



Veranstaltungskalender

mit Übersicht Selbsthilfegruppen
für Krebserkrankte

**Elterngarten-
Programm**
ab Seite 54



1. Halbjahr 2011

Januar
bis Juli 2011



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Interessierte,

das neue Programm Frühjahr 2011 der Gesundheitsimpulse liegt vor Ihnen und 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.



Immer mehr nimmt uns der Alltag mit seinen vielen Anforderungen gefangen und raubt uns unsere Energie. Deshalb haben wir neben unseren beliebten Bewegungskursen in diesem Jahr die Angebote für Entspannung erhöht. Sich wieder auf die zentralen Punkte unseres Lebens zu besinnen, einen Tag oder auch mehr Auszeit von den Anforderungen zu nehmen und sich damit zu beschäftigen, wie wir die vielen Anreize im Alltag als Herausforderung erfahren können, steht dabei im Mittelpunkt.

Die Zusammenarbeit mit dem Sportverein Oslebshausen und der Pestalozzischule zu unserem einjährigen Kurs für überge-
wichtige Kinder im Alter von 8-12 Jahren geht weiter. Als neuer Starttermin ist
Februar 2011 vorgesehen. Weitere Informationen erhalten Sie bei uns.

Für Eltern und werdende Eltern bieten wir in unserem Elterngarten verschiedene Kurse, Seminare und Informationen an. Sie finden neben Geburtsvorbereitung, Yoga und Bauchtanz für Schwangere, Rückbildung auch verschiedene Kurse für Kinder.

Auch unseren nun schon bewährten Kurs „Kinaesthetics für pflegende Angehörige“, der Betroffenen helfen soll, alltägliche Verrichtung bei der Pflege ihres Angehörigen schonend und effektiv durchführen zu können, haben wir wieder in das Programm integriert. Dieser Kurs ist für die Betroffenen kostenfrei (ausgenommen einer Gebühr für Arbeitsbuch und Zertifikat).

Unsere Vortragsreihe am Donnerstag startet Anfang Februar 2011, 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 Kehlkopfloren

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 / 8 72 96 26

Selbsthilfegruppe Erwachsenenleukämie in Bremen-Nord Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytomtreff

Zielgruppe: Frauen und Männer mit Leukämie, Lymphomen und Plasmozytom
Angebote: Gesprächsgruppe

Ansprechpartnerin: H.H. Meyerdierks, Telefon: 0421 / 1 72 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 / 4 91 92 22

Ansprechpartner: Ludwig Pabst, Telefon: 0421 / 8 78 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 / 4 91 92 22

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 / 6 36 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 / 4 91 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

Ansprechpartnerin: Renate Jonas, Telefon: 0421 / 7 92 87 15
Landessportbund Bremen e.V.

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 / 4 91 92 22

Vorträge

Donnerstagsreihe

Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen	14/18
Schmerzfreie Klinik – Wie geht das?	14
Was ist Ayurveda?	15
Gutes Körpergefühl am Arbeitsplatz	15
Mehr Ruhe und Gelassenheit durch Bach-Blüten	16
Entsäuern – Entschlacken	16
Der Atem, die Quelle für Gesundheit, Kraft, Lebensfreude und vieles mehr	17
Osteoporose und Knochenbrüche – Behandlungsmöglichkeiten	17
Basiswissen Schüßler-Salze	18
Patientenverfügung – Möglichkeiten und Grenzen	19
Verschenke doch Dein Herz! – Organspende	19

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Sprechstunde für übergewichtige Menschen	20
Sprechstunde für Probleme durch Übersäuerung	20
Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder	21
Sprechstunde Interdisziplinäres BauchZentrum	21
Adipositas Sprechstunde	22

Gesundheitsförderung durch Ernährung

Ayurvedisch kochen mit heimischen Kräutern	22
Brot backen	23
Genussvoll essen bei Fruktose-Unverträglichkeit	23
Kuchen, Zopf und Co. – Wir backen für Ostern	23

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Sprechstunde für übergewichtige Menschen	20
Starke Kinder – Starker Bremer Westen	24
Übergewichtige Kinder-Sprechstunde für Eltern und Kinder	21
Adipositas Sprechstunde im Interdisziplinären BauchZentrum	22
Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	30
Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	27
Wellness- und Gesundheitstag für übergewichtige Frauen	47

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Bewegung im Wasser

Aqua-Rückenfit	25
Aqua-Aerobic	26
Wassergymnastik	27

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

Wasser- und Trockengymnastik im Wechsel

Fitness und Wassergymnastik für Jedermann	30
Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	30

Weitere Bewegungskurse

Gesundheit, Entspannung und gutes Körpergefühl – Alexander-Technik	31
Beckenbodengymnastik	31
Fit und entspannt	32
Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige	33
Krafttraining an Geräten	34
Modern Dance für die Frau	34
Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren	35
Nordic Walking 55+	35
Nordic Walking	36
Pilates – Wochenende für Einsteiger	36
Pilates zur Stärkung des Rückens	37
Verspannung in Schulter und Nacken – Was tun?	37
Verspannung in Schulter und Nacken – Übungskurs	38
Bewegungskurse in unserer Physikalischen Therapie – Die Feldenkrais-Methode	38
Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit in den Alltag. Für Anfänger!	39
Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit in den Alltag. Für Fortgeschrittene!	40

Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness

Ausstieg aus dem Hamsterrad (Zwei-Tagesseminar)	41
Ausstieg aus dem Hamsterrad (Tagesseminare)	41
Auszeit – Wellnessstag für Paare	42
Beste-Freundinnen-Tag – Einen Tag mal richtig Energie tanken	43
Entspannte Augen – Entspannter Mensch	43
Gute-Laune-Wellnesstag	44
In der Ruhe liegt die Kraft – Progressive Muskelentspannung	45
Stress entsteht im Kopf und Stress vergeht im Kopf – Stressbewältigung	46
Wellness- und Gesundheitstag für übergewichtige Frauen	47
Wellness für den Körper	47

Gesundheitsförderung durch Traditionen anderer Kulturen

Shibashi – Die Einheit von Gedanken, Bewegung und Atem	48
Yoga	49
Yoga-Tag	49
Yoga für Schwangere	49

Gesundheitsförderung durch alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Basenfasten	50
Der „Erfahrbare Atem“ als Regulationsquelle für Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden	50
Farb- und Typberatung	51
Fasten und Entlasten	52
Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen Malen und Formenzeichnen	53

Angebote aus unserem Elterngarten

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen am Abend (mit 2 Partnerabenden)	54
Geburtsvorbereitungskurse für Paare am Abend	54
Geburtsvorbereitungskurse für Paare am Wochenende	54
Geburtsvorbereitungskurse für Frauen am Vormittag	55
Yoga für Schwangere	55
(Bauch-)Tanz für Schwangere	56
Wassergymnastik für Schwangere	56
Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner	56
Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen	56

Nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik mit Babymassage	57
Rückbildungsgymnastik am Montagabend ohne Kinder	57
Rückbildungsgymnastik im Wasser	29
Beckenbodengymnastik	31
Beckenboden-Workshop im Wasser	28

Kurse für Babys und Kleinkinder

Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch	58
Babyschwimmen am Sonntag	59
Singen, toben, turnen...	59
Spielkreis für Minis und Maxis und Stillcafé (mit Eltern)	60
Betreuter Spielkreis (ohne Eltern)	60

Referenten/innen / Kursleiter/innen

Allgemeine Geschäftsbedingungen / Anmeldung

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

2.	Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
3.	Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
	Fitness und Wassergymnastik (10)
	Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (10)
	Krafttraining an Geräten (10)
5.	Babyschwimmen (10/5)
6.	Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (10)
	Verspannung von Schulter und Nacken – Übungskurs (10)
	Wirbelsäulengymnastik für Anfänger (10)
	Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene (15)
	Shibashi (Jahreskurs)
7.	Wassergymnastik (10)
9.	Wassergymnastik (10)
	Wirbelsäulengymnastik für Anfänger (10)
10.	Wassergymnastik für Schwangere (5)
	Progressive Muskelentspannung (8)
	Stress entsteht im Kopf – Stressbewältigung (8)
	Geburtsvorbereitung für Frauen mit zwei Partnerabenden (8)
	Rückbildung ohne Kinder (8)
11.	Aqua-Aerobic (8)
	Fit und entspannt (8)
	Yoga (Jahreskurs) (12)
13.	Sprechstunde für Probleme bei Übersäuerung
	Aqua-Aerobic (8)
	Krafttraining an Geräten (8)
14.	Aqua-Rückenfit (8)
	Aqua-Aerobic (8)
15./16.	Pilateswochenende für Einsteiger (2)
16.	Beste-Freundinnen-Tag (1)
	Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen

Monatsübersicht

JANUAR

- 17. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- Pilates zur Stärkung des Rückens (12)
- 20. Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder
- Basenfasten – Das Gesundheitserlebnis (5)
- 21. Geburtsvorbereitung für Paare (5)
- 23. Babyschwimmen am Sonntag (5)
- 26. (Bauch-)Tanz für Schwangere (5)
- 27. Beckenbodengymnastik (5)
- Muskelaufbau an Geräten für Senioren (10)

FEBRUAR

- 1. Verspannung in Schulter und Nacken – was tun? (5)
- 3. Sprechstunde bei Übergewicht
- Vortrag: Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie....
- Shibashi (6)
- 4. Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner (1)
- 6. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- Beckenbodenworkshop im Wasser (1)
- 7. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 8. Singen, toben, turnen (5/10)
- 9. Modern Dance für Frauen (10)
- 9./10. Ausstieg aus dem Hamsterrad – oder wie begegne ich dem Alltagsstress? (2)
- 10. Sprechstunde für Probleme bei Übersäuerung
- Vortrag: Schmerzfrei Klinik – wie geht das?
- 13. Auszeit – Wellnessstag für Paare (1)
- 14. Wassergymnastik für Schwangere (5)
- Rückbildung im Wasser (5)
- Entspannte Augen – entspannter Mensch (2)
- 15. Yoga für Schwangere (7)
- 16. Rückbildung mit Babymassage (7)
- Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch (5)
- 17. Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder

Monatsübersicht

FEBRUAR

- 17. Vortrag: Was ist Ayurveda?
- 19. Gute-Laune-Wellnesstag (1)
- 20. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 21. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 25. – 27. Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende (3)
- 26. Ayurvedisch kochen mit heimischen Kräutern (1)
- 27. Babyschwimmen am Sonntag (5)

MÄRZ

- 1. Grundkurs Kinaesthetics – Pflegende Angehörige (7)
- Nordic Walking 55+ (5)
- 3. Sprechstunde bei Übergewicht
- Vortrag: Gutes Körpergefühl am Arbeitsplatz
- 6. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 7. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 8. Nordic Walking (5)
- Ausstieg aus dem Hamsterrad (1)
- 9. Geburtsvorbereitung für Frauen mit zwei Partnerabenden (7)
- 10. Sprechstunde für Probleme bei Übersäuerung
- Vortrag: Mehr Ruhe und Gelassenheit durch Bachblüten
- 12. Wellnessstag/Gesundheitstag für übergewichtige Frauen (1)
- 15. Singen, toben, turnen (5)
- 16. Genussvoll essen bei Fruktose - Unverträglichkeit
- 17. Vortrag: Entsäuern – entschlacken
- Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder
- 20. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- Beckenbodenworkshop im Wasser (1)
- 21. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- Fitness und Wassergymnastik (10)
- Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (10)
- Progressive Muskelentspannung (8)
- Stress entsteht im Kopf – Stressbewältigung (8)

Monatsübersicht

MÄRZ

- 21. Krafttraining an Geräten (10)
- 22. Aqua-Aerobic (8)
Fit und entspannt (8)
- 23. Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch (10/5)
- 24. Vortrag: Der Atem, die Quelle für Gesundheit, Kraft und Lebensfreude
Aqua-Aerobic (8)
Krafttraining an Geräten (8)
Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (10)
Wirbelsäulengymnastik für Anfänger (10)
- 25. Aqua-Aerobic (8)
Aqua-Rückenfit (8)
Wassergymnastik (10)
- 26. Alexandertechnik (1)
- 27. Wassergymnastik (10)
Wirbelsäulengymnastik für Anfänger (10)
- 31. Vortrag: Osteoporose und Knochenbrüche – Behandlungsmöglichkeiten

APRIL

- 1. Geburtsvorbereitung für Paare (5)
- 2. Der „Erfahrbare Atem“ (1)
- 3. KreiBsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
Babyschwimmen am Sonntag (5)
- 4. KreiBsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 7. Sprechstunde bei Übergewicht
Vortrag: Basiswissen Schüssler Salze
- 9. Farb- und Typberatung (1)
- 10. Beckenbodenworkshop im Wasser (1)
- 12. Kuchen und Co. – Wir backen für Ostern (1)
- 14. Sprechstunde für Probleme bei Übersäuerung
Vortrag: Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie....
- 17. KreiBsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen

Monatsübersicht

MAI

- 18. KreiBsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 21. Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder
- 30. Pilateswochenende für Einsteiger (2)

- 1. KreiBsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 2. KreiBsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
Rückbildung ohne Kinder (8)
- 3. Yoga (9)
- Singen, toben, turnen (5/10)
- 4. Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch (5)
- 5. Modern Dance für Frauen (10)
Sprechstunde bei Übergewicht
Vortrag: Patientenverfügung – aus der Sicht des Mediziners und des Sozialdienstes
Verspannung von Schulter und Nacken – Übungskurs (8)
Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene (8)
Shibashi (6)
- 6. Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner (1)
- 7. Yoga-Tag (1)
- 9. Pilates zur Stärkung des Rückens (8)
- 10. Brot backen (1)
- 12. Sprechstunde für Probleme bei Übersäuerung
Vortrag: Verschenke doch Dein Herz! – Organspende
- 14. Wellnesstag/Gesundheitstag für übergewichtige Frauen (1)
- 15. KreiBsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
Babyschwimmen am Sonntag (5)
- 16. KreiBsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 17. Nordic Walking (5)
Ausstieg aus dem Hamsterrad (1)
- 18. Geburtsvorbereitung am Vormittag (8)

Monatsübersicht

MAI

- 19. Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder
- 24. Nordic Walking 55+ (5)
Grundkurs Kinaesthetics – Pflegende Angehörige (7)
- 25. Rückbildung mit Babymassage (7)
- 31. Aqua-Aerobic (8)
Fit und entspannt (8)

JUNI

- 2. Sprechstunde bei Übergewicht
- 5. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
Wellness für den Körper (1)
- 6. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
Progressive Muskelentspannung (8)
Stress entsteht im Kopf- Stressbewältigung (8)
Fasten und Entlasten (5)
- 7. Yoga für Schwangere (7)
Singen, toben, turnen (5)
- 9. Sprechstunde für Probleme bei Übersäuerung
Aqua-Aerobic (8)
Krafttraining an Geräten (8)
- 10. Aqua-Aerobic (8)
Aqua-Rückenfit (8)
- 16. Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder
- 18. Yoga-Tag (1)
- 19. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 20. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 26. Babyschwimmen am Sonntag (5)
- 27. Fitness und Wassergymnastik (10)
Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (10)
Krafttraining an Geräten (10)
- 30. Wassergymnastik für übergewichtige Frauen (10)
Wirbelsäulengymnastik für Anfänger (10)

Monatsübersicht

JULI

- 1. Wassergymnastik (10)
- 3. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
Wassergymnastik (10)
Wirbelsäulengymnastik für Anfänger (10)
- 4. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 8. Geburtsvorbereitung für Paare (5)
- 17. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen
- 18. Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen



Die Vorträge sind alle kostenfrei und beginnen um **18.00 Uhr**.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen

Was kann ich selbst tun?

Referentinnen:

Dorthe Dunker
Simone Siemer
Margret Bürker

14

Schmerzfreie Klinik – Wie geht das?

Die Chirurgische Klinik im DIAKO wurde als erste Klinik im Land Bremen als „Schmerzfreie Klinik“ zertifiziert. Mit diesem Qualitätssiegel vom TÜV Rheinland unterstreicht die Chirurgische Klinik ein besonderes Engagement zur Behandlung aller Patienten vor und nach Operationen. In einem Übersichtsvortrag wird Ihnen das Projekt „Schmerzfreie Klinik“ erläutert.

Referent:

Prof. Dr. Stephan M. Freys

Termin:

3. Februar 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

10. Februar 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Die Vorträge sind alle kostenfrei und beginnen um **18.00 Uhr**.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist die traditionelle indische Lehre für ganzheitliche Gesundheit und betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Innere Harmonie aller Körperkräfte sind die Grundlage für ein glückliches, erfülltes und langes Leben. In diesem Vortrag werden Entstehungsgeschichte, Wirkungsweise, die verschiedenen Bestandteile und die Anwendung in unserem westlichen Lebensbereich erläutert.

Referentin:

Sibylle Balkow

15

Gutes Körpergefühl am Arbeitsplatz

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die F.M.-Alexander-Technik und einen Überblick des Kurses „Gesundheit, Entspannung und gutes Körpergefühl am Arbeitsplatz“ am 26.3.2011, 10.00 bis 16.00 Uhr.

Referentin:

Andrea Aberle

Termin:

17. Februar 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

3. März 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Die Vorträge sind alle kostenfrei und beginnen um **18.00 Uhr**.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mehr Ruhe und Gelassenheit durch Bach-Blüten

Das System der 36 Bach-Blüten geht auf den englischen Arzt Dr. Bach zurück. Seiner Zeit weit voraus erkannte er, dass die Berücksichtigung der Seele den Körper schneller gesunden lässt. Er vertrat die Ansicht, dass sich Krankheiten vermeiden lassen, wenn wir früh genug die Seele unterstützen.

Lernen Sie die Blütenessenzen kennen, die uns in unserer schnellen, fordernden und hektischen Welt helfen, aus dem Hamsterrad auszusteigen, um zu Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Referentin:

Ulrike Peschken

16

Entsäuern – Entschlacken

Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch. Die Grundvoraussetzung für eine gute Nährstoffaufnahme ist ein gesunder Darm.

Der Vortrag vermittelt die Funktionsweise des Darms und was man tun kann, um den Darm gut zu unterstützen.

Referentin:

Ursula Schultz

Termin:

10. März 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

17. März 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Die Vorträge sind alle kostenfrei und beginnen um **18.00 Uhr**.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Atem, die Quelle für Gesundheit, Kraft, Lebensfreude und vieles mehr

Der Atem begleitet als eine jedem Menschen innewohnende Ressource alle Bewegungen des Körpers, die Wahrnehmungen des Geistes und unterstützt das Hineinspüren in die Seele. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Wirksamkeit Ihres Atems als „Lebenshilfe“ (insbesondere in Ablöse- und Heilungsprozessen) nach der Methode des „Erfahrbaren Atems“ (Prof. Dr. Ilse Middendorf) für sich nutzbar machen können.

Referentin:

Samantha Hannig

17

Osteoporose und Knochenbrüche - Behandlungsmöglichkeiten

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 in hohem Alter mit möglichst kleinen und wenig belastenden Eingriffen behandeln?

Referent:

Dr. Martin Lewandowski

Termin:

24. März 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

31. März 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Die Vorträge sind alle kostenfrei und beginnen um **18.00 Uhr**.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Basiswissen Schüßler-Salze

Seit Jahren sind die Schüßler-Salze ein naturheilkundlicher Dauerbrenner. Zu Recht, denn die 12 Mineralstoffverbindungen sind wertvolle Helfer in der Gesundheitsvorsorge und zur Linderung von Alltagsbeschwerden. Der Vortrag befasst sich mit grundlegenden Fragen wie: Was sind Schüßler-Salze? Wie nehme ich sie? Was muss ich beachten? Zudem gibt es eine grobe Einteilung, welches Salz wann zum Einsatz kommt.

Referentin:

Ulrike Peschken

18

Allgemeine Nebenwirkungen der Chemotherapie und relevante Ernährungsfragen

Was kann ich selbst tun?

Referentinnen:

Dorthe Dunker
Simone Siemer
Margret Bürker

Termin:

7. April 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

14. April 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Die Vorträge sind alle kostenfrei und beginnen um **18.00 Uhr**.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Immer mehr Menschen befassen sich mit dem Thema Patientenverfügung. Trotz oder gerade wegen der publikumswirksamen Diskussion in den Medien wissen viele nicht genau, 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
Richard Rose

19

Verschenk doch Dein Herz!

Organspende geht uns alle an. Obwohl ein Drittel der Menschen positiv zur Organspende eingestellt ist, hat nur jeder Fünfte einen Organspendeausweis. Dabei könnte vielen der 12.000 Patienten, die dringend auf ein überlebenswichtiges Organ warten, geholfen werden, wenn mehr Menschen den Mut hätten, Organspender zu werden!

Referentin:

Eva Reischuck

Termin:

5. Mai 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

12. Mai 2011,
Donnerstag,
18.00 Uhr

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Sprechstunden für verschiedene Ernährungsprobleme

Sprechstunde für übergewichtige Menschen

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

Sprechstunde bei:

Ortrut Storf
Ingrid Wörner

Termin:

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

Preis:

pro Termin (30 Minuten)
18,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

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 für Sie geeignet sind und welche Sie lieber meiden sollten. Wir helfen Ihnen bei der Umsetzung im Alltag und bieten Informationen zu weiteren Möglichkeiten, die die Entsäuerung unterstützen. Tel.: (0421) 6102-2102

Sprechstunde bei:

Ortrut Storf
Ingrid Wörner

Termin:

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

Preis:

pro Termin (30 Minuten)
18,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Termin:

Jeden 3. Donnerstag
im Monat um 17.30 Uhr

Preis:

pro Termin (30 Minuten)
18,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder

Heute leiden häufig schon Kinder in jedem Lebensalter 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. Falls Sie Informationen zu diesem Thema oder Hilfe bei der Umsetzung einer gesunden Ernährung im Alltag benötigen, bieten wir Ihnen monatlich eine Sprechstunde an. Tel.: (0421) 6102-2101

Sprechstunde bei:

Ortrut Storf
Ingrid Wörner

**Bitte achten Sie auch auf unser Projektangebot
„Starke Kinder – Starker Bremer Westen“ (S. 24)**

Sprechstunde Interdisziplinäres BauchZentrum

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

Sprechstunde bei:

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

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Adipositas Sprechstunde

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

Sprechstunde bei:

Prof. Dr. Stephan M. Freys
Reimar Symmank

Termin:

Jeden Dienstag
von 10.00 – 12.00 Uhr

Hinweis:

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

Gesundheitsförderung durch Ernährung

22

Ayurvedisch kochen mit heimischen Kräutern

Ayurveda ist die traditionelle indische Lehre für ganzheitliche Gesundheit. Die Ernährung nimmt einen hohen Stellenwert im Ayurveda ein und die ayurvedische Kochkunst ist ein sinnliches Fest für Körper, Geist und Seele. An diesem Kochkurs kann jede/r Interessierte teilnehmen, die/der sich durch die Geschmacksvielfalt der ayurvedischen Küche inspirieren lassen möchte; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bevor wir uns ein köstliches Mittagsmenü aus exotischen Gewürzen, heimischen Kräutern und frischen Zutaten der Jahreszeit zubereiten werden, lernen wir während einer kurzen Einführung die Lehre der Doshas kennen. Gewürzkunde und Wirkungsweise, Einteilung der heimischen Kräuterwelt sowie die Kombination der unterschiedlichen Nahrungsmittel gehören ebenso zum Seminarinhalt wie Tipps zur Einbindung der ayurvedischen Küche in den Alltag. Genießen wir die Vielfalt und Kreativität der leckeren Ayurveda-Küche!

Kursleitung:

Sibylle Balkow

Termin:

26. Februar 2011,
Samstag,
10.00 – 16.00 Uhr

Preis:

43,00 Euro
(Die Kosten für die
Lebensmittel von ca.
5,00 Euro werden
vor Ort eingesammelt)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Ernährung

Termin:

10. Mai 2011,
Dienstag,
18.00 – 20.00 Uhr

Preis:

25,00 Euro
(ca. 3,00 Euro für
Lebensmittel werden
vor Ort eingesammelt)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

16. März 2011,
Mittwoch,
17.00 – 21.00 Uhr

Preis:

32,00 Euro
(6,00 Euro für Lebensmittel
werden von der Kursleitung
direkt eingezogen)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

12. April 2011,
Dienstag,
18.00 – 20.00 Uhr

Preis:

25,00 Euro
(ca. 3,00 Euro für
Lebensmittel werden
vor Ort eingesammelt)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Brot backen

Selbstgebackenes Brot schmeckt einfach besser! Und man weiß zudem auch, was darin verarbeitet wurde. Sie können unter Anleitung ein eigenes Vollkornbrot backen. Dazu gibt es Informationen zu den Mehl- und Körnersorten, was man für einen gelungenen Teig beachten muss, wie Brot sich frisch hält...

Kursleitung:

Ingrid Wörner, Ortrut Storf

Genussvoll essen bei Fructose-Unverträglichkeit

In diesem Koch-Seminar bekommen Sie Informationen über den Umgang mit Ihrer Unverträglichkeit und was Sie bei der Lebensmittelauswahl und -zusammenstellung beachten müssen. Sie können eigene Erfahrungen austauschen und wir werden gemeinsam Rezepte zubereiten, die fruktosefrei bzw. fruktosearm sind. Es werden nur laktosefreie Milchprodukte eingesetzt, so dass auch Betroffene mit einer zusätzlichen Laktoseunverträglichkeit teilnehmen können.

Dieses Seminar ist für Betroffene (oder deren Angehörige), deren Nahrungsmittelintoleranz medizinisch abgeklärt ist.

Kursleitung:

Cornelia Dolezalek

Kuchen, Zopf und Co. – Wir backen für Ostern

Selbstgebackenes für das Osterfrühstück. Wir geben Ihnen Tipps, Sie probieren aus. Vollwertiges Hefengebäck und Kuchen einfach nachzumachen. Jede/r fertigt ihren/seinen kleinen Zopf oder ihren/seinen Kuchen unter unserer Anleitung. Nebenbei tauschen wir uns aus, was noch zu einem Osterfrühstück gehören könnte.

Kursleitung:

Ingrid Wörner, Ortrut Storf

23

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Sprechstunde für übergewichtige Menschen

Informationen siehe unter der Rubrik:
„Beratungen und Treffpunkte“ (Seite 20)

Starke Kinder – Starker Bremer Westen

Ein einjähriges Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder in Kooperation mit der Sportgemeinschaft Oslebshausen. Informationen und Anmeldung unter Tel. (0421) 61 02 – 21 01

Neuer Starttermin:
Februar 2011



Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder

24

Informationen siehe unter der Rubrik:
„Beratungen und Treffpunkte“ (Seite 21)

Adipositas Sprechstunde im Interdisziplinären BauchZentrum

Informationen siehe unter der Rubrik:
„Beratungen und Treffpunkte“ (Seite 21/22)

Fitness und Wassergymnastik für stark übergewichtige Frauen

Informationen siehe unter der Rubrik:
„Gesundheitsförderung durch Bewegung“ (Seite 30)

Wassergymnastik für übergewichtige Frauen

Informationen siehe unter der Rubrik:
„Gesundheitsförderung durch Bewegung“ (Seite 27)

Wellness- und Gesundheitstag für übergewichtige Frauen

Informationen siehe unter der Rubrik: „Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness“ (Seite 47)

Gesundheitsförderung durch Bewegung und Entspannung

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

Für Kurse aus dem Bereich Bewegung werden die Kosten von verschiedenen Krankenkassen übernommen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Gesundheitsförderung durch Bewegung Bewegung im Wasser

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 Ihnen 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. Einige Krankenkassen übernehmen ganz oder teilweise die Kursgebühren.

25

Die Kurse finden alle 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 Trainings-schwerpunkte:

Aqua-Rückenfit

Gezieltes Kraftausdauertraining für die Rumpfmuskulatur und anschließende Entspannungstechniken im flachen Wasser.

Kursleitung:

Jan Jansen

Termine:

14. Januar 2011 und
25. März 2011
(ausgenommen Karfreitag)
und 10. Juni 2011
(ausgenommen 24. Juni),
16.15 – 17.00 Uhr,
8 Termine

Preis:

52,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Bewegung im Wasser

Aqua-Aerobic

Verbesserung von Kraft und Ausdauer durch abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Hilfsmittel im flachen Wasser.

Kursleitung:

Jan Jansen

Termine:

Dienstag:

11. Januar 2011 und
22. März 2011 und
31. Mai 2011
(ausgenommen 21. Juni),
8 Termine
17.15 – 18.00 Uhr oder
18.00 – 18.45 Uhr oder
18.45 – 19.30 Uhr oder
19.30 – 20.15 Uhr

Donnerstag:

13. Januar 2011 und
24. März 2011 und
9. Juni 2011
(ausgenommen 23. Juni),
8 Termine
18.30 – 19.15 Uhr oder
19.15 – 20.00 Uhr oder
20.00 – 20.45 Uhr

Freitag:

14. Januar 2011 und
25. März 2011
(ausgenommen Karfreitag)
und 10. Juni 2011
(ausgenommen 24. Juni),
8 Termine
17.00 – 17.45 Uhr oder
17.45 – 18.30 Uhr

Preis:

52,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

26

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:

7. Januar 2011 und
25. März 2011
(ausgenommen Karfreitag)
und 1. Juli 2011,
10 Termine
14.30 – 15.15 Uhr oder
15.15 – 16.00 Uhr

Sonntag:

9. Januar 2011 und
27. März 2011
(ausgenommen Oster-
sonntag, 1. Mai und
Pfingstsonntag) und
3. Juli 2011,
10 Termine
12.15 – 13.00 Uhr oder
13.00 – 13.45 Uhr

Preis:

65,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Termine:

Donnerstag:

6. Januar 2011 und
24. März 2011
(ausgenommen
Gründonnerstag) und
30. Juni 2011
10 Termine
17.00 – 17.45 Uhr oder
17.45 – 18.30 Uhr

Preis:

65,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

27

Wassergymnastik für übergewichtige Frauen

Eine Kombination aus Aquapower, Aqua jogging und Wassergymnastik. Hierdurch wird, teilweise auch mit Einsatz von Geräten, die Ausdauer und die Kraft der Teilnehmer/innen gefördert.

Kursleitung:

Claudia van Lent

Beckenboden-Workshop im Wasser für Frauen

Wasserreise ins Zentrum.

Im wohltemperierten Wasser (31°) werden gezielt Wahrnehmungsübungen 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.

Kursleitung:

Claudia Wendt

28

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:

6. Februar 2011 oder
20. März 2011 oder
10. April 2011,
Sonntag,
15.00 – 17.00 Uhr

Preis:

25,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Termine:

10. Januar 2011 oder
14. Februar 2011,
Montag,
17.00 – 18.00 Uhr,
5 Termine

Preis:

43,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Weitere Termine
auf Anfrage unter
Tel. (0421) 6102 - 2101
oder auf
www.diako-bremen.de

Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner

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 Welle der Verwöhnung auf das Baby über.

Die Gruppengröße beträgt maximal drei Paare.

Kursleitung:

Claudia Wendt

29

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-Kreislauf-System.

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

Termine:

4. Februar 2011 oder
6. Mai 2011,
Freitag,
20.00 – 22.00 Uhr

Preis:

25,00 Euro pro Paar

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Termine:

14. Februar 2011,
Montag,
16.00 – 17.00 Uhr,
7 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

Weitere Termine
auf Anfrage unter
Tel. (0421) 6102 - 2101
oder auf
www.diako-bremen.de

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Bewegung im Wasser

Wassergymnastik für Rheumapatienten

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

Kursleitung:

Anja Aucamp

Termine:

Ganzjährig
Mittwoch
18.45 – 19.30 Uhr oder
19.30 – 20.15 Uhr

Preis:

monatlich 27,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Wasser- und Trockengymnastik im Wechsel

Fitness und Wassergymnastik

30

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 im 131 cm tiefen, wohltemperierten Wasser durchgeführt.

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

Kursleitung:

Claudia van Lent

Für Jedermann

Termine:

3. Januar 2011 und
21. März 2011 und
27. Juni 2011,
Montag,
18.00 – 18.45 Uhr,
10 Termine

Für stark übergewichtige Frauen

Termine:

3. Januar 2011 und
21. März 2011 und
27. Juni 2011,
Montag,
18.45 – 19.30 Uhr oder
19.30 – 20.15 Uhr
10 Termine

Preis:

65,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Weitere Bewegungskurse

Gesundheit, Entspannung und gutes Körpergefühl am Arbeitsplatz mit der F.M.Alexander-Technik

Der Kurs richtet sich nicht nur an Menschen in sitzenden Berufen, sondern auch an die vielen, die ihren Arbeitstag „durch“-stehen müssen oder an Menschen an anderen Arbeitsplätzen, die ihre eigenen Tücken haben... Oft machen wir nur die äußeren Bedingungen verantwortlich (schlechter Stuhl, falsche Positionierung des PC, Zwangshaltung durch Platzmangel, etc.). Doch welche Veränderungen können wir selbst vornehmen, sozusagen in Eigenregie? Die Alexander-Technik kann helfen, durch eine natürliche Ausbalancierung des Kopfes mehr Unterstützung in der körpereigenen Aufrichtung zu finden oder die Öffnung und Leichtigkeit des Schulter- und Armbereiches wieder zu entdecken. Im Kursverlauf werden wir durch angeleitete Übungen und Spiele in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit die Körperwahrnehmung verbessern. Es ist Zeit eingeplant für Aktivitäten, so dass jede/r, die/der möchte, eine Situation durchspielen kann, wobei er konstruktiv von der Kursleiterin unterstützt wird. Dies wird unter anderem mit „hands-on“ Arbeit geschehen, eine in der Alexander-Technik übliche Art zu arbeiten. **Ziel ist es, Veränderungsmöglichkeiten für sich selbst in den Alltag mitnehmen zu können.**

Bitte rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

Kursleitung:

Andrea Aberle

31

Termine:

26. März 2011,
Samstag,
10.00 – 16.00 Uhr

Preis:

48,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

27. Januar 2011,
Donnerstag,
18.45 – 20.00 Uhr,
5 Termine

Preis:

42,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Beckenbodengymnastik

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

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

Kursleitung:

Cornelia Petschull, Anja Stache

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Weitere Bewegungskurse

Fit und entspannt

Ein effektives Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper. Einfache Schrittkombinationen dienen einer Aufwärm- und Ausdauerphase, um dann ein gezieltes Fitnessprogramm mit Übungen zur Stärkung von Oberkörper, Bauch, Beinen und Po durchzuführen. Dabei kommen auch Hilfsmittel wie Theraband, kleine Hanteln und Steps zum Einsatz. Für das Wohlbefinden und damit sich das Herz- und Kreislaufsystem wieder normalisieren können, bildet eine Entspannungsphase den Abschluss der Kursstunde.

Zu jedem Termin bitte ein Handtuch mitbringen!

Kursleitung:

Jan Jansen

Termine:

11. Januar 2011 und
22. März 2011 und
31. Mai 2011
(ausgenommen 21. Juni),
Dienstag,
16.00 – 17.00 Uhr,
8 Termine

Preis:

52,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

32

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Weitere Bewegungskurse

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 Angehörigen 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 (25,00 Euro für Arbeitsbuch und Zertifikat) – keine weiteren Kosten.

Kursleitung:

Gertrud Schäffer

33

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Weitere Bewegungskurse

Krafttraining an Geräten

Das ideale Training in der Gruppe, um effektiv die Muskulatur zu kräftigen.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern das Gerätetraining näher zu bringen und verständlich zu machen. Ein Fitness-training dient der Erhaltung bzw. Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe des Geräte-trainings wird das Herz-Kreislauf-System stabilisiert und auch Zivilisationskrankheiten kann so vorgebeugt werden. Haltungsschwächen, Herz-Kreislauf-Probleme und Übergewicht werden durch das regelmäßige Training gemindert. Gezielt werden sowohl Rücken- und Schultermuskulatur, als auch die Bauch-, Gesäß- und Oberkörpermuskulatur gekräftigt. Die Beweglichkeit, die Koordination und die Körperhaltung verbessern sich und das Wohlbefinden wird gesteigert. Sie werden an den entsprechenden Geräten mit individuell festgelegtem Widerstand und Übungswiederholungen von qualifizierten Trainern angeleitet.

34

Individuelles Training in einer kleinen Gruppe.
Auch für Senioren geeignet.

Modern Dance für die Frau

In der Leichtigkeit/in der Schwere: geerdet, entspannt oder in der gekräftigten Bewegung – Modern Dance ist vielseitig. Hip Hop-Elemente verschmelzen mit den Jazz- und Latein-Elementen. Dieser Kurs umfasst auch Krafttraining. Zu passender Musik wird die Hüfte geschwungen und sich im Rhythmus bewegt. Das Lächeln lässt allen Schweiß vergessen, denn der Spaß soll nicht fehlen! Wünsche können eingebracht werden, ob es die Musik ist oder das Tanz-Element betrifft.

Für Anfängerinnen und für Frauen mit wenig oder auch mehr Erfahrung.

Kursleitung:

Xenia Klischies

Termine:

3. Januar 2011 und
21. März 2011 und
27. Juni 2011,
Montag,
16.45 – 17.45 Uhr,
10 Termine

Preis:

68,00 Euro

Kursleitung:

Claudia van Lent

Termine:

13. Januar 2011 und
24. März 2011 und
9. Juni 2011,
Donnerstag,
17.30 – 18.30 Uhr,
8 Termine

Preis:

54,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie

Kursleitung:

Jan Jansen

Termine:

9. Februar 2011 und
4. Mai 2011,
Mittwoch,
16.30 – 17.30 Uhr oder
17.45 – 18.45 Uhr,
10 Termine

Preis:

50,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Weitere Bewegungskurse

Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren am Donnerstag

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.

Kursleitung:

Elisabeth Kessing

35

Nordic Walking 55+

Ein effektives Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining für den ganzen Körper ist vor allem für Menschen in der zweiten 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 (Vorbeugung) von allgemeinen 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

Termine:

27. Januar 2011,
Donnerstag,
16.00 – 17.30 Uhr
10 Termine

Preis:

65,00 Euro

Ort:

Physikalische Therapie
im DIAKO

Termine:

1. März 2011
(ausgenommen 8. März)
und
24. Mai 2011,
Dienstag,
10.00 – 11.15 Uhr
5 Termine

Preis:

52,00 Euro
(Gebühr beinhaltet die
Bereitstellung von Stöcken)

Ort:

Treffpunkt DIAKO
Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Weitere Bewegungskurse

Nordic Walking

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

Durch die Verbindung des aktiven Gehens mit den speziell für diese Sportart entwickelten Stöcken wird der gesamte Körper wirkungsvoll trainiert. In unseren Kursen lernen Sie von einer qualifizierten und geschulten Nordic Walking-Trainerin die richtige Technik für diese Sportart.

Das Nordic Walking eignet sich für (fast) Jedermann. Allgemeine Erkrankungen stellen zumeist kein Hindernis dar. Ganz im Gegenteil, es eignet sich hervorragend zur Rehabilitation und auch zur Prävention (Vorbeugung) von allgemeinen Zivilisationskrankheiten. Sprechen Sie ggf. mit Ihrem behandelnden Arzt darüber. Der ideale Sport für Anfänger, Ältere, Übergewichtige oder Personen mit Vorerkrankungen und auch für Sportler als alternatives Training. Viele Krankenkassen erstatten auch die Kosten für einen Nordic Walking-Kurs. Informieren Sie sich.

Wir gehen im DIAKO-Park und/oder falls gewünscht in den Grünstreifen von Gröpelingen und Oslebshausen.

Kursleitung:

Ingrid Wörner

Pilates – Wochenendkurs für Einsteiger

Dieser Wochenendkurs ist speziell auf Pilates-Anfänger zugeschnitten. Es sollen die Grundprinzipien von Pilates-übungen erläutert und eingeübt werden. Dazu gehören die Pilates Flankenatmung, die Wahrnehmung der Haltung des Beckenbodens und der zentralen inneren Muskulatur. 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:

8. März 2011 und
17. Mai 2011,
Dienstag,
18.00 – 19.15 Uhr,
5 Termine

Preis:

52,00 Euro
(inkl. Bereitstellung
von Stöcken)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

17. Januar 2011,
12 Termine
und
9. Mai 2011,
8 Termine,
Montag,
16.00 – 17.00 Uhr oder
17.15 – 18.15 Uhr

Preis:

78,50 Euro bei 12 Terminen
52,50 Euro bei 8 Terminen
(Die Kosten werden zum
Teil von den Krankenkassen
übernommen)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

1. Februar 2011
Dienstag,
18.00 – 19.30 Uhr,
5 Termine

Preis:

49,00 Euro
(Eine Gebühr von
3,00 Euro pro Teilnehmer
für die Lebensmittel wird
von den Kursleiterinnen
direkt erhoben)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Weitere Bewegungskurse

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.

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

Kursleitung:

Ortrut Storf

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 entgegenreten.

An einem Tag bereiten wir ein basenreiches Essen zu. Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Kursleitung:

Ortrut Storf, Ingrid Wörner

Verspannung in Schulter und Nacken – Übungskurs

Die einseitige Haltung, Stress und Überforderung führen nicht selten zu schmerzhaften Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Ziel des Kurses ist es Übungen, die speziell den Schulter und Nacken entlasten, kennen zu lernen und zu vertiefen.

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Kursleitung:

Ortrut Storf

38

Bewegungskurse in unserer Physikalischen Therapie

(Termine, Anmeldung und Information direkt in der Physikalischen Therapie unter Tel: 0421/6102 - 1850)

Die Feldenkrais-Methode: Bewusstheit durch Bewegung

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

Kursleitung:

Ingrid Nitsch

Termine:

6. Januar 2011,
10 Termine
oder
5. Mai 2011,
8 Termine,
Donnerstag,
17.45 – 18.30 Uhr

Preis:

51,00 Euro bei 10 Terminen
40,80 Euro bei 8 Terminen
(Die Kosten werden zum Teil von den Krankenkassen erstattet. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

15. Februar 2011 und
29. März 2011,
Dienstag,
19.30 – 21.00 Uhr,
6 Termine

Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit in den Alltag

Für
Anfänger!

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 in den Alltag“ gehen können!

Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet. Er wird von einer Rückenschullehrerin geleitet. Es wird in einer kleinen Gruppe trainiert. Die gezielte Rückengymnastik wechselt sich mit einem Training an Fitnessgeräten ab.

Besonders gut geeignet ist dieser Kurs auch für Personen, die z.B. im Schichtdienst arbeiten, da sie nach Absprache mit der Kursleitung zwischen den beiden Tagen wechseln können. Training in kleiner Gruppe!

Kursleitung:

Claudia van Lent

39

Termine:

6. Januar 2011,
Donnerstag,
18.45 – 19.45 Uhr
oder
9. Januar 2011
Sonntag,
11.00 – 12.00 Uhr
und
24. März 2011
(ausgenommen
Gründonnerstag)
Donnerstag,
18.45 – 19.45 Uhr
oder
27. März 2011,
Sonntag,
11.00 – 12.00 Uhr
und
30. Juni 2011,
Donnerstag,
18.45 – 19.45 Uhr
oder
3. Juli 2011,
Sonntag,
11.00 – 12.00 Uhr
jeweils 10 Termine

Es besteht die Möglichkeit bei Bedarf (z.B. Schichtdienst) zwischen dem Donnerstagskurs und dem Sonntagkurs zu wechseln.

Preis:

68,00 Euro
(Die Kosten werden zum Teil von den Krankenkassen erstattet. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse/
Physikalische Therapie

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Weitere Bewegungskurse

Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit in den Alltag

Für Fort-
geschrittene!

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 in den Alltag“ gehen können!

Der Kurs wird von einer Übungsleiterin angeboten, die eine spezielle Ausbildung in der Prävention (Vorbeugung) Bereich „Rücken“ absolviert hat.

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

40

Kursleitung:

Ortrut Storf

Termine:

6. Januar 2011,
15 Termine
und
5. Mai 2011,
8 Termine,
Donnerstag,
18.45 – 20.00 Uhr

Preis:

91,50 Euro 15 Termine
48,80 Euro 8 Termine
(Die Kosten werden zum Teil von den Krankenkassen erstattet. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

8. März 2011 und
17. Mai 2011,
9.00 – 16.00 Uhr

Preis:

51,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

9. und 10. Februar 2011
Mittwoch und Donnerstag,
9.00 – 16.00 Uhr

Preis:

85,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness

Ausstieg aus dem Hamsterrad – Eintagesseminar

Hektik, Über- oder Unterforderung, Probleme am Arbeitsplatz und/oder mit der Familie – all das wirkt sich in Anspannung aus.

Die nachfolgenden Seminare beschäftigen sich aus verschiedenen Blickwinkeln mit dem Thema Stress. Dabei klären sie, wie er zustande kommt, sich auswirkt und was gezielt zur Entspannung und damit für eine gesunde Balance in unserem Leben getan werden kann.

In allen Seminaren steht das Erleben von Anspannung und Entspannung mit Hilfe von verschiedenen Übungen im Mittelpunkt. Außerdem wollen wir in Theorie und Praxis lernen, auf Überlastungssymptome von Geist und Seele zu hören und gemeinsam erarbeiten, wie wir unseren Alltag gelassener und ausgeglichener erleben können.

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

41

Kursleitung:

Ortrut Storf, Ingrid Wörner

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

(Einstiegsseminar über 2 Tage)

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 lernen: In diesem Kurs wollen wir die Selbstpflegefähigkeit ausbauen, um im Alltag mit all seinen verschiedenen Anforderungen eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

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

Kursleitung:

Ingrid Wörner

Auszeit – Wellnessstag 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 Aromaölen, Phantasiereise.

Erlernen Sie in entspannter und lockerer Atmosphäre einfache und wirkungsvolle Massagegriffe 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 Vorbereitung, Massageöle, Düfte, Farben und Klänge. (Bitte Verpflegung, Getränke, Sportkleidung, bequeme Kleidung, 2 Handtücher, je eine Decke und Kissen mitbringen).

Sie können diesen Tag auch als Frau mit Ihrer Freundin buchen!

Massageliegen sind vorhanden. Materialkosten für Liegen und Öle: 4,00 Euro pro Person.

Kursleitung:

Andrea Barth

Termin:

13. Februar 2011,
Sonntag,
10.00 – 16.30 Uhr

Preis:

48,00 Euro
(4,00 Euro Materialkosten
werden vor Ort erhoben)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

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. Wellness-elemente wie Energieflussübungen, Fantasiereisen, Reiki, eine intuitive Rückenmassage mit Aromaölen entspannen und lassen ein positives Körpergefühl entstehen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen (Sportkleidung), eine Decke, Kissen und dicke Socken, Getränke, Tagesproviand. Massageliegen sind vorhanden.

Materialkosten Umlage: 4,00 Euro pro Person.

Kursleitung:

Andrea Barth

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 geradeaus Sehen 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 zwischendurch 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 Aufteilung des Kurses in zwei Teile ermöglicht eine Vertiefung des Gelernten sowie die gezielte Bearbeitung auftretender Fragen.

Kursleitung:

Andrea Aberle

Termin:

16. Januar 2011,
Sonntag,
11.00 – 18.00 Uhr

Preis:

48,50 Euro
(4,00 Euro Materialkosten
für Aromaöl usw. werden
von der Kursleitung vor Ort
erhoben)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

14. Februar/
14. März 2011,
Montag,
16.30 – 18.30 Uhr,
2 Termine

Preis:

30,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness

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 Chin. 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.

44

Entspannung, Lockerungsübungen, Energieflussübungen... Einfache Massagetechniken bringen Ihre Körperenergie wieder in Fluss! Sie fühlen sich nach diesem Tag wie neu geboren!

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

Massageliegen sind vorhanden.
Materialkosten-Umlage: 2,00 Euro pro Person.

Kursleitung:

Andrea Barth

Termin:

19. Februar 2011,
Samstag,
10.00 – 16.30 Uhr

Preis:

48,00 Euro
(2,00 Euro Materialkosten
werden von der Kursleitung
vor Ort erhoben)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

10. Januar 2011 und
21. März 2011 und
6. Juni 2011,
Montag,
16.30 – 18.00 Uhr,
8 Termine

Preis:

85,00 Euro
inkl. Unterrichtsmaterialien
(Viele Krankenkassen
erstatten ganz oder teil-
weise die Gebühr für
diesen Kurs)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness

In der Ruhe liegt die Kraft – Mit progressiver Muskelentspannung erfolgreich gegen Stress

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein überwiegend körperliches Verfahren zum Abbau von Stresssymptomen. Die Methode ist effektiv und einfach zu erlernen. Einzelne Muskelgruppen werden bewusst wahrgenommen und Schritt für Schritt angespannt und wieder entspannt. Somit entsteht ein angenehmes Gefühl tiefer Entspannung und mentaler Ruhe.

Angestrebte Effekte dieser Methode:

- Ruhe und Erholung
- Schmerzlinderung
- Senkung des Blutdrucks

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Kursleitung:

Jan Jansen

45

Stress entsteht im Kopf und Stress vergeht im Kopf: Stressbewältigung und Stressmanagement im Alltag

Gesunder und stressfreier Umgang mit den alltäglichen Belastungen: Das Programm lindert stressbedingte mentale und körperliche Belastungen. Das Einüben praktischer, einfach anzuwendender Methoden steht im Mittelpunkt dieses Kurses.

Ziele: Sie lernen „einfach mal abzuschalten“ oder belastende Sorgen, Probleme und Gedanken dauerhaft zu bewältigen.

Inhalte:

- Auswirkungen von Stress auf körperliche, emotionale und kognitive Ebenen
- eigene Ziele setzen und diese auch konzentriert verfolgen
- eigene Belastungssituationen erkennen und analysieren
- stressauslösende Gedanken erkennen und vermeiden
- Zeit für sich finden, eigene Stärken nutzen und diese bewusst wahrnehmen
- Erlernen des Einsatzes bestimmter kognitiver Techniken
- Entspannungsübungen, die Ihnen kurz- und langfristig helfen, ihren emotionalen Zustand zu harmonisieren sowie körperliche Stresssymptome abzubauen.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Kursleitung:

Jan Jansen

Termine:

10. Januar 2011 und
21. März 2011 und
6. Juni 2011,
Montag,
18.00 – 19.30 Uhr,
8 Termine

Preis:

85,00 Euro
inkl. Unterrichtsmaterialien
(Viele Krankenkassen
erstatten ganz oder teil-
weise die Gebühr für
diesen Kurs)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Wellness- und Gesundheitstag für übergewichtige Frauen

Willkommen im Bereich der Bewegung, dem Genuß und der Entspannung. An diesem Tag erleben Sie sich und andere Teilnehmerinnen. Die Gesundheitsimpulse öffnen Ihre Pforten und laden ein zur Wassergymnastik, Gerätetraining, Entspannung und leckeren Gesundheitstipps/ Küchentipps/Kochtipps zum Probieren und Selber machen.

Kursleitung:

Claudia van Lent

Termine:

12. März 2011
und/oder
14. Mai 2011,
Samstag,
11.00 – 16.00 Uhr

Preis:

41,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

5. Juni 2011,
Sonntag,
10.00 – 18.00 Uhr

Preis:

59,90 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Wellness für den Körper

Die Seele baumeln lassen. Einen Tag abschalten vom Alltagsstress, kleine Inseln der Ruhe schaffen, um neue Kraft für berufliche und private Aufgaben zu finden. Lustvolle Entspannung, Bewegung, sanftes Yoga, Arbeit mit dem Atem und leicht erlernbare Wellness-Massagen um den ganzen Körper zu aktivieren, sind Inhalte dieses Wohlfühls.

Kursleitung:

Rosemarie Goldsweer

Gesundheitsförderung durch Traditionen anderer Kulturen

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

Es kann ein Kurs zum Erlernen der Technik gebucht werden (6 Termine) oder es ist eine regelmäßige Teilnahme in einem Jahreskurs (außerhalb der Ferien) möglich.

Kursleitung:

Ingrid Wörner

Termine:

6. Januar 2011
Jahreskurs (39 Termine)
oder
3. Februar 2011 und
5. Mai 2011,
Donnerstag,
16.30 – 17.15 Uhr,
6 Termine

Preis:

16,50 Euro monatlich
(Jahreskurs)
36,50 Euro (6 Termine)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

11. Januar 2011
Jahreskurs (38 Termine)
oder
ab dem 11. Januar 2011
12 Termine
und
ab dem 3. Mai 2011
9 Termine,
Dienstag,
10.00 – 11.30 Uhr
oder
17.30 – 19.00 Uhr

Preis:

Jahreskurs 30,00 Euro
monatlich (Kündigungsfrist:
3 Monate zum Monatsende.
In diesem Preis ist die
kostenlose Teilnahme an
einem Yoga-Tag enthalten)
126,00 Euro (12 Termine)
94,50 Euro (9 Termine)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

7. Mai 2011 oder
18. Juni 2011
Samstag,
10.00 – 15.30 Uhr
(inkl. einer Teepause)

Preis:

57,50 Euro
(Ein Yoga-Tag ist für Teil-
nehmende des Yoga-Jahres-
kurses bereits im Monats-
beitrag enthalten)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch Traditionen anderer Kulturen

Yoga – Balance in Bewegung

Yoga beinhaltet eine ganzheitliche, präzise Körperschulung:

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

Yoga ist für jedes Alter und jede Konstitution geeignet.

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 jederzeit einsteigen können.

Herzlich willkommen zu einer **freien Probestunde!**

Kursleitung:

Klaus Busch, 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 Yoga-Praxis zu erforschen. Auf diese Weise bekommen fließend choreographierte 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, Tülin Sensan

Yoga für Schwangere

(siehe unter der Rubrik: Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern)

Gesundheitsförderung durch alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

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 den Fetteinlagerungen zu befreien. Zudem sollen die Darmflora, ein Hauptbestandteil unseres Immunsystems, und indirekt auch das Lymphsystem regeneriert werden.

Während der sieben Tage des Basenfastens finden fünf Treffen statt. Wir kochen gemeinsam köstliche Speisen, Bewegung und Entspannung stehen 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.

Kursleitung:

Angela Hiller

50

Der „Erfahrbare Atem“ als Regulationsquelle für Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden

Erleben Sie, wie weiche, atmende Bewegungen, Töne und Wahrnehmungsübungen die kreative, essentielle Kraft des Atems Muskel- und geistige Spannungen auflösen. Dabei wirkt der Atem tonisierend, aktivierend und regulierend. Eine schwingende, leichte und aufgerichtete Wirbelsäule und ein weicher kraftvoller Rücken können als Antwort entstehen.

Kursleitung:

Samantha Hannig

Termine:

20./21./22./24. und
27. Januar 2011
jeweils 5 Termine
(die Termine finden abends
statt, genaue Uhrzeiten
erhalten Sie bei der
Anmeldung)

Preis:

58,00 Euro
(Ein Kostenbeitrag für die
Lebensmittel wird direkt von
der Kursleitung erhoben)

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termin:

2. April 2011,
Samstag,
10.00 – 16.00 Uhr

Preis:

50,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Termin:

9. April 2011,
Samstag,
10.00 – 17.00 Uhr

Preis:

59,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Farb- und Typberatung

Was ziehe ich an? Wer kennt diese Frage nicht vor dem gut gefüllten Kleiderschrank. Nach einer Farb- und Stilberatung weiß man, welche Farben zum eigenen Teint passen und kann diese Farben auch optimal kombinieren.

Abgestimmt mit der passenden Stilrichtung, dem entsprechenden Make-up, Frisur und Accessoires ist es viel leichter, gut gekleidet zu sein. Und das ohne großen Aufwand. Das System von Basisgarderobe und Kombiteilen ermöglicht es, auch mit wenigen Kleidungsstücken stets gut auszusehen.

Durch die Kleingruppe (max. 5 Teilnehmerinnen) kann jede Teilnehmerin an diesem Tag beraten werden. Auf Wunsch kann an dem Tag ein Farbpas und eine Beratungsmappe erworben werden. Kosten dafür: 35,00 Euro.

Kursleitung:

Andrea Aberle

51

Gesundheitsförderung durch alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Fasten und Entlasten – Gesund und schlank in den Sommer starten

Fasten bietet die Möglichkeit, den Körper von den Schlacken und Giftstoffen zu befreien, zu entlasten und Ballast abzuwerfen.

In dieser Woche nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Unter fachkundiger Leitung lernen Sie zu fasten, um neue Impulse und Erholung für Körper, Geist und Seele zu erfahren. Ein tägliches Treffen begleitet die Fastenwoche, verschiedene Angebote finden Raum. Themen der Gesunderhaltung, Training für ein neues Essverhalten und Erfahrungsaustausch sind Inhalte des Kurses. Ebenso können Sie üben, die Seele baumeln zu lassen. Dazu werden auch Übungen aus dem Autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung sowie Bewegung und kleine, entspannende Massage-Einheiten angeboten.

52

Literatur-Empfehlung: „7-Tage Fastenplaner“ (für Einsteiger geeignet) Es besteht die Möglichkeit, dieses Buch kostengünstig bei der Kursleitung zu erwerben.

Bitte klären Sie die Zeit des Fastens mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab.

Bringen Sie bitte eine Decke und bequeme Kleidung mit. Es entsteht eine zusätzliche Material-Gebühr von 6,00 Euro.

Kursleitung:

Rosemarie Goldsweer

Termine:

Vom
6. – 10. Juni 2011,
Montag bis Freitag,
jeweils 9.30 – 12.30 Uhr,

Einführungsabend
am 30. Mai

Preis:

98,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesundheitsförderung durch alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Termine:

6-wöchige Kurse von
Oktober bis März

Preis:

46,50 Euro
plus Materialkosten

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

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 „therapeutisch-energetischen Formenzeichnens“, eine der ältesten Kunstformen, kennen lernen.

Vorkenntnisse oder Malerfahrungen sind **nicht** erforderlich.

Kursleitung, Information und Anmeldung:

Kerstin Jürgens, Tel. 0421 - 67 93 66

53

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse

Geburtsvorbereitung im Elterngarten am DIAKO ist mehr als nur Schwangerschaftsgymnastik!

In den Kursen erhalten Sie wertvolle Informationen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die erste Zeit mit dem Baby. Sie lernen Atem- und Entspannungsübungen und 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.

**Für Frauen mit zwei
Partnerabenden:**

Termine:

10. Januar 2011,
18.00 – 19.30 Uhr,
8 Termine oder
9. März 2011,
18.00 – 20.00 Uhr,
7 Termine
(jeweils im Elterngarten)
Weitere Termine auf Anfrage
unter Tel. (0421) 6102 - 2101
oder auf www.diaiko-bremen.de

Kursleitung:

Christine Sellschopp, Anne Fassdorf

Preis:

Die Kosten für Schwangere
trägt die Krankenkasse.
Die Partnergebühr für die
beiden Abende beträgt
5,00 Euro pro Stunde.

Für Paare:

Termine:

21. Januar 2011 oder
1. April 2011 oder
8. Juli 2011
Freitag,
17.00 – 20.30 Uhr,
(in den Gesundheitsimpulsen)
5 Termine

Kursleitung:

Cornelia Petschull

Preis:

Die Kosten für Schwangere
trägt die Krankenkasse.
Die Partnergebühr beträgt
79,00 Euro.

**Für Paare am Wochenende
(ab der 34. Schwangerschaftswoche)**

Termine:

25. – 27. Februar 2011,
Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr,
Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr,
Sonntag, 10.00 – 15.00 Uhr
(in den Gesundheitsimpulsen)
Weitere Termine auf Anfrage
unter Tel. (0421) 6102 - 2101
oder auf www.diaiko-bremen.de

Kursleitung:

Mirke Eggers

Preis:

Die Kosten für Schwangere
trägt die Krankenkasse.
Die Partnergebühr beträgt
79,00 Euro.

Termine:

18. Mai 2011,
Mittwoch,
9.00 – 11.00 Uhr,
8 Termine

Preis:

Der Kurs wird über die
Krankenkasse abgerechnet.

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

15. Februar 2011 oder
7. Juni 2011,
Dienstag,
19.30 – 20.30 Uhr,
7 Termine

Preis:

66,50 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen am Vormittag

Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen werden gegeben und anhand von Bildern gezeigt. Neben Schwangerschaftsgymnastik werden wir uns mit unterschiedlichen Körper- und Atemübungen auf die Geburt vorbereiten. Auch Entspannung soll nicht zu kurz kommen

Ein Quereinstieg ist nach Absprache möglich.

Kursleitung:

Christine Sellschopp

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



Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Vor der Geburt

(Bauch-)Tanz für Schwangere

In diesem Kurs werden schwangere Frauen eingeladen, ihre innere Tänzerin zu entdecken. Dabei wird Elementen aus Bauchtanz, Kraft- und Kreistänzen sowie ruhigeren Entspannungsmomenten Raum gegeben.

Dieser Kurs ist von Beginn bis Ende der Schwangerschaft geeignet.

Kursleitung:

Patricia Ruck

Wassergymnastik für Schwangere

Siehe unter „Gesundheitsförderung durch Bewegung – Bewegung im Wasser“ (Seite 28)

56

Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner

Siehe unter „Gesundheitsförderung durch Bewegung – Bewegung im Wasser“ (Seite 29)

Kreißsaalführung – Geburtsbegleitung im DIAKO – sicher und geborgen

Informationsveranstaltung und Besichtigung der Entbindungsräume und Familienzimmer.

Leitung:

Hebammen und Ärzte/innen des Kreißsaals im DIAKO

Termin:

26. Januar 2011,
Mittwoch,
18.00 – 19.00 Uhr,
5 Termine

Preis:

41,00 Euro

Ort:

DIAKO Gesundheitsimpulse

Termine:

16. Februar 2011
(außer 16. März) oder
25. Mai 2011,
Mittwoch,
10.00 – 11.30 Uhr,
7 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

Termine:

10. Januar 2011 oder
2. Mai 2011,
Montag,
20.00 – 21.15 Uhr,
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

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik mit Babymassage

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

Kursleitung:

Ute Behrens

57

Rückbildungskurs am Montagabend ohne Kinder

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

Quereinstieg nach Absprache möglich.

Kursleitung:

Christine Sellschopp

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik im Wasser

Siehe unter „Gesundheitsförderung durch Bewegung - Bewegung im Wasser“ (Seite 29)

Beckenbodengymnastik

Siehe unter „Gesundheitsförderung durch Bewegung - (Seite 31)

Beckenboden-Workshop im Wasser

Siehe unter „Gesundheitsförderung durch Bewegung - Bewegung im Wasser“ (Seite 28)

58

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.

Anmerkung: Der 1. 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:

Ingeborg Barke

Termine:

5. Januar 2011
(ausgenommen 2. Februar)
2. Teil: 16. Februar 2011
und
23. März 2011
2. Teil: 4. Mai 2011
Mittwoch,
15.50 – 18.30 Uhr
(verschiedene Gruppen)
pro Gruppe 40 Minuten
Weitere Termine auf
Nachfrage unter
Tel. (0421) 6102 - 2101

Preis:

37,50 Euro (5 Termine)
70,00 Euro (10 Termine)

Ort:

Bewegungsbad im DIAKO

Termine:

23. Januar 2011 und
27. Februar 2011 und
3. April 2011,
(ausgenommen
Ostersonntag)
und
15. Mai 2011
(ausgenommen
Pfingstsonntag)
und
26. Juni 2011
5 Termine,
Sonntag,
jeweils 40 Minuten
9.15 – 9.55 Uhr oder
10.00 – 10.40 Uhr oder
10.45 – 10.25 Uhr

Preis:

37,50 Euro

Ort:

Bewegungsbad im DIAKO

Termine:

8. Februar 2011
2. Teil: 15. März 2011
und
3. Mai 2011
2. Teil: 7. Juni 2011
Dienstag
9.30 – 10.30 Uhr
(für Kinder ab 6 Monaten)
oder
10.45 – 11.45 Uhr
(für Kinder ab 12 Monaten)

Preis:

35,00 Euro (5 Termine)
65,00 Euro (10 Termine)

Ort:

Elterngarten in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen

Kurse für Babys und Kleinkinder

Babyschwimmen am Sonntag

(gerne auch für Väter)

Kleine Kinder fühlen sich im Wasser besonders wohl. In unserem Kurs 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.

Die Kurse richten sich an Babys und Kleinkinder von 3 – 24 Monaten.

Kursleitung:

Stefanie von Barga
Michaela Scheibe-Logemann

59

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.

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

Kursleitung:

Esther Fuchs

Kurse für Babys und Kleinkinder

Spielkreis für Minis und Maxis und Stillcafé

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

Der offene Spielkreis ist montags von 9.30 – 11.00 Uhr und donnerstags von 15.30 – 17.00 Uhr geöffnet. (Eine Anmeldung ist nicht erforderlich). In den Ferien erfragen Sie bitte die Öffnungszeiten unter Tel. (0421) 6102-2101.

Kursleitung:

60

Esther Fuchs, Inga Peters, Wiebke Trillhase

Betreuter Spielkreis (ohne Eltern)

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

Der betreute Spielkreis findet jeweils mittwochs bis freitags zwischen 8.30 – 11.30 Uhr statt. Es gibt die Möglichkeit, die Kinder für zwei oder an drei Tagen pro Woche zum Spielkreis anzumelden.

Kursleitung:

Anja Stache, Cordula Thal, Regina Rose

Preis:

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

Ort:

Elterngarten in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen

Preis:

75,00 Euro monatlich
bei 3 Terminen pro Woche,
50,00 Euro monatlich
bei 2 Terminen pro Woche

Ort:

Elterngarten in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen

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
	Aucamp	Anja	Masseurin, Aquafitnesstrainerin
	Balkow	Sibylle	Ayurveda-Therapeutin, Mitglied im VEAT
	Bargen, von	Stefanie	Trainerin für Babyschwimmen
	Barke	Ingeborg	Trainerin für Babyschwimmen
	Barth	Andrea	Bewegungstherapeutin
	Behrens	Ute	Hebamme, Sozialpädagogin
	Brosius	Alwara	Hebamme
	Bürker	Margret	Diätassistentin DIAKO
	Busch	Klaus	Yogalehrer
	Dolezalek	Cornelia	Diätassistentin, Ernährungsberaterin
	Dunker	Dorte	Krankenschwester, Pflegedienst DIAKO
	Eggers	Mirke	Hebamme
	Fassdorf	Anne	Hebamme
Prof. Dr.	Freys	Stephan M.	Chefarzt Chirurgie DIAKO
	Fuchs	Esther	Masseurin, Med. Bademeisterin
	Goldswear	Rosemarie	NLP Körpertherapie, Fernöstliche Methoden, Fastenleiterin
	Hannig	Samantha	Atempädagogin, AFA
	Hiller	Angela	Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin AGL, Basenfastenleiterin Wacker-Methode
	Jansen	Jan	Physiotherapeut, Trainer für progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
	Jürgens	Kerstin	Dipl.-Kunsttherapeutin, Psychotherapie (HPG) Energetische Psychotherapie (Dr. F. Gallo), Systemische Therapie und Systemaufstellungen (NISL), analytische Kinesiologie
	Kessing	Elisabeth	Physiotherapeutin
Dr.	Lewandowski	Martin	Sektionsleiter Unfallchirurgie
Prof. Dr.	Mohr	Michael	Chefarzt Anästhesie DIAKO
	Peters	Inga	Betreuerin Spielkreis
	Petschull	Cornelia	Hebamme
	Peschken	Ulrike	Heilpraktikerin
	Reischuck	Eva	Organspendebeauftragte Klinikum Bremen-Mitte
	Rose	Regina	Betreuerin Spielkreis
	Rose	Richard	Sozialdienst DIAKO
	Ruck	Patricia	Hebamme

61

Die Kursleiter und ihre Qualifikationen/Berufsbezeichnungen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Schäffer	Gertrud	Fachkrankenschwester Intensiv, Pflegekonsildienst und Trainerin Kinästhetik DIAKO
	Scheibe-Logemann	Michaela	Trainerin für Babyschwimmen
	Schultz	Ursula	Lifeplus
	Sellschopp	Christine	Hebamme
	Sensan	Tülin	Yogalehrerin
	Siemer	Simone	Fachkrankenschwester Onkologie, Pflegedienst DIAKO
	Stache	Anja	Physiotherapeutin
	Storf	Ortrut	Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Pilates-Trainerin
	Thal	Cordula	Betreuerin Spielkreis
	Trillhase	Wiebke	Betreuerin Spielkreis
	van Lent	Claudia	Physiotherapeutin, Aquafitnessinstructorin
	Wendt	Claudia	Bewegungspädagogin, Aquafitnessinstructorin
	Wörner	Ingrid	Gesundheitsberaterin, Ernährungstherapeutin, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Nordic-Walking-Trainerin, Anti-Stress-Trainerin

62



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 Einzugsermächtigung möglich. Im Programm finden Sie ein Anmeldeformular. Sollte dieses 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 besteht eine Widerrufsfrist von zwei Wochen. Danach gilt die Anmeldung als verbindlich. Bei einer Abmeldung nach dieser Frist 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 eine Woche beträgt.

63

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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 2,00 Euro.

Ansprechpartner:

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

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus gemeinnützige GmbH
Gesundheitsimpulse
Gröpelinger Heerstr. 406 – 408
28239 Bremen
Telefon: (04 21) 61 02 – 21 01
Telefax: (04 21) 61 02 – 21 09
E-Mail: gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

64

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Titel

Termin

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Fax

E-Mail

Krankenkasse

Geb.-Datum

Mitgliedsnummer

Entbindungstermin

Name des Partners

Name des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

Babyschwimmen

Erstmalig Anfänger

☐

Folgeanmeldung

☐

Datum, Unterschrift

☐ Zusätzliche Angaben bei Anmeldungen im Elterngarten.

Bitte hier abtrennen und an die umsichtige Adresse senden.

65

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	1	2	3	4	5	6
Entspannung	1	2	3	4	5	6
Ernährung	1	2	3	4	5	6
Traditionen anderer Kulturen	1	2	3	4	5	6
alternative, ganzheitliche Konzepte	1	2	3	4	5	6
Wellness	1	2	3	4	5	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 02-21 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



Der Elterngarten am DIAKO

Eine Einrichtung der DIAKO Gesundheitsimpulse
 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) 61 02 – 21 01
 Telefax (0421) 61 02 – 21 09
 E-Mail: gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

Weitere Kursangebote und Informationen finden Sie auch im zweimal jährlich
 erscheinenden Programm der DIAKO Gesundheitsimpulse oder unter:

www.diako-bremen.de