
10. September 2012
8. Oktober 2012
12. November 2012
10. Dezember 2012

Ort:

8. Obergeschoss des
DIAKO

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Vor der Geburt

Wassergymnastik für Schwangere

siehe unter: Gesundheitsförderung durch Bewegung – Bewegung im Wasser – Seite 29

Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner

siehe unter: Gesundheitsförderung durch Bewegung – Bewegung im Wasser – Seite 29

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

56

Nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik mit Babys

Durch eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes werden die Muskeln von Bauch, Brust und Beckenboden maximal überdehnt. Viele Frauen erleben ein unangenehmes Gefühl der Leere und Schloffheit des Bauches, haben Kontinenzprobleme oder Senkungsbeschwerden. Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch, Beinen, Rücken und Po. Es werden Übungen entwickelt, die Sie leicht in den Alltag mit Ihrem Baby einbauen können. In den Kurs integriert ist eine Babymassage.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung für die Mama sowie eine Tragehilfe für das Baby mitbringen (z.B. Tragetuch, manduca, ergo-babycarrier o.ä.).

Kursleitung:

Ute Behrens oder Stefanie Röben

Termine:

Montag

10:00 – 11:30 Uhr
9. Januar 2012 oder
4. Juni 2012

Mittwoch

10:30 – 12:00 Uhr
11. April 2012
jeweils 7 Termine

Preis:

Der Kurs wird über Krankenkasse abgerechnet, wenn der Kurs innerhalb der ersten 9 Monate nach der Geburt beendet ist.

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Nach der Geburt

Termine:

Montag

20:00 – 21:15 Uhr
ab dem 7. Mai 2012
8 Termine

Preis:

Der Kurs wird über die Krankenkasse abgerechnet, wenn der Kurs innerhalb der ersten 9 Monate nach der Geburt beendet ist.

Ort:

DIAKO

Gesundheitsimpulse

Rückbildungsgymnastik abends

Dieser Kurs gibt Gelegenheit, mal wieder etwas ganz für sich und ohne Kind zu unternehmen. Das Training der Bauchmuskeln, Beckenbodenübungen und Entspannungstechniken helfen, nach der Geburt wieder fit zu werden. Zeit für Austausch und die Beantwortung von Fragen durch die Hebamme ist vorgesehen.

Hinweis: Quereinstieg nach Absprache möglich.

Kursleitung:

Christine Sellschopp

Rückbildungsgymnastik im Wasser

siehe unter: Gesundheitsförderung durch Bewegung – Bewegung im Wasser – Seite 30

57

Beckenbodengymnastik

siehe unter: Gesundheitsförderung durch Bewegung – Seite 32

Beckenboden-Workshop im Wasser

siehe unter: Gesundheitsförderung durch Bewegung – Bewegung im Wasser – Seite 28

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Nach der Geburt

Erste-Hilfe-Kurs für Eltern, Großeltern und jeden, der Kleinkinder beaufsichtigt

Schwerpunkt während der ca. 2,5 Stunden sind Alltagssituationen wie z.B.

- Verbrennungen im Haushalt
- Platzwunden und Stürze
- Vergiftungen/Verätzungen

Wie kann man dem Kind schnelle Hilfe zukommen lassen? Dabei gibt es einige grundsätzliche Tipps und Hilfestellungen für den Alltag mit Kleinkindern, um unser Zuhause für Kinder sicherer zu gestalten und so Gefahrenquellen zu reduzieren.

Kursleitung:

Wiebke Trillhase

58

Kinder lernen kinderleicht Erste Hilfe

Eine kindliche und lebhaft Heranführung an die Erste Hilfe für Vorschulkinder und Erstklässler. Gemeinsam „spielen“ wir unter anderem folgende Themen:

- Wie lautet der Notruf und wie setze ich ihn ab?
- Wie klebe ich ein Pflaster?
- Wie kann ich meinem Freund helfen, wenn er Nasenbluten hat?
- Wie kühle ich eine Verbrennung?
- Wie funktioniert eine Rettungsdecke?

Dieser Kurs ist für Gruppen aus Kindergarten und Grundschulen gedacht. Die Gruppengröße beträgt 10 bis 15 Kinder.

Kursleitung:

Wiebke Trillhase

Termine:

Freitag
24. Februar 2012
Dienstag
15. Mai 2012
jeweils von
16:30 – 19:00 Uhr

Preis:

20,- Euro

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termine:

nach Absprache

Preis:

6,50 Euro/Kind

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse
oder nach Absprache
auch vor Ort

Termine:

Mittwoch
15:50 – 18:30 Uhr
4. Januar 2012 und
8. Februar 2012 und
14. März 2012
(ausgenommen 4. April)
25. April 2012 und
30. Mai 2012 und
pro Gruppe 40 Minuten

Preis:

4 Termine: 30,- Euro
5 Termine: 37,50 Euro
10 Termine: 75,- Euro
Einzeltermin: 9,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

DIAKO
Bewegungsbad

Termine:

Sonntag
9:15 – 9:55 Uhr oder
10:00 – 10:40 Uhr oder
10:45 – 11:25 Uhr
8. Januar 2012 und
12. Februar 2012 und
18. März 2012
(ausgenommen Ostern)
und **29. April 2012**
(ausgenommen 20./27. Mai)
und **17. Juni 2012**

Preis:

5 Termine: 37,50 Euro
Einzeltermin: 9,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

DIAKO
Bewegungsbad

Kurse für Babys und Kleinkinder

Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch

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

Kursleitung:

Ingeborg Barke

59

Babyschwimmen am Sonntag

Kleine Kinder fühlen sich im Wasser besonders wohl. In unseren Kursen kann Ihr Kind in kleinen Gruppen im Wasser spielen und sich nahezu schwerelos bewegen: Die Kinder sollen sich an das Wasser gewöhnen und Spaß dabei haben. Wer mit seinem Kind schwimmt, fördert insbesondere die Eltern-Kind-Beziehung. **Deshalb laden wir insbesondere Väter zu unseren Kursen ein.**

Hinweis: Die Kurse richten sich an Babys und Kleinkinder im Alter von 3 bis ca. 24 Monaten (gerne auch für Väter)

Kursleitung:

Stefanie von Bargen und Michaela Scheibe-Logemann

Kurse für Babys und Kleinkinder

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.

Hinweis: Der Kurs besteht aus 2 Teilen mit je 5 Terminen. Sie können die Kurse einzeln buchen. Es besteht auch die Möglichkeit, erst in den 2. Teil einzusteigen.

Kursleitung:

Esther Fuchs

60

Stillcafé in den DIAKO Gesundheitsimpulsen

Seit Mai 2011 bietet das DIAKO in den Räumen der Gesundheitsimpulse zweimal im Monat einen Treffpunkt für Mütter mit ihren Babys an – ganz gleich ob vier Wochen oder vier Monate alt. Bei Tee und Kaffee besteht die Möglichkeit für einen Erfahrungsaustausch und es können neue Kontakte geknüpft werden. Geleitet wird die Gruppe von einer Kinderkrankenschwester und selbst zweifachen Mutter, die mit Rat und Tat zur Seite steht. Selbstverständlich sind auch nicht stillende Mütter herzlich willkommen.

Hinweis: Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich!
Infos unter: Tel. 0421/6102 2101

Kursleitung:

Wiebke Trillhase

Termine:

Dienstag
9:30 – 10:30 Uhr
(für Kinder ab 6 Monaten)
10:45 – 11:45 Uhr
(für Kinder ab 12 Monaten)
1. Teil: **10. Januar 2012**
2. Teil: **21. Februar 2012**
und **24. April 2012**
und **5. Juni 2012**

Preis:

5 Termine: 35,- Euro
10 Termine: 65,- Euro
Einzeltermin: 8,- Euro
(bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Ort:

Elterngarten in den
DIAKO
Gesundheitsimpulsen

Termine:

Donnerstag
jeden ersten & dritten
Donnerstag im Monat
10:00 – 11:30 Uhr

Preis:

2,- Euro

Ort:

DIAKO
Gesundheitsimpulse

Termine:

Montag
9:30 – 11:00 Uhr
Donnerstag
15:30 – 17:00 Uhr

Preis:

3,- Euro/Termin
10er Karte: 25,- Euro

Termin:

Mittwochs bis
Freitags
8:30 – 11:30 Uhr

Preis:

75,- Euro/Monat
bei 3 Terminen/Woche
50,- Euro/Monat
bei 2 Terminen/Woche

Ort:

Elterngarten in den
DIAKO
Gesundheitsimpulsen

Kurse für Babys und Kleinkinder

Spielkreis für Minis mit Maxis

Ein Spielkreis mit Müttern und Vätern, bei denen sich die Kleinen für 1,5 Std. mit anderen Kindern gemeinsam in unserer Bewegungs- und Spiellandschaft austoben können. Dabei haben die Eltern die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

Hinweis: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
In den Ferien erfragen Sie bitte die Öffnungszeiten unter
Tel. (0421) 6102-2101.

Kursleitung:

Esther Fuchs und Wiebke Trillhase

61

Gartenzwerge – betreuter Spielkreis im Elterngarten

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.

Hinweis: Der betreute Spielkreis findet jeweils mittwochs bis freitags zwischen 8:30 – 11:30 Uhr statt. Es gibt die Möglichkeit, die Kinder an zwei oder an drei Tagen pro Woche zum Spielkreis anzumelden.

Kursleitung:

Anja Stache und Regina Rose

Die Kursleiter und ihre Qualifikationen/Berufsbezeichnungen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Aberle	Andrea	Trainerin, Alexandertechnik, ausgebildete Praktikerin der JinShinDo, Body-Mind-Acupressure® Methode, Heilpraktikerin
	Bargen, von	Stefanie	Trainerin Babyschwimmen
	Barke	Ingeborg	Trainerin für Babyschwimmen
	Barth	Andrea	Bewegungstherapeutin
	Behrens	Ute	Hebamme, Sozialpädagogin
	Brosius	Alvara	Hebamme, DIAKO
	Bürker	Margret	Diätassistentin DIAKO
	Busch	Klaus	Yogalehrer
	Dunker	Dorte	Krankenschwester, Pflegedienst DIAKO
	Fassdorf	Anne	Hebamme, DIAKO
Dr.	Feidicker	Susanne	Chefärztin Frauenklinik, DIAKO
Prof. Dr.	Freys	Stephan M.	Chefarzt Chirurgie, DIAKO
Dr.	Friedemann	Alexander	Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Fuchs	Esther	Masseurin, Med. Bademeisterin
Dr.	Gapp-Bauß	Sabine	Naturheilärztin
	Hiller	Angela	Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin AGL, Basenfastenleiterin Wacker-Methode
	Jansen	Jan	Physiotherapeut, Dipl. Psychologe
	Jürgens	Kerstin	Dipl.-Kunsttherapeutin, Psychotherapie (HPG), Energetische Psychotherapie (Dr. F. Gallo), Systemische Therapie und Systemaufstellungen (NISL), analytische Kinesiologie
	Kessing	Elisabeth	Physiotherapeutin, DIAKO
Dr.	Lewandowski	Martin	Sektionsleiter Unfallchirurgie, DIAKO
	Martens	Anke	staatl. geprüfte Gymnastik- und Tanzpädagogin
Prof. Dr.	Mohr	Michael	Chefarzt Anästhesie DIAKO
	Petschull	Cornelia	Hebamme, DIAKO
	Peschken	Ulrike	Heilpraktikerin
	Röben	Stefanie	Hebamme, DIAKO
	Roeseler	Claudia	zertifizierte Hypnotiseurin der NGH, Krankenschwester, DIAKO
	Rose	Regina	Betreuerin Spielkreis
	Rose	Richard	Sozialdienst DIAKO
	Schäffer	Gertrud	Fachkrankenschwester Intensiv, Pflegekonsildienst und Trainerin Kinästhetik DIAKO
	Scheibe-Logemann	Michaela	Trainerin Babyschwimmen, Krankenschwester, DIAKO
	Sellschopp	Christine	Hebamme

62

Die Kursleiter und ihre Qualifikationen/Berufsbezeichnungen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Sensan	Tülin	Yogalehrerin
	Steinwedel	Heike	Heilpraktikerin Psychotherapie, Ergotherapeutin, Therapeutin für Meridian-Energie-Klopf-Techniken®
	Stache	Anja	Physiotherapeutin
	Storf	Ortrut	Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Pilates-Trainerin
Dr.	Strube	Christian	Leitender Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Trillhase	Wiebke	Kinderkrankenschwester
	van Lent	Claudia	Physiotherapeutin
	Wendt	Claudia	Bewegungspädagogin, Aquafitnessinstructorin
	Weidmann	Nadin	Betreuerin Spielkreis
	Wörner	Ingrid	Gesundheitsberaterin, Ernährungstherapeutin, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Nordic-Walking-Trainerin, Anti-Stress-Trainerin, DIAKO

63

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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 Einzugsermäch-

tigung 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.

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

Nach Erhalt der Anmeldebestätigung haben Sie ein Rücktrittsrecht von 14 Tagen, allerdings bis höchstens zu Beginn des Kurses. Danach ist die Anmeldung verbindlich. Bei einer späteren Abmeldung der Teilnahme ist generell eine Bearbeitungsgebühr zu entrichten. Diese beläuft sich auf 10% der Kursgebühren. Die gesamten Kursgebühren sind zu zahlen, wenn bei einer Abmeldung der Zeitraum bis zu Beginn der Veranstaltung weniger als zwei Wochen beträgt oder der Kurs schon angetreten wurde.

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. Für Teilnahmebescheinigungen, die zusätzlich oder nach Abschluss der Kurse bei uns angefordert werden, berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 2,- Euro.

Vorgehen bei Abmeldungen:

1. Bei Zusendung der Anmeldebestätigung haben die Teilnehmer 2 Wochen Zeit, die Anmeldung zu widerrufen, ohne dass eine Bearbeitungsgebühr anfällt.
2. Nach diesen 2 Wochen fällt bei jeder Abmeldung eine Bearbeitungsgebühr an.
3. Bei Abmeldung bis zu einer Woche vor Beginn der Veranstaltung bleibt es bei der Bearbeitungsgebühr.
4. Bei Abmeldungen, die weniger als 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn vorliegen oder nach Veranstaltungsbeginn, ist der gesamte Betrag fällig.
5. Bei Krankheit ist eine Erstattung der Veranstaltungsgebühr, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr, dann möglich, wenn die Teilnahme an mehr als 50% des Kurses nicht möglich ist und eine ärztliche Bescheinigung vorgelegt wird.

Ansprechpartner

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

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

Telefon: 0421/6102-2101
Telefax: 0421/6102-2109
E-Mail: gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Titel	
<input type="text"/>	
Termin	
<input type="text"/>	
Name, Vorname	
<input type="text"/>	
Straße	
<input type="text"/>	
PLZ, Ort	
<input type="text"/>	
Telefon	Fax
<input type="text"/>	<input type="text"/>
E-Mail	
<input type="text"/>	
Krankenkasse	Geb.-Datum
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mitgliedsnummer	Entbindungstermin
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Name des Partners	
<input type="text"/>	
Name des Kindes	
<input type="text"/>	
Geburtsdatum des Kindes	
<input type="text"/>	
Babyschwimmen	
<input type="text"/>	
Erstmalig Anfänger <input type="checkbox"/>	
<input type="text"/>	
Folgeanmeldung <input type="checkbox"/>	
<input type="text"/>	
Datum, Unterschrift	
<input type="text"/>	

Zusätzliche Angaben bei Anmeldungen im Elterngarten.

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 (04 21) 61 002-21 01 zur Verfügung.

Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.



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



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



Sie finden uns im Park des DIAKO

Gesundheitsimpulse / Elterngarten

DIAKO Gesundheitsimpulse – Seminarhaus im Park –
 c/o DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus gemeinnützige GmbH
 Gröpelinger Heerstraße 406 – 408 · 28239 Bremen

Bei Fragen nach Kurszeiten, Kosten oder weiteren Informationen
 bzw. Anregungen wenden Sie sich bitte an:

Ingrid Wörner, Gesundheitsberaterin
 Telefon (0421) 6102 – 2101
 Telefax (0421) 6102 – 2109
 E-Mail: gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

Weitere Kursangebote und Informationen finden Sie unter:

www.diako-bremen.de

Vorträge DIAKO Gesundheitsimpulse Januar bis Mai 2012

Die Vorträge finden, wenn nicht anders angegeben, am Donnerstag um 18:00 Uhr
in den **DIAKO Gesundheitsimpulsen** statt und sind kostenfrei!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Änderungen ersehen Sie bitte in der Tagespresse.

Weitere Informationen über den Inhalt der Vorträge finden Sie im Kursheft unter der Rubrik
„Vorträge in den **DIAKO Gesundheitsimpulsen**“

Datum	Thema	Referent
12.01.12	Burnoutprävention	Jan Jansen (Diplom-Psychologe)
19.01.12	Osteoporose und Knochenbrüche Behandlungsmöglichkeiten	Dr. Martin Lewandowski (Sektionsleiter Unfallchirurgie, DIAKO)
26.01.12	Krankhaftes Übergewicht (Adipositas) – was tun?	Dr. Alexander Friedemann (Oberarzt Chirurgie, DIAKO)
02.02.12	Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen	Dorte Dunker (Pflegedienst, DIAKO) Margret Bürker (Leitende Diätassistentin)
09.02.12	Reiki – Mehr Lebensenergie im Alltag	Ulrike Peschken (Heilpraktikerin)
16.02.12	Work-Life-Balance – wie bleibt die Seele gesund?	Dr. Sabine Gapp-Bauß (Ärztin für Naturheilverfahren)
23.02.12	Gesund mit Meridianklopftechniken – ein Erlebnisvortrag	Heike Steinwedel (Heilpraktikerin Psychotherapie)
01.03.12	Darmkrebs Vorsorge ist besser als Nachsorge	Prof. Dr. Stephan M. Freys (Chefarzt Chirurgie, DIAKO)
08.03.12	Sodbrennen – Chirurgische Therapie	Dr. Christian Strube (1. Oberarzt Chirurgie, DIAKO)
15.03.12	Schilddrüsenvergrößerung – was tun?	Dr. Christian Strube (1. Oberarzt Chirurgie, DIAKO)
22.03.12	Die zu große Gebärmutter Welche schonenden Behandlungsmöglichkeiten bietet eine moderne Schlüssellochchirurgie ?	Dr. Susanne Feidicker (Chefärztin Frauenklinik, DIAKO)
12.04.12	Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen	Dorte Dunker (Pflegedienst, DIAKO) Margret Bürker (Leitende Diätassistentin, DIAKO)
19.04.12	Entschlacken und Abnehmen mit Schüssler Salzen	Ulrike Peschken (Heilpraktikerin)
26.04.12	Patientenverfügung – Möglichkeiten und Grenzen aus Sicht des Mediziners und des Sozialdienstes	Prof. Dr. Michael Mohr (Chefarzt Anästhesie, DIAKO) Richard Rose (Sozialdienst, DIAKO)
03.05.12	Probleme mit der Blase Diagnostische und therapeutische Möglichkeiten aus Sicht der Frauenärztin	Dr. Susanne Feidicker (Chefärztin Frauenklinik, DIAKO)