



**GESUNDHEITS
IMPULSE**



Vorträge
& Beratung

Bildungsurlaubs-
& Vormittagsangebote

Ernährung

Bewegung

Entspannung,
Wellness & mehr

DIAKO
Elterngarten

Veranstaltungskalender

2. Halbjahr | Juli bis Dezember 2013



**GESUNDHEITS
IMPULSE**

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Interessierte,

für das zweite Halbjahr 2013 gibt es wieder ein neues Programm der DIAKO Gesundheitsimpulse. Lassen Sie sich auch dieses Mal wieder von der Vielfalt der Angebote überraschen.

Neu ist in diesem Programm die Zusammenarbeit mit dem Landesbetriebssportverband (LBSV). Wir freuen uns, dass wir in Zukunft alle Bewegungs- und Entspannungsangebote in Kooperation mit dem LBSV durchführen können, was die Arbeit auf beiden Seiten bereichern wird.

Beachten Sie auch das erweiterte **Angebot an Bildungsurlauben.** (Seite 19–21)

Für Eltern und werdende Eltern bieten wir in unserem Elterngarten verschiedene Kurse, Seminare und Informationen an. Sie finden neben Geburtsvorbereitung, Wassergymnastik und Yoga

für Schwangere oder Rückbildung auch verschiedene Kurse für Kinder. Unser Schulungsprogramm für Übergewichtige Kinder „Starke Kinder – Starker Bremer Westen“ geht in die dritte Runde. Informationen zu Inhalten und neuem Starttermin erhalten Sie direkt bei uns.

Die Vortragsreihe am Donnerstag startet wieder im September, wie gewohnt um 18.00 Uhr. Dieses vielfältige Angebot können Sie kostenfrei besuchen.

Das Team der DIAKO 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

Vorträge & Beratung

Unsere Donnerstagsreihe

Beckenbodenschwäche – Welche Therapiemöglichkeiten gibt es heute?	15
Chirurgie bei krankhaftem Übergewicht – wann und wie?	16
Darmkrebs: Vorsorge ist besser als Nachsorge	12
Diagnose Prostatakrebs	12
Lachyoga – Lachen ist gesund! Der Arzt in uns	12
Nierenstein – Wege aus der Steinzeit	16
ORGANSPENDE – geht uns alle an	13
Patientenverfügung – Möglichkeiten und Grenzen	15
Rückenschmerzen – Hilft mir eine Operation?	15
Schilddrüsenvergrößerung – Was tun? Wann ist welche Behandlung sinnvoll?	14
Sodbrennen – Chirurgische Therapie	14
Uterus myomatosus – Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es heute?	13

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Adipositas Sprechstunde	18
Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen – Einzelberatung	17
Sprechstunde für Probleme durch Übersäuerung	17
Sprechstunde Interdisziplinäres Bauchzentrum	18
Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder	18



Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote

Unsere Bildungsurlaubsangebote

Ausstieg aus dem Hamsterrad – oder: Wie begegne ich dem Alltagsstress?	19
Autogenes Training – kompakt	19
Mit Leichtigkeit am Arbeitsplatz und im Alltag mit der F.M. Alexandertechnik	20
Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden	21
Muskelentspannung – kompakt	20

Unsere Vormittagsangebote

Nordic Walking 55+	22
Shibashi – Eine Einheit von Gedanken, Bewegung und Atem	22
Yoga – Balance in Bewegung	46
Zumba am Vormittag	23
Zumba Gold	23

Ernährung

Gesundheitsförderung durch Ernährung

Basisch kochen für Berufstätige	24
Ein voller Topf und doch nichts drin	24
Wir backen mit Vollkorn	25

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Adipositas Sprechstunde im Interdisziplinären Bauchzentrum	18
Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen	17
Fitness und Wassergymnastik für stark übergewichtige Frauen	32
Starke Kinder – Starker Bremer Westen	25
Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder	18
Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	29

Bewegung

in Kooperation mit

Aquafitness- und Wassergymnastikkurse 

Aqua-Aerobic	27
Aquafitness und Wassergymnastik	27
Aqua Zumba	28
Beckenboden-Workshop im Wasser	30
Rückbildungsgymnastik im Wasser	31
Wassergymnastik	28
Wassergymnastik für Frauen	29
Wassergymnastik für Rheumapatienten	32
Wassergymnastik für Schwangere	30
Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	29
Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner	31

Wasser- und Trockengymnastik im Wechsel

Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	32
---	----

Weitere Bewegungskurse

Beckenbodengymnastik	33
Fit bleiben (werden) mit Nordic Walking	37
Fit durch Hanteltraining	33
Fit mit dem FLEXI-BAR®	34
Fit-Mix	34
Gerätetraining für Jedermann	35
Grundkurs Kinaesthetics – Bewegungsunterstützung pflegender Angehöriger	36
F.M. Alexandertechnik (Bildungsurlaub)	20
Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren	35
Nordic Walking 55+	22
Pilates für Einsteiger	38
Pilates zur Stärkung des Rückens	38
Wirbelsäulengymnastik – mit starkem Rücken durch den Alltag	39
Zumba	39
Zumba am Vormittag	23
Zumba Gold	23

Entspannung, Wellness & mehr

in Kooperation mit



Gesundheitsförderung durch Entspannung

Ausstieg aus dem Hamsterrad (Bildungsurlaub)	19
Ausstieg aus dem Hamsterrad (Eintagesseminar)	41
Autogenes Training (Bildungsurlaub)	19
Autogenes Training (Kurs)	42
„BASAR“ – Eine Reise zum Auffinden eigener Kräfte und Fähigkeiten	44
Burnoutprävention durch Stressmanagement (Kurs)	42
Entspannte Augen – Entspannter Mensch	43
Entspannung für den Rücken	43
Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden	21
Muskelentspannung (Bildungsurlaub)	20
Muskelentspannung (Kurs)	45
„SELBSTBEWUSSTSEIN“ – stärken und freier werden	44

Traditionen anderer Kulturen

Shibashi - Die Einheit von Gedanken, Bewegung und Atem	22/45
Lachyoga - Workshop	46
Yoga - Balance in Bewegung	46
Yoga kennenlernen - ein Schnuppertermin für Einsteiger(innen)	47
Yoga für Schwangere	52
Yoga-Tag	47

Alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Basenfasten - die Wacker-Methode	48
Chakra Fußmassage	48
Depressionen im Alter - Wenn Ältere schwermütig werden	49
Der „Erfahrbare Atem“ als Regultaionsquelle	49
Meridianklopftechniken (Emotional Freedom Technics) für Selbstanwender(innen)	49
Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen Malen und Formenzeichnen	50
Selbstverteidigung	50

DIAKO Elterngarten

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen mit zwei Partnerabenden	51
Geburtsvorbereitungskurse für Paare	51
Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende	51
„Rund um die Geburt“ – Geborgen und sicher entbinden	52
Wassergymnastik für Schwangere	30
Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner	31
Yoga für Schwangere	52

Nach der Geburt

Beckenbodengymnastik	33
Beckenboden-Workshop im Wasser	30
Erste-Hilfe-Grundwissen für Eltern, Großeltern	54
Fit nach der Geburt - Rückbildungs- und Beckenbodentraining	53
Kinder lernen kinderleicht Erste Hilfe	54
Rückbildungsgymnastik im Wasser	31
Rückbildungskurs mit Babys	53

Kurse für Kinder und Babys

Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch	55
Babyschwimmen am Sonntag	55
Gartenzwerge – Betreuter Spielkreis (ohne Eltern)	56
Singen, toben, turnen...	56
Spielkreis für Minis und Maxis	57
Stillcafé in den DIAKO Gesundheitsimpulsen	57

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen ❖

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

In der Monatsübersicht können Sie erkennen, in welchem Monat welche Kurse stattfinden oder beginnen.



Informationen/Kursbeschreibung auf Seite

	Informationen/Kursbeschreibung	auf Seite
JUNI	16. Baby- und Kleinkindschwimmen am Sonntag	55
	28. Geburtsvorbereitung für Paare	51
JULI	1. Rückbildung im Wasser	31
	3. Geburtsvorbereitungskurs für Frauen mit zwei Partnerabenden	51
	8. Wassergymnastik für Schwangere	30
	15. Wassergymnastik für Frauen	29
	Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	29
	Gerätetraining für Jedermann	35
	17. Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch	55
	18. Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	29
	Gerätetraining für Jedermann	35
	21. Wassergymnastik	28
	Gerätetraining für Jedermann	35
	Baby- und Kleinkindschwimmen am Sonntag	55
	26. Rückbildungskurs mit Babys	53
29. Fit durch Hanteltraining	Fit mit dem Flexibar®	34
	Burnoutprävention durch Stressmanagement (Kurs)	42
	30. Aqua Aerobic	27
	Fit-Mix	34
AUGUST	1. Aqua Aerobic	27
	Fit durch Hanteltraining	33
	Muskelentspannung	20
	8. Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Anfänger	38
	Wirbelsäulengymnastik	39
	9. Aqua Zumba	28
	Aqua Aerobic	27
	9.-11. Geburtsvorbereitungskurs für Paare am Wochenende	51
	12. Pilates zur Stärkung des Rückens	38
	13. Nordic Walking 55+ am Vormittag	22
	Yoga vormittags und am Nachmittag	46
	14. Zumba am Vormittag	23
	Zumba Gold	23
15. Shibashi - Die Einheit von Gedanken, Bewegung und Atem	22/45	
20. Yoga für Schwangere	52	
21. Geburtsvorbereitungskurs für Frauen mit zwei Partnerabenden	Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch	55
	23. Geburtsvorbereitung für Paare	51



AUG.

26.	Wassergymnastik für Schwangere	30
30.	Erste-Hilfe-Grundwissen für Eltern...	54

SEPTEMBER

1.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Sonntag	55
3.	Fit bleiben (werden) mit Nordic Walking	37
	Singen, toben, turnen	56
5.	Vortrag: Diagnose Prostatakrebs	12
9.	Autogenes Training – kompakt (Bildungsurlaub)	19
	Rückbildung im Wasser	31
	Fit nach der Geburt – Rückbildungs- und Beckenbodentraining	53
10.	Informationsveranstaltung: Kinaesthetics für pflegende Angehörige	36
12.	Vortrag: Lachyoga – Lachen ist gesund! Der Arzt in uns selbst	12
15.	„SELBSTBEWUSSTSEIN“ – Stärken und freier werden	44
16.	Ausstieg aus dem Hamsterrad (Bildungsurlaub)	19
19.	Vortrag: Darmkrebs – Vorsorge ist besser als Nachsorge	12
21.	Chakra Fußmassage	48
25.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch	55
26.	Vortrag: Uterus myomatosus – Welche therapeutischen...	13
27.	Lachyoga	12
	Rückbildungskurs mit Babys	53
29.	Der „Erfahrbare Atem“ als Regulationsquelle	49
30.	F.M. Alexandertechnik (Bildungsurlaub)	20

OKTOBER

10.	Beckenbodengymnastik	33
	Muskelaufbau an Geräten für Senioren	35
13.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Sonntag	55
14.	Fit durch Hanteltraining	33
	Fit mit dem Flexibar®	34
	Entspannte Augen - Entspannter Mensch	43
15.	Aqua Aerobic	27
	Fit-Mix	34
	Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige	36
17.	Aqua Aerobic	27
	Fit durch Hanteltraining	33
	Autogenes Training (Kurs)	42
21.	Wassergymnastik für Schwangere	30
	Pilates zur Stärkung des Rückens	38
	Burnoutprävention durch Stressmanagement (Kurs)	42
22.	Ein voller Topf und doch nichts drin	24
	Yoga vormittags und am Nachmittag	46
	Singen, toben, turnen (2. Teil)	56
23.	Zumba am Vormittag	23
	Zumba Gold	23



OKTOBER

24.	Vortrag: ORGANSPENDE – geht uns alle an	13
	Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Anfänger	38
	Wirbelsäulengymnastik	39
	Shibashi – Die Einheit von Gedanken, Bewegung und Atem	22/45
25.	Basisch kochen für Berufstätige	24
	Aqua Aerobic	27
	Aqua Zumba	28
26.	Entspannung für den Rücken	43
27.	Beckenboden-Workshop im Wasser	30
	Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner	31
28.	Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden (Bildungsurlaub)	21
	Wassergymnastik für Frauen	29
	Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	29
	Gerätetraining für Jedermann	35
29.	Shibashi am Vormittag – Die Einheit von Gedanken, Bewegung und Atem	22
31.	Vortrag: Sodbrennen – Chirurgische Therapie	14
	Wassergymnastik für übergewichtige Frauen	29
	Gerätetraining für Jedermann	35

NOVEMBER

2.	Meridian Klopftechniken für Selbstanwender(innen)	49
3.	Wassergymnastik	28
	Gerätetraining für Jedermann	35
6.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch	55
7.	Vortrag: Schilddrüsenvergrößerung – Was tun?	14
10.	„BASAR“ – Eine Reise zum Auffinden eigener Kräfte und Fähigkeiten	44
11.	Baby- und Kleinkindschwimmen am Sonntag	55
13.	Geburtsvorbereitungskurs für Frauen mit zwei Partnerabenden	51
14.	Vortrag: Rückenschmerzen – hilft mir eine Operation?	15
15.–17.	Geburtsvorbereitungskurs für Paare am Wochenende	51
21.	Vortrag: Patientenverfügung – Möglichkeiten und Grenzen	15
22.	Geburtsvorbereitung für Paare	51
	Erste-Hilfe-Grundwissen für Eltern...	54
23.	Yoga-Tag	47
24.	Yoga kennenlernen – ein Schnuppertermin	47
	Beckenbodenworkshop im Wasser	30
	Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner	31
28.	Vortrag: Beckenbodenschwäche – Welche Therapiemöglichkeiten...	15
30.	Depressionen im Alter – Wenn Ältere schwermütig werden	49


JAN. DEZEMBER

3.	Ausstieg aus dem Hamsterrad (Eintagesseminar)	19
5.	Vortrag: Chirurgie bei krankhaftem Übergewicht - Wann und wie?	16
7.	Wir backen mit Vollkorn	25
9.	Muskelentspannung - kompakt (Bildungsurlaub)	22
12.	Vortrag: Nierenstein - Wege aus der Steinzeit	16

16.	Basenfasten - Die Wacker-Methode	48
-----	----------------------------------	----



Vorträge & Beratung

Vorträge in den DIAKO Gesundheitsimpulsen

Die Vorträge sind kostenfrei und beginnen um 18 Uhr.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Diagnose Prostatakrebs

Referent: Dr. Martin Sommerauer

Pro Jahr werden über 60.000 Männer neu mit der Diagnose Prostatakrebs konfrontiert, womit diese Erkrankung die häufigste Tumorerkrankung bei Männern in Deutschland ist. Für die richtige Therapieentscheidung ist die Beratung der betroffenen Männer durch ein interdisziplinäres Expertenteam wichtig. In dem Vortrag werden die verschiedenen Therapieoptionen verständlich dargestellt und es besteht die Gelegenheit zur ausführlichen Diskussion.



5. September 2013

Lachyoga – Lachen ist gesund! Der Arzt in uns selbst

Referentin: Angela Hiller

Ein Vortrag mit praktischem Teil.

Wie jeder die Kraft des Lachens nutzen und mit Lach- und Atemübungen seine Lebensfreude und seine Gesundheit positiv beeinflussen kann!



12. September 2013

Darmkrebs: Vorsorge ist besser als Nachsorge

Referent: Prof. Dr. Stephan M. Freys

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



19. September 2013

Uterus myomatosus –
Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es heute?

Referentin: Dr. Susanne Feidicker

Je nach Lage von Myomen in der Gebärmutter ist die operative Therapie oder Embolisation der Myome unter Erhalt des Uterus möglich. In der Veranstaltung werden die verschiedenen Therapieansätze vorgestellt.



26. September 2013

ORGANSPENDE – geht uns alle an

Referentin: Sonja Schäfer

Die Krankenkassen sind gesetzlich verpflichtet, ihre Versicherten in regelmäßigen Abständen zum Thema Organ- und Gewebespende zu informieren und die Organspende-Bereitschaft zu erfragen.



24. Oktober 2013

Wir möchten mit folgenden Fragen zur Entscheidungsfindung beitragen:

- Was hat sich beim Transplantationsgesetz geändert?
- Muss ich mich entscheiden und wird meine Entscheidung registriert?
- Komme ich als Spender überhaupt in Frage, bin ich nicht schon zu alt?
- Was genau steht auf dem Organspende Ausweis?
- Werde ich anders behandelt als Patienten, die sich gegen eine Organspende entscheiden?
- Kann ich trotz Patientenverfügung Organspender werden?

Sodbrennen – Chirurgische Therapie

Referentin: Dr. Barbara Mitsiali Kotsamidi



31. Oktober 2013

Sodbrennen betrifft etwa jeden zehnten Bundesbürger. Oft wird die Ursache nicht richtig erkannt oder behandelt. In einem anschaulichen Vortrag erklärt die Referentin die Hintergründe dieser Volkskrankheit. ◀

Hier erfahren Sie

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

Persönliche Fragen zum Thema sind erwünscht.

Schilddrüsenvergrößerung – Was tun? Wann ist welche Behandlung sinnvoll?

Referent: Dr. Christian Strube



7. November 2013

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

Rückenschmerzen – hilft mir eine Operation?

Referent: Dr. Martin Lewandowski



14. November 2013

Rückenschmerzen kennt fast jeder. Wenn diese aber andauernd quälen und die Lebensqualität einschränken, kann eine Operation helfen. Hier bieten wir Ihnen eine Hilfestellung an, zeigen auf, wann operiert werden kann oder sollte und welche Operation bei welchen Leiden hilft. ◀

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

Referenten: Prof. Dr. Michael Mohr & Richard Rose



21. November 2013

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

Beckenbodenschwäche – Welche Therapiemöglichkeiten gibt es heute?

Referenten: Dr. Le Quynh Duong & Timm Eitmann



28. November 2013

Die weibliche Beckenbodenschwäche ist weit verbreitet, dabei gibt es heute viele Möglichkeiten zu helfen. Wir geben einen Überblick über die verschiedenen Therapiemöglichkeiten. ◀

Chirurgie bei krankhaftem Übergewicht – Wann und wie?

Referent: Dr. Alexander Friedemann



5. Dezember 2013

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

Nierenstein – Wege aus der Steinzeit

Referent: Dr. Martin Sommerauer



12. Dezember 2013

Im Laufe des Lebens leiden circa 5 % der Deutschen an einem Nierenstein – was extrem schmerzhaft ist. Bei einem Teil der Betroffenen kommt es leider immer wieder zur Steinbildung. In dem Vortrag werden die Ursachen, das diagnostische Vorgehen, moderne Therapieverfahren und die Möglichkeiten zur Vorbeugung gegen diese »Volkskrankheit« dargestellt. ◀

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Sprechstunden zu verschiedenen Ernährungsproblemen

Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen – Einzelberatung

Sprechstunde: Ingrid Wörner und Jessica Wesemann

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



Termine nach Vereinbarung

95,- Euro (5 Termine)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Tel. (0421) 61 02-21 01

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

Sprechstunde für Probleme durch Übersäuerung

Sprechstunde: Ingrid Wörner und Jessica Wesemann

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



Termine nach Vereinbarung

20,- Euro pro Termin
(30 Minuten)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Tel. (0421) 61 02-21 01

Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder

Sprechstunde: Ingrid Wörner und Jessica Wesemann

Heute leiden häufig schon Kinder an Übergewicht und den damit verbundenen Problemen. Fastfood, kaum Vitamine und wenig Bewegung.... Eltern fragen sich, welche Ernährung für Ihre Kinder geeignet ist und wie sie es schaffen können, gesunde Ernährung in den Lebensalltag der Kinder einzubauen. Informationen und Hilfe bei der Umsetzung einer gesunden Ernährung bietet diese Sprechstunde. ➔

⚠ **Hinweis:** Beachten Sie auch unser Projektangebot „Starke Kinder - Starker Bremer Westen“



Termine nach Vereinbarung

20,- Euro pro Termin
(30 Minuten)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Tel. (0421) 61 02-21 01

Sprechstunde Interdisziplinäres BauchZentrum

Sprechstunde: Prof. Dr. Stephan M. Freys & Prof. Dr. Martin Katschinski

Im Rahmen der Sprechstunde des Interdisziplinären BauchZentrums am DIAKO (jeden Mittwoch von 10.00–14.00 Uhr) erhalten Patienten mit Störungen des Verdauungstraktes eine eingehende Beratung. ➔



jeden Mittwoch
10.00–14.00 Uhr

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

Adipositas Sprechstunde

Sprechstunde: Herr Reimar Symmank & Prof. Dr. Stephan M. Freys

Patienten/innen mit krankhaftem Übergewicht erhalten in dieser Sprechstunde eine eingehende Beratung zu den Möglichkeiten einer operativen Behandlung und weiterer medizinischer Fragen. Die Sprechstunde findet an jedem Dienstag von 10.00–12.00 Uhr statt. ➔



jeden Dienstag
10.00–12.00 Uhr

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



Unsere Bildungsurlaubsangebote

Ausstieg aus dem Hamsterrad – oder: Wie begegne ich dem Alltagsstress?

Kursleitung: Ingrid Wörner

Ein Konzept zum Innehalten und Atemholen

Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, aktive und passive Entspannungsmethoden in den Alltag einbauen: In diesem Kurs wollen wir uns mit Ursachen und Auswirkungen von Stress beschäftigen, die Selbstpflegefähigkeit ausbauen und Techniken zur Stressbewältigung und zur Stressvermeidung kennenlernen, um im Alltag eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

⚠ **Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen. Nach dem Bremischen Bildungsurlaubs-gesetz genehmigt.



Montag bis Mittwoch
9.00–16.00 Uhr
16.–18. September 2013
3 Tage (24 Stunden)

115,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Autogenes Training – Kompakt

Kursleitung: Jan Jansen

Durch das Autogene Training werden Sie befähigt selbstständig eine entspannende Erholungsphase herbeizuführen und sich eine kleine Auszeit im Alltagsstress zu nehmen. Die Methode ist eine praktische Lebenshilfe und ein Mittel zur Stressbewältigung. Mit diesem Verfahren gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Besonnenheit. Hilfreich z.B. bei

- ➔ Verspannungen
- ➔ Stress
- ➔ Bluthochdruck
- ➔ Erschöpfung
- ➔ Konzentrationsmangel
- ➔ Innere Unruhe
- ➔ Schmerz (z.B. Kopfschmerz)
- ➔ Schlafstörungen

⚠ **Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen. Als Bildungsurlaub in Bremen und Niedersachsen beantragt.



Montag bis Freitag
9.00–16.30 Uhr
9.–13. September 2013
5 Tage (40 Stunden)

140,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Muskelentspannung – kompakt

Kursleitung: Jan Jansen

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein körperliches Entspannungsverfahren, welches verschiedenen Stresssymptomen entgegenwirkt. Die Methode ist effektiv und einfach zu erlernen. Einzelne Muskelgruppen werden bewusst wahrgenommen, Schritt für Schritt angespannt und wieder entspannt. So entsteht ein angenehmes Gefühl tiefer Entspannung und mentaler Ruhe. ◀

Ziele des Kurses sind:

- Linderung des Alltagsstress
- Schmerzlinderung
- Blutdrucksenkung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

⚠ **Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen. Als Bildungsurlaub in Bremen und Niedersachsen beantragt.



Montag bis Freitag
9.00–16.30 Uhr
 9.–13. Dezember 2013
 5 Tage (40 Stunden)

115,- Euro

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Mehr Leichtigkeit am Arbeitsplatz und im Alltag mit der F.M. Alexandertechnik

Kursleitung: Andrea Aberle

Stressproblematiken am Arbeitsplatz:

Bewegungsroutine, Fehlhaltungen, Zeitmangel und/oder Druck. Konstruktiver Ausweg aus dem Kreislauf von Gewohnheit, Erschöpfung und Verspannung: Umlernen durch Alexandertechnik. ◀

Ziele des Kurses sind:

- Erkennen und Stärken der Eigenverantwortlichkeit
- Wecken der Achtsamkeit für Bewegung und Handlung
- Erlernen der Prinzipien der Alexandertechnik
- Kennenlernen des Körpers

⚠ **Hinweis:** Bildungsurlaub nach dem Bremischen Bildungsurlaubsgesetz genehmigt, in Niedersachsen beantragt.



Dienstag bis Donnerstag
9.00–16.00 Uhr
 30. Sept.–2. Okt. 2013

115,- Euro

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden

Kursleitung: Andrea Aberle, Jan Jansen, Gertrud Schäffer, Ortrut Storf & Ingrid Wörner

Burnout: körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung mit vielfältigen Ursachen. Dauerstress trägt maßgeblich zur Entstehung dieses Ausbrennens bei. Stress wird individuell bewältigt und bringt uns manchmal bildlich in ein Hamsterrad. Um dem vorzubeugen, sind Methoden zum Entspannen und zur Stressbewältigung sinnvoll. Dieses Seminar zeigt verschiedene Lösungsansätze auf und diese werden theoretisch, praktisch und alltagsnah vorgestellt und ausprobiert. ◀

⚠ **Hinweis:** Nach dem Bremischen Bildungsurlaubsgesetz genehmigt.



Montag bis Freitag
9.00–15.00 Uhr
 28. Okt.–1. Nov. 2013
 (5 Tage, 30 Stunden)

98,- Euro

(inkl. Pausengetränke
 und Lebensmittel für das
 Abschlussfrühstück)

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Unsere Vormittagsangebote **Nordic Walking 55+**

Kursleitung: Ingrid Wörner

Ein effektives Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining für den ganzen Körper ist vor allem für Menschen in der 2. Lebenshälfte wichtig. Nordic Walking bietet die Möglichkeit, den gesamten Körper wirkungsvoll zu trainieren. Sie lernen in diesem Kurs die richtige Technik für diese Sportart. Nordic Walking ist der ideale Sport für Anfänger, Ältere, Übergewichtige oder Personen mit Vorerkrankungen und auch für Sportler als alternatives Training. 



Dienstag 10.00–11.15 Uhr
13. August 2013

52,- Euro (5 Termine)
(Gebühr beinhaltet die Bereitstellung von Stöcken)

Treffpunkt
Gesundheitsimpulse im DIAKO

Shibashi – Die Einheit von Gedanken, Bewegung und Atem

Kursleitung: Ingrid Wörner

Durch sanfte Bewegung können Sie körperliche und geistige Gesundheit und Ausgeglichenheit erlangen. 18 leicht zu erlernende Übungen vermitteln Ihnen geistige Entspannung und körperliche Gelöstheit. Shibashi ist gesundheitsfördernd, schenkt Ruhe im Alltagsstress, steigert die Lebenskraft, kräftigt die Muskeln auf schonende Weise und fördert die Beweglichkeit der Gelenke. 



Dienstag 10.00–10.45 Uhr
29. Oktober 2013

36,50 Euro (6 Termine)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Yoga – Balance in Bewegung

 **siehe unter der Rubrik: Entspannung, Wellness & mehr – Seite 46**

Zumba am Vormittag

Kursleitung: Driton Veliu und weitere Trainer(innen)

Mit Salsa, Merengue, Reggaeton und Cumbia in den Tag starten. Ein Fitnessstraining aus einem Mix an lateinamerikanischen Tänzen verhilft zum fit werden und fit bleiben. Die Partystimmung, die dabei aufkommt, lässt das schweißtreibende Training zu einem Erlebnis werden. 



Mittwoch 9.00–10.00 Uhr
14. August 2013 und
23. Oktober 2013
(jeweils 8 Termine)

70,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Zumba Gold

Kursleitung: Driton Veliu und weitere Trainer(innen)

Zumba Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Zumba Gold ist sowohl für ältere und aktive Menschen entwickelt worden als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt. Zumba eignet sich hervorragend, um fit und in Bewegung zu bleiben. Zumba bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind einfach nachzutun. Bleiben Sie nicht im Sessel sitzen – halten Sie Ihren Körper fit und gesund mit Zumba Fitness! 



Mittwoch 10.00–11.00 Uhr
14. August 2013 und
23. Oktober 2013
(jeweils 8 Termine)

70,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Ernährung

Gesundheitsförderung durch Ernährung

Basisch kochen für Berufstätige

Kursleitung: Angela Hiller

Sie wollten schon immer mal basisch kochen und hatten keine Idee und Zeit dazu? Ob Beruf oder Familie - an diesem Abend zeige ich ihnen, wie sie in ihre individuelle Alltagssituation basisches Essen und Kochen einbauen können. ➔

⚠ **Hinweis:** Ein Kostenbeitrag für die Lebensmittel wird direkt von der Kursleitung erhoben.



Freitag
18.00–21.00 Uhr
25. Oktober 2013

25,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Ein voller Topf und doch nichts drin!

Kursleitung: Ortrut Storf & Ingrid Wörner

Wir haben eine große Auswahl an Nahrungsmitteln und essen in der Regel auch gut und gerne und doch zeigt unser Körper immer öfter Mangelerscheinungen wie schnelle Erschöpfung, Wadenkrämpfe, Gelenkbeschwerden. In diesem Seminar erarbeiten wir, was notwendig ist damit alle Stoffwechsellvorgänge reibungslos funktionieren und wir vital und fit den Alltag genießen können. ➔



Dienstag
17.00–20.00 Uhr
22. Oktober 2013

20,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Wir backen mit Vollkorn

Kursleitung: Ortrut Storf & Ingrid Wörner

Selbstgebackenes ist lecker! Wir stellen vollwertige Rezepte für Brot/Brötchen, Kekse und Kuchen vor, probieren aus und kosten gemeinsam davon. Außerdem erlernen die Teilnehmer(innen) ,was bei vollwertigen Backwaren zu beachten ist. ➔

⚠ **Hinweis:** ein Kostenbeitrag für die Lebensmittel wird vor Ort von der Kursleitung erhoben



Dienstag
17.00–20.00 Uhr
7. Dezember 2013

39,50 Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Ernährungsberatung
für übergewichtige Menschen

 siehe unter der Rubrik: Vorträge & Beratung – Seite 17

Starke Kinder – Starker Bremer Westen

Mit Bewegung, Beratung und gesunder Ernährung
runter vom Übergewicht!

Ein einjähriges Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder von 10-12 Jahre. ➔

⚠ **Hinweis:** Weitere Einstiegstermine erfragen Sie bitte in den DIAKO Gesundheitsimpulsen unter **Tel. (0421) 61 02-21 01**



Informationen und
Anmeldung unter
Tel. (0421) 61 02-21 01



Neuer Starttermin:
voraussichtlich
Frühjahr 2014

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder

 siehe unter der Rubrik: Vorträge & Beratung – Seite 18

Adipositas Sprechstunde im Interdisziplinären Bauchzentrum

 siehe unter der Rubrik: Vorträge & Beratung – Seite 18

Fitness und Wassergymnastik für stark übergewichtige Frauen

 siehe unter der Rubrik: Bewegung – Seite 32

Wassergymnastik für übergewichtige Frauen

 siehe unter der Rubrik: Bewegung – Seite 29

Bewegung

in Kooperation mit



Alle diese Kurse bieten wir in Zukunft in Kooperation mit dem Landesbetriebssportverband (LBSV) an. Alle Mitglieder des LBSV erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühren.

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

Aquafitness- und Wassergymnastikkurse

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

Dieser Sport beugt typischen Zivilisationskrankheiten vor und ist auch als Rehabilitation sinnvoll. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Die Kurse finden im Bewegungsbad der Physikalischen Therapie des DIAKO statt. Das Bewegungsbad ist wohltemperiert und hat eine Tiefe von 131 cm. Unsere Kurse im Wasser werden überwiegend von Physiotherapeuten/innen angeleitet und bieten Ihnen unterschiedliche Trainingsschwerpunkte:

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

Aqua-Aerobic

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



Dienstag 17.15–18.00 Uhr, 18.00–18.45 Uhr, 18.45–19.30 Uhr
30. Juli 2013 und 15. Oktober 2013

Donnerstag 18.45–19.30 Uhr, 19.30–20.15 Uhr, 20.15–21.00 Uhr
1. August 2013 und 17. Oktober 2013

Kursleitung: Jan Jansen

Freitag 16.15–17.00 Uhr, 17.00–17.45 Uhr oder 17.45–18.30 Uhr
9. August 2013 und 25. Oktober 2013

Kursleitung: Anke Martens

52,- Euro (8 Termine),

8,- Euro (Einzeltermin – bei späterem Kurseinstieg & freien Plätzen)

Physikalische Therapie im DIAKO



Aqua Zumba

Kursleitung: Ketrin Memis

Das als Zumba Poolparty bekannte Programm Aqua Zumba® verleiht einem belebenden Workout eine völlig neue Bedeutung. Planschen, Stretchen, Twisten und sogar freudiges Geschrei, Gelächter, Gejohle und Gebrüll hört man häufig. Der Aqua Zumba Kurs kombiniert die Formel und Philosophie von Zumba mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, forderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht. ▶



**Freitag 14.00–14.45 Uhr
und 14.45–15.30 Uhr**
9. August 2013 und
25. Oktober 2013

95,- Euro (10 Termine)

**Physikalische Therapie
im DIAKO**

Wassergymnastik

Kursleitung: Claudia van Lent

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



**Sonntag 12.15–13.00 Uhr
oder 13.00–13.45 Uhr**
21. Juli 2013 (11 Termine)
und 3. November 2013
(7 Termine)

71,50 Euro (11 Termine)
45,50 Euro (7 Termine)
8,- Euro (Einzeltermin –
bei späterem Kurseinstieg &
freien Plätzen)

**Physikalische Therapie
im DIAKO**



Wassergymnastik für Frauen

Kursleitung: Claudia van Lent

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



Kurs für Frauen



Montag 18.45 - 19.30 Uhr oder 19.30 - 20.15 Uhr
15. Juli 2013 (11 Termine) und 28. Oktober 2013 (7 Termine)

71,50 Euro (11 Termine)

45,50 Euro (7 Termine)

8,- Euro

(Einzeltermin – bei späterem Kurseinstieg & freien Plätzen)

Physikalische Therapie im DIAKO

Wassergymnastik für übergewichtige Frauen

Kursleitung: Claudia van Lent

Eine Kombination aus Aquapower, Aquajogging und Wassergymnastik. Hierdurch wird, teilweise auch mit Einsatz von Geräten, die Ausdauer und die Kraft der Teilnehmerinnen gefördert. ▶



Kurs für Frauen



**Donnerstag 16.30–17.15 Uhr oder 17.15–18.00 Uhr oder
18.00–18.45 Uhr**
18. Juli 2013 (ausgenommen 3. Oktober, 11 Termine) und
31. Oktober 2013 (7 Termine)

71,50 Euro (11 Termine)

45,50 Euro (7 Termine)

8,- Euro

(Einzeltermin – bei späterem Kurseinstieg & freien Plätzen)

Physikalische Therapie im DIAKO

Beckenboden-Workshop im Wasser

Kursleitung: Claudia Wendt

Wasserreise ins Zentrum – Im wohltemperierten Wasser (31°) werden gezielt Wahrnehmungsübungen und Kräftigungsübungen für den Beckenboden vermittelt. Es werden Aquafitnessgeräte eingesetzt. Unterschiedliche Bewegungsabläufe ermöglichen eine Reise zur Körpermitte. 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. ➔



Kurs für Frauen



Sonntag 15.00–17.00 Uhr
 27. Oktober 2013 und
 24. November 2013

25,- Euro
 (inkl. Pausengetränke
 und Lebensmittel für das
 Abschlussfrühstück)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wassergymnastik für Schwangere

Kursleitung: Stefanie Röben

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. ➔



Kurs für Frauen



Montag 17.00–18.00 Uhr
 8. Juli 2013 (7 Termine) oder
 26. August 2013 (7 Termine) oder
 21. Oktober 2013 (5 Termine)

61,50 Euro (7 Termine)
44,- Euro (7 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner

Kursleitung: Claudia Wendt

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 vermittelt sich als sanfte Verwöhnwelle dem Baby über.

⚠ Hinweis:

Die Gruppengröße beträgt maximal drei Paare.



Sonntag 17.00–19.00 Uhr
 27. Oktober 2013 und
 24. November 2013

25,- Euro pro Paar
 (1 Termin)

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Rückbildungsgymnastik im Wasser

Kursleitung: Stefanie Röben

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

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



Montag 16.00–17.00 Uhr
 1. Juli 2013 oder
 9. September 2013
 (10 Termine)

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

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wassergymnastik für Rheumapatienten

Kursleitung: Anja Aucamp

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



Mittwoch 18.45–19.30 Uhr oder 19.30–20.15 Uhr

27,- Euro pro Monat

⚠ **Hinweis:** Ganzjährig (ausgenommen 19. und 26. Juni 2013 und 18. Dezember 2013)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wasser- und Trockengymnastik im Wechsel

Fitness und Wassergymnastik für übergewichtige Frauen

Kursleitung: Claudia van Lent

Fitness: Ausdauer- und Krafttraining für den ganzen Körper mit kurzer abschließender Entspannungsphase. Dabei werden jeweils unterschiedliche Muskelgruppen gezielt trainiert. Wassergymnastik: Gelenkschonendes Ausdauer- und Krafttraining für Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur. Es werden gymnastische Übungen in 131 cm tiefem, wohltemperierten Wasser durchgeführt.

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



Kurs für Frauen



Montag 18.00–18.45 Uhr
 15. Juli 2013 (11 Termine) und
 28. Oktober 2013 (7 Termine)

71,50 Euro (11 Termine)
 45,50 Euro (7 Termine)
 8,- Euro (Einzeltermin
 bei späterem Kurseinstieg
 und freien Plätzen)

Gesundheitsimpulse &
 Physikalische Therapie
 im DIAKO

Weitere Bewegungskurse

Beckenbodengymnastik

Kursleitung: Cornelia Petschull & Anja Stache

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

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



Donnerstag
 18.45–20.00 Uhr
 10. Oktober 2013

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

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Fit durch Hanteltraining

Kursleitung: Jan Jansen

Ein schweißtreibendes Langhanteltraining, um fit zu werden. Dieses Training ist einfach umzusetzen. Die Intensität bestimmt jeder Teilnehmer selbst. Der ganze Körper und alle Hauptmuskelgruppen werden stimuliert. Trainingserfolge sind schnell erreicht und können kontinuierlich verbessert werden. ➔

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

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



Montag 17.30–18.30 Uhr
 29. Juli 2013 (8 Termine) und
 14. Oktober 2013 (8 Termine)
 Donnerstag 17.30–18.30 Uhr
 1. August 2013 (8 Termine) und
 17. Oktober 2013
 (10 Termine)

52,- Euro (8 Terminen)
 65,- Euro (10 Terminen)
 8,- Euro (Einzeltermin
 bei späterem Kurseinstieg
 und freien Plätzen)

Elterngarten
 Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Fit mit dem FLEXI-BAR®

Kursleitung: Jan Jansen

Der Flexi-Bar® wird in Schwingungen versetzt und stabilisiert so Ihre tiefe Rumpfmuskulatur. Ein wirkungsvolles Training zur Rückenkräftigung, zum Bodystyling und zur Fettverbrennung. ◀

△ **Hinweis:** Für diesen Kurs bitte Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.



Montag 16.30–17.30 Uhr
29. Juli 2013 (8 Termine) und
14. Oktober 2013 (10 Termine)

52,- Euro (10 Termine)
65,- Euro (12 Termine)
8,- Euro (Einzeltermin
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Elterngarten
Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Fit-Mix

Kursleitung: Jan Jansen

Ein schwingvolles Fitnesstraining für den ganzen Körper mit Übungen für den Rücken, den Bauch, die Beine und das Gesäß. Sowohl die Koordination als auch die Ausdauer werden vorab über einfache Aerobicsschritte angesprochen. Für das Wohlbefinden und die Regeneration schließt die Kursstunde mit einer kurzen Entspannungsphase. ▶

△ **Hinweis:** Für diesen Kurs bitte Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.



Dienstag 16.00–17.00 Uhr
30. Juli 2013 (8 Termine) und
15. Oktober 2013 (10 Termine)

44,- Euro (8 Termine)
55,- Euro (10 Termine)
8,- Euro (Einzeltermin
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Gerätetraining für Jedermann

Kursleitung: Claudia van Lent

Muskelkraft erhalten, erschlafte 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. ▶

△ **Hinweis:** Individuelles Training in einer kleinen Gruppe.



Montag 17.00–18.00 Uhr
15. Juli 2013 und (11 Termine)
28. Oktober 2013 (7 Termine)
Donnerstag 18.45–19.45 Uhr
18. Juli 2013 (ausgenommen 3.
Oktober, 11 Termine) und
31. Oktober 2013 (7 Termine)
Sonntag 11.00–12.00 Uhr
21. Juli 2013 (11 Termine) und
3. November 2013 (7 Termine)

48 Euro (7 Termine)
75,- Euro (11 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren

Kursleitung: Elisabeth Kessing

Muskelkraft erhalten, erschlafte 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. ▶

△ **Hinweis:** Individuelles Training in einer kleinen Gruppe.



Donnerstag 16.30–17.30 Uhr
10. Oktober 2013
(ausgenommen 26. Dezember)

102,- Euro (15 Terminen)
8,- Euro (Einzeltermin
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Grundkurs Kinaesthetics – Individuelle Bewegungsunterstützung pflegender Angehöriger

Kursleitung: Gertrud Schäffer

Pflegende Angehörige (dazu können Nachbarn und Freunde zählen) helfen pflegebedürftigen Menschen bei alltäglichen Aktivitäten: beim Bewegen im Bett, beim Aufstehen, Waschen, Ankleiden, Essen. Wie lässt sich bei dieser Pflege belastendes Heben und Tragen vermeiden?

Wie kann ich jemanden in seiner Beweglichkeit und Selbstkontrolle unterstützen und dabei auch meine eigene Gesundheit im Blick behalten?

Ziel des Kinaesthetics-Kurses ist es, die Bewegungsaspekte der verschiedenen menschlichen Aktivitäten zu verstehen. Durch die eigene Bewegungserfahrung kann man lernen, andere so zu unterstützen, dass die Hilfeleistung zu mehr Bewegungsmöglichkeiten bei beiden Beteiligten führt. Für pflegende Angehörige ist es wichtig, ihre Verwandten zuhause mit möglichst wenig körperlicher Anstrengung und Stress zu betreuen.

Wenn das gelingt, wird die Gesundheit und die Lebensqualität aktiv und positiv beeinflusst. ➔

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

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

⚠ **Dazu gibt es eine Informationsveranstaltung:** 10. September 2013 von 17.00 - 18.30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei!



Dienstag
16.00–19.00 Uhr
15. Oktober 2013 (7 Termine)

25,- Euro
für das Arbeitsbuch und
das Zertifikat

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Nordic Walking 55+

 **siehe unter der Rubrik: Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 22**

Fit bleiben (werden) mit Nordic Walking

Kursleitung: Ingrid Wörner

Ein effektives Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining für den ganzen Körper ist ein guter Ausgleich für vorwiegend sitzende Tätigkeit oder einseitige Belastung im Beruf.

Nordic Walking trainiert den gesamten Körper wirkungsvoll. In unseren Kursen lernen Sie von einer qualifizierten und geschulten Nordic Walking Trainerin die richtige Technik für diese Sportart und erfahren, wie ein effektives Training individuelle für Sie aussehen kann.

Das Nordic Walking eignet sich für (fast) Jedermann. Allgemeine Erkrankungen stellen zumeist kein Hindernis dar. Es eignet sich hervorragend zur Prävention gegen Zivilisationskrankheiten und ist ein idealer Sport für Anfänger, Ältere, Übergewichtige oder Personen mit Vorerkrankungen. ➔



Dienstag 18.00–19.15 Uhr
3. September 2013

52,- Euro (5 Termine)
Gebühr beinhaltet die
Bereitstellung von Stöcken

Physikalische Therapie
im DIAKO



Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger

Kursleitung: Ortrut Storf

Dieser Kurs ist speziell auf Anfänger in Pilates- und Wirbelsäulengymnastik ausgerichtet. Dazu gehört die bewusste Atmung und die Wahrnehmung der inneren Muskulatur, wie Beckenboden und Haltemuskulatur. In diesem Kurs soll die Ansteuerung dieser Muskeln eingeübt werden. ◀

⚠ **Hinweis:** Dieser Kurs ermöglicht die Teilnahme an den fortlaufenden Pilates- und Wirbelsäulengymnastikkursen. Bitte ein Badehandtuch und Noppensocken mitbringen.



Donnerstag
17.30–18.30 Uhr
8. August 2013 (8 Termine)
oder 24. Oktober 2013
(9 Termine)

56,- Euro (8 Terminen)
63,- Euro (8 Terminen)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Pilates zur Stärkung des Rückens

Kursleitung: Ortrut Storf

Pilates legt den Schwerpunkt auf die Stärkung der inneren Muskulatur. Diese Haltemuskulatur entlastet die äußeren verspannten Muskeln. In diesem Kurs geht es besonders darum, den Rücken zu stärken, um die Bandscheiben zu entlasten und so Rückenschmerzen vorzubeugen.

Nicht um „höher, schneller, weiter“ geht es, sondern um individuelles, dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training. ◀

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



Montag
16.00–17.00 Uhr oder
17.15–18.15 Uhr
12. August 2013 (8 Termine)
oder 21. Oktober 2013
(9 Termine)

56,- Euro (8 Terminen)
63,- Euro (9 Terminen)
8,- Euro (Einzeltermin
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Wirbelsäulengymnastik – Mit starkem Rücken durch den Alltag

Kursleitung: Ortrut Storf

Rückenschmerzen, Hexenschuss oder gar Bandscheibenvorfall: Durch gezielten Aufbau der Muskulatur, die den Rücken stützt, können die Beschwerden verhindert oder gelindert werden. In diesem Kurs trainieren Sie die Muskulatur, damit Sie in Zukunft leichter durch den Alltag gehen können!

Die Übungsleiterin hat eine spezielle Ausbildung in der Prävention (Vorbeugung) Bereich „Rücken“ absolviert. ◀

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



Donnerstag 18.45–20.00 Uhr
8. August 2013 (8 Termine)
und 24. Oktober 2013
(9 Termine)

61,20 Euro (9 Termine)
54,50 Euro (8 Termine)

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Zumba

Kursleitung: Driton Veliu und weitere Trainer(innen)

Zumba ist ein Mix aus lateinamerikanischem Tanz und Fitnesstraining. Die tänzerischen Elemente setzen sich aus Salsa, Merengue, Reggaeton und Cumbia zusammen. Lassen Sie sich vom Partyfeeling anstecken und machen Sie mit! ◀



Aktuelle Kurszeiten unter
www.dritondance.de
Tel. (0421) 20 81 15 36

70,- Euro (10er-Karte)

Dritons Dance School
Am Oslebshauer Bahnhof 13
28239 Bremen

Zumba am Vormittag

 **siehe unter der Rubrik:** Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 23

Zumba Gold

 **siehe unter der Rubrik:** Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 23

Bewegungskurse in unserer Physikalischen Therapie

Termine, Anmeldung und Information direkt in der Physikalischen Therapie
Tel. (0421) 61 02-18 50

Bewusst durch Bewegung – Die Feldenkraismethode

Kursleitung: Ingrid Nitsch

Die sanften Bewegungen der Feldenkraismethode eignen sich besonders gut, um Rückenprobleme, Gelenkbeschwerden sowie Muskelerkrankungen neurologischer Art positiv zu beeinflussen.

Auch zum Abbau stressbedingter Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Verspannungen hat sich die Feldenkraismethode bewährt. ◀



Dienstag 19.00–20.30 Uhr
15. Oktober 2013
(6 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Entspannung, Wellness & mehr

in Kooperation mit



Gesundheitsförderung durch Entspannung

Ausstieg aus dem Hamsterrad – oder: Wie begegne ich dem Alltagsstress?



Für weitere Informationen siehe unter der Rubrik:
Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 19



Bildungsurlaub

Ausstieg aus dem Hamsterrad – Eintagesseminar

Kursleitung: Ortrut Storf & Ingrid Wörner

Hektik, Über- oder Unterforderung, Probleme am Arbeitsplatz und/oder mit der Familie – all das wirkt sich bei uns in Anspannung aus. Angespannt sind nicht nur Geist und unsere Seele, die Anspannung zeigt sich auch im Körper. Wir wollen durch Übungen, sowie aktives und passives Entspannen Anspannung und Entspannung erleben und in Theorie und Praxis lernen, auf Überlastungssymptome von Geist und Seele zu hören. Gemeinsam erarbeiten wir, wie wir in unserem Alltag gelassener und ausgeglichener werden können. ▶



Dienstag 9.00–16.00 Uhr
3. Dezember 2013

45,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Autogenes Training – kompakt



Für weitere Informationen siehe unter der Rubrik:
Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 19



Bildungsurlaub

Autogenes Training – Kurs

Kursleitung: Jan Jansen

Das Autogene Training befähigt, selbstständig entspannende Erholungsphasen herbeizuführen und kleine Auszeiten im Alltagsstress zu nehmen. Die Methode ist praktische Lebenshilfe und dient der Stressbewältigung. Mit diesem Verfahren gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Besonnenheit. ◀

Hilfreich zum Beispiel bei:

- Verspannungen
- Stress
- Bluthochdruck
- Erschöpfung
- Schmerz (z.B. Kopfschmerz)
- Innerer Unruhe
- Konzentrationsmangel
- Schlafstörungen

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



Donnerstag 15.45 - 17.15 Uhr
17. Oktober 2013 (8 Termine)

85,- Euro (8 Termine)
inkl. Teilnehmerunterlagen
(viele Krankenkassen erstatten
ganz oder teilweise die Gebühr
für diesen Kurs)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Burnoutprävention durch Stressmanagement

Kursleitung: Jan Jansen

Hier lernen Sie, wie ein effektives Stressmanagement funktioniert und wie Sie Stresssituationen erst gar nicht entstehen lassen. Neben theoretischen Grundlagen stehen vor allem zahlreiche praktische und einfach anzuwendende Methoden zur Selbstfürsorge im Mittelpunkt des Kurses. ◀

Aus dem Inhalt:

- Stress auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene
- Ziele setzen und formulieren
- Belastungen erkennen und analysieren
- Stressauslösende Gedanken erkennen und vermeiden
- Zeitmanagement
- Kommunikationstraining
- Entspannungstechniken



Montag
19.00–20.30 Uhr
29. Juli 2013 und
21. Oktober 2013

95,- Euro (8 Termine)
inkl. Teilnehmerunterlagen
(viele Krankenkassen erstatten
ganz oder teilweise die Gebühr
für diesen Kurs)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Entspannte Augen – Entspannter Mensch

Kursleitung: Andrea Aberle

Augen- und Sehtraining für Menschen mit Bildschirmarbeitsplätzen. Autofahren, Lesen, Bildschirmarbeit, Starren auf Bildschirme und Displays verschiedenster Art beanspruchen unsere Augen.

Monotones Geradeaussehen, Fehlhaltungen des Nackens, Bewegungsmangel aller Strukturen der Augen führen zu Augenbrennen, verschwommenes Sehen, Sandgefühl in den Augen, Kopfweh oder verspanntem Nacken. Der Kurs vermittelt Bewegungs- und Entspannungsübungen für Augen und Nacken, die das deutliche Sehen und das Zusammenspiel der Augen fördern. ◀



Montag 16.30–18.30 Uhr
14. Oktober 2013 und
11. November 2013

30,- Euro (2 Termine)
Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Entspannung für den Rücken

Kursleitung: Ortrut Storf & Ingrid Wörner

Ständige Anspannung („Ich habe schwer zu tragen“), Haltungsprobleme, einseitige Belastung, Übersäuerung des Körpers führen zu einer immer stärkeren Verspannung von Rücken, Nacken und Schultern. Schmerzen in diesem Bereich, aber auch Kopfschmerzen sind die Folge. Neben Rückenschule und Rückengymnastik benötigt der Rücken auch Entspannung. Deshalb bieten wir einen Tag an, an dem wir unseren Rücken verwöhnen und verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen. Wir beschäftigen uns damit, wie wir „loslassen“ können, um Gewicht von den Schultern zu nehmen. Auch werden wir mit gezielten Übungen der Verspannung entgegenwirken. ◀

⚠ **Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen. Für alle Teilnehmer(innen), die sich für einen Jahreskurs bei Pilates oder Wirbelsäulengymnastik angemeldet haben, ist dieser Tag in der Kursgebühr enthalten



Samstag 10.00–17.00 Uhr
26. Oktober 2013

52,50 Euro (1 Termin)
Gesundheitsimpulse
im DIAKO

**„BASAR“ – Eine Reise zum Auffinden
eigener Kräfte und Fähigkeiten**

Kursleitung: Claudia Roeseler

durch Hypnose...- einer Möglichkeit für positive
Veränderungen. **△ Hinweis:** Die Teilnahme am Kurs setzt normale,
gesunde physische und psychische Belastbarkeit
voraus. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung und
warme Socken an.**Sonntag 14.30–ca. 16.00 Uhr**
10. November 2013**35,- Euro pro Termin****Gesundheitsimpulse**
im DIAKO**„SELBSTBEWUSSTSEIN“ – stärken und freier werden**

Kursleitung: Claudia Roeseler

durch Hypnose...- einer Möglichkeit für positive
Veränderungen. **△ Hinweis:** Die Teilnahme am Kurs setzt normale,
gesunde physische und psychische Belastbarkeit
voraus. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung und
warme Socken an.**Sonntag 14.30–ca. 16.00 Uhr**
15. September 2013**35,- Euro pro Termin****Gesundheitsimpulse**
im DIAKO**Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden** **Für weitere Informationen siehe unter der Rubrik:**
Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 21**Bildungsurlaub****Muskelentspannung - kompakt** **Für weitere Informationen siehe unter der Rubrik:**
Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 20**Bildungsurlaub****Muskelentspannung – Kurs**

Kursleitung: Jan Jansen

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson
ist ein körperliches Entspannungsverfahren, welches
verschiedenen Stresssymptomen entgegenwirkt.
Die Methode ist effektiv und einfach zu erlernen.
Einzelne Muskelgruppen werden bewusst wahrge-
nommen, Schritt für Schritt angespannt und wieder
entspannt. So entsteht ein angenehmes Gefühl
tiefer Entspannung und mentaler Ruhe. **Ziele:**

- Linderung des Alltagsstress
- Schmerzlinderung
- Blutdrucksenkung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

△ Hinweis: Bitte warme Socken, bequeme Kleidung
und eine Wolldecke mitbringen.**Donnerstag 15.45–17.15 Uhr**
1. August 2013 (8 Termine)**85,- Euro inkl.**
Teilnehmerunterlagen
(viele Krankenkassen erstatten
ganz oder teilweise die Gebühr
für diesen Kurs)**Gesundheitsimpulse**
im DIAKO**Traditionen anderer Kulturen****Shibashi – Die Einheit von Gedanken,
Bewegung und Atem**

Kursleitung: Ingrid Wörner

Durch sanfte Bewegung können Sie körperliche und
geistige Gesundheit und Ausgeglichenheit erlangen.
18 leicht zu erlernende Übungen vermitteln Ihnen
geistige Entspannung und körperliche Gelöstheit.
Shibashi ist gesundheitsfördernd, schenkt Ruhe im
Alltagsstress, steigert die Lebenskraft, kräftigt die
Muskeln auf schonende Weise und fördert die
Beweglichkeit der Gelenke. **△ Hinweis:** Sie können einen Kurs zum Erlernen der
Technik buchen (6 Termine) oder regelmäßig in
einem Jahreskurs (außerhalb der Ferien) teilnehmen.**Donnerstag**
16.30–17.15 Uhr
15. August 2013 und
24. Oktober 2013**16,50 Euro monatlich**
(Jahreskurs)
36,50 Euro (6 Termine)**Gesundheitsimpulse**
im DIAKO

Lachyoga (Workshop)

Kursleitung: Angela Hiller

Wer lacht, schickt Seele und Körper in einen Kurzurlaub. Wann hast du das letzte Mal so richtig aus vollem Herzen gelacht oder zumindest geschmunzelt? Höre ich dich einwenden, dass du im Augenblick einfach nichts zu lachen hast? Nun, dann gehst du wahrscheinlich davon aus, dass dein Lachen automatisch kommen muss. Du wartest darauf, bis dir wieder mal zum Lachen zumute ist. Du kannst dich aber auch für den umgekehrten Weg entscheiden: Sorge dafür, dass du dich in Situationen begibst, in denen dir das Lachen leichter fällt. Suche z.B. den Kontakt zu Menschen, die humorvoll sind und viel lachen, wie bei diesem Lachyoga Workshop.

Wie du deine Selbstheilungskräfte aktivieren kannst, zeigt dir der Workshop Denn Lachen reduziert die Produktion von Stresshormonen, setzt Glückshormone frei, fördert die Verdauung. Dieses sind nur einige Beispiele, was mit Lachyoga alles möglich ist. Lass dich überraschen. ➔



Freitag 17.00–20.00 Uhr
27. September 2013

25,- Euro (8 Termine)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Yoga – Balance in Bewegung

Kursleitung: Klaus Busch & Tülin Sensan

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 Yoga-Lehrern geleitet. Zwei feste Yoga-Gruppen treffen sich seit vielen Jahren in den Gesundheitsimpulsen. Die qualifizierte Anleitung beider Kursleiter macht es möglich, dass Sie trotzdem auch als Anfänger/in jeder Zeit einsteigen können. ➔

⚠ **Hinweis:** Herzlich willkommen zu einer freien Probestunde!



Dienstag
10.00–11.30 Uhr und
17.30–19.00 Uhr
13. August 2013 (8 Termine)
und 22. Oktober 2013
(9 Termine)

96,- Euro (8 Termine)
108,- Euro (9 Termine)
30,- Euro/Monat (Jahreskurs)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Yoga kennenlernen – ein Schnuppertermin Für Einsteiger(innen)

Kursleitung: Klaus Busch & Tülin Sensan

Ein guter Einstieg für alle mit wenig oder keinen Erfahrungen, die herausfinden möchten, ob Yoga etwas für sie ist.

Wir werden den klassischen Sonnengruß als eine erste fließende Übungsreihe kennenlernen und uns mit einfachen Yogahaltungen und Atemübungen beschäftigen. ➔



Sonntag 10.00–13.00 Uhr
24. November 2013

36,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Yoga – Tag

Kursleitung: Klaus Busch & Tülin Sensan

Der Yoga – Tag ist gut geeignet für Interessierte, die schon Yoga – Erfahrung mitbringen und diese gerne vertiefen bzw. auffrischen möchten.

Wir werden mit grundlegenden Atemübungen wie „Mulabandha – Atem“ arbeiten und beginnen so die tieferen Aspekte der Yogapraxis zu erforschen. Auf diese Weise bekommen fließend 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. ➔



Samstag 10.00–15.30 Uhr
(inkl. einer Teepause)
23. November 2013

57,50 Euro
(Der Yoga-Tag ist für Teilnehmende des Jahreskurses Yoga bereits im Monatsbeitrag enthalten)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Yoga für Schwangere

👁 **siehe unter der Rubrik:** Vor der Geburt – Seite 52

Alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Chakra Fußmassage

Kursleitung: Nirava Hemmo

Die ständig steigenden Belastungen im Alltag führen zu Immunschwäche, psychosomatischen Beschwerden Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Berührung am Fuß ist Austausch von Wärme, Mitgefühl und Energie und löst positive Wirkungen an Körper und Seele aus. Die Chakren sind Lebensenergiezentren im menschlichen Körper, die mit Organfunktionen, Kreislauf, Hormontätigkeit, aber auch mit Emotionen und Gedanken verbunden sind. Eine sanfte, leicht zu erlernende Massage der 7 Chakrenpunkte am Fuß löst Blockaden, führt zu tiefer Entspannung und regt die Selbstheilungskräfte an.

⚠ **Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.



Samstag 11.00–17.00 Uhr
21. September 2013

59,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Basenfasten – Die Wacker-Methode (Vorankündigung)

Kursleitung: Angela Hiller

Basenfasten – die Wacker-Methode entlastet den Körper, entsäuert und entgiftet. Das Gute daran: Sie können so viel Gemüse und Obst essen, wie sie wollen. So können sie das Fasten ideal in den Alltag einbauen und fühlen sich rundum wohl.

Während der 7 Tage des Basenfastens finden 5 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 Basenfasten mit tollen Rezepten und Rettungsankern für den Alltag runden das Programm ab.

⚠ **Hinweis:** Ein Kostenbeitrag für die Lebensmittel wird direkt von der Kursleitung erhoben



16.–18., 20. & 23. Januar 2014
oder
13.–15., 17. & 20. März 2014

62,- Euro (5 Termine, die Termine finden abends statt, genaue Uhrzeiten erhalten Sie bei der Anmeldung)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

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

Kursleitung: Sanatha Hannig

Erleben Sie, wie sich durch weiche, atmende Bewegungen, Töne und Wahrnehmungsübungen die kreative, essentielle Kraft Ihres 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. ◀



Sonntag 11.00–15.00 Uhr
29. September 2013

50,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Meridianklopftechniken (EFT) für Selbstanwender(innen)

Kursleitung: Heike Steinwedel

Emotional Freedom Technics (EFT) ist eine effektive Methode, bei der bestimmte Akupressurpunkte durch sanftes Beklopfen mit den Fingerspitzen stimuliert werden und sich gleichzeitig auf das Problem eingestellt wird. Belastende Emotionen wie Ängste, Wut und Trauer sowie einschränkende Glaubenssätze lösen sich so in wenigen Minuten auf. EFT ist leicht zu erlernen und eignet sich daher sehr gut als tägliches „Werkzeug“ für die Selbstanwendung. Am Ende des Seminars können Sie EFT sicher im Alltag anwenden!



Samstag
10.00–18.00 Uhr
2. November 2013

62,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Depressionen im Alter –
Wenn Ältere schwermütig werden
Praktische Hilfe für Betroffene und Angehörige

Kursleitung: Jan Jansen

Dieses Seminar informiert über das Krankheitsbild der Depression im Alter und über die Möglichkeit der Selbsthilfe. Wer eine Depression selbst erkennt, kann eine angemessene Hilfe in Anspruch nehmen.



Samstag
11.00–17.00 Uhr
30. November 2013

95,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Das Seminar ist kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung, aber es kann Betroffene informieren, aufklären und zur Selbsthilfe animieren. Ziel ist ein vitales selbstbestimmtes Leben im Alter. ◀

Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen Malen und Formenzeichnen

Kursleitung: Kerstin Jürgens

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.

⚠ **Hinweis:** Vorkenntnisse oder Mal-Erfahrungen sind **nicht** erforderlich.



6-wöchige Kurse
von Oktober bis März

46,50 Euro
plus Materialkosten

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Information & Anmeldung
Tel. (0441) 21 82 24 86

Selbstverteidigung (Atemi Jujitsu) Fortlaufendes Angebot

Kursleitung: Peter Enkemeier

Leider nehmen verbale wie tätliche Übergriffe in unserer Gesellschaft weiter zu. Häufig führen sie zu schweren Verletzungen, manchmal enden sie gar tödlich. Wir möchten Ihnen helfen, derartigen Gefahren möglichst effektiv aus dem Weg zu gehen: bestenfalls ohne körperliche Konfrontation. Atemi JuJitsu ist kein Sport, sondern eine Kampfkunst. Diese nutzt Kraft, Masse und das Momentum des Gegners sowie vitale Nervenpunkte und Schwachstellen des Körpers, um möglichst unbeschadet aus einer Konfrontation herauszukommen. Selbstdisziplin, Respekt, Konzentration und Willensstärke sind nur ein einige der Tugenden, die trainiert und gefördert werden. Die Wurzeln dieser Kampfkunst liegen in Südafrika und wurden dort von Nahkampfexperten stetig weiterentwickelt und verbessert. Unter der Obhut des International South African Institute of Unarmed Combat, wurden wir am Anfang dieses Jahr als erste europäische Schule befähigt, dieses System zu lehren. In Kooperation mit den DIAKO Gesundheitsimpulsen wollen wir den Standort Bremen festigen und Atemi JuJitsu als dauerhaftes Training anbieten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.



Dienstag 17.00–18.30 Uhr und
Donnerstag 19.00–20.30 Uhr

30,- Euro/Monat
(1 x 1,5 Std./Woche)

50,- Euro/Monat
(2 x 1,5 Std./Woche)

Eine Mitgliedschaftsgebühr
(I.S.A.I.U.C.) von **10,- Euro** ist
bei Eintritt und danach jährlich
zu entrichten

Eine kostenlose
Schnupperstunde ist nach
Absprache möglich!

Fortlaufendes Angebot

Gesundheitsimpulse im DIAKO

**NEU im
DIAKO**

DIAKO Elterngarten

Angebote aus unserem Elterngarten

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse

Kursleitung: Anne Fassdorf, Christine Sellschopp, Cornelia Petschull, Stefanie Röben

Geburtsvorbereitung im Elterngarten am DIAKO ist mehr als nur Schwangerschaftsgymnastik: In den Kursen erhalten Sie wertvolle Informationen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die erste Zeit mit dem Baby. Sie lernen Atem- und Entspannungsübungen kennen und erfahren, wie Sie mit den Schmerzen unter den Wehen umgehen können. Das Ziel ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt und darauf, wie Sie den Geburtsverlauf mit gestalten 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



Mittwoch 18.00–20.00 Uhr
3. Juli 2013 oder
21. August 2013 oder
13. November 2013
(jeweils 7 Termine)

Die Partnergebühr beträgt
5,- Euro pro Stunde.
Die Kosten für die schwangeren
Teilnehmerinnen trägt die Kran-
kenkasse.

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Für Paare



Freitag 17.00–20.00 Uhr
28. Juni 2013 oder
23. August 2013 oder
22. November 2013
(jeweils 5 Termine)

Die Partnergebühr beträgt
79,- Euro
Die Kosten für die schwangeren
Teilnehmerinnen trägt die Kran-
kenkasse.

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Für Paare am Wochenende (ab der 34. Schwangerschaftswoche)



Freitag 18.00–21.00 Uhr
Samstag 10.00–17.00 Uhr
Sonntag 10.00–14.00 Uhr
9.–11. August 2013 oder
15.–17. November 2013

Die Partnergebühr beträgt
79,- Euro
Die Kosten für die schwangeren
Teilnehmerinnen trägt die Kran-
kenkasse.

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Yoga für Schwangere

Kursleitung: Tülin Sensan

Yoga bietet ab der 14. Schwangerschaftswoche eine wunderbare Möglichkeit der Unterstützung, um der 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. ➔



Dienstag
19.30–20.30 Uhr
20. August 2013

66,50 Euro (7 Termine)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Wassergymnastik für Schwangere

 **siehe unter der Rubrik:** Bewegung – Seite 30

Wellness im warmen Wasser für Schwangere und deren Partner

 **siehe unter der Rubrik:** Bewegung – Seite 31

Rund um die Geburt – Geborgen und sicher entbinden

Kursleitung: Cheförztn Frau Dr. Feidicker, Geburtshelfer, Hebammen und Kinderkrankenschwestern der geburtshilflichen Abteilung des DIAKO sowie den Kinderärzten des Klinikums Bremen-Nord.

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



Jeden zweiten Montag
im Monat um 18.00 Uhr

Kostenlos

8. Obergeschoss
des DIAKO



Nach der Geburt

Rückbildungskurs mit Babys

Kursleitung: Stefanie Röben & Julia Ronnenberg

Durch eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes werden die Muskeln von Bauch, Brust und Beckenboden maximal überdehnt. Viele Frauen erleben ein unangenehmes Gefühl der Leere und Schläffheit des Bauches, haben Kontinenzprobleme oder Senkungsbeschwerden.

Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch, Beinen, Rücken und Po. Es werden Übungen entwickelt, die Sie leicht in den Alltag mit Ihrem Baby einbauen können. ➔

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



Freitag 10.00–11.30 Uhr
26. Juli 2013
27. September 2013
(jeweils 7 Termine)

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Fit nach der Geburt – Rückbildungs- und Beckenbodentraining

Kursleitung: Claudia Wendt

Durch Schwangerschaft und Geburt wurde Ihr Körper stark beansprucht. Dieser Rückbildungskurs soll Sie durch gezielte Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen wieder in ein gutes Körpergefühl kommen lassen.

Übungen im Stand, in der Fortbewegung und im Liegen werden Sie dabei unterstützen, eine festere Bauchmuskulatur und einen gestärkten Beckenboden zu erlangen. Einige Übungen können sie in ihren »Babyalltag« integrieren. Der Kurs bietet Raum für persönlichen Austausch. ➔



Montag 20.00–21.15 Uhr
9. September 2013

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Rückbildung im Wasser

 **siehe unter der Rubrik:** Bewegung – Seite 31

Beckenbodengymnastik

 siehe unter der Rubrik: Bewegung – Seite 33

Beckenboden-Workshop im Wasser

 siehe unter der Rubrik: Bewegung – Seite 30

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

Kursleitung: Wiebke Trillhase

Schwerpunkt während der ca. 3 Stunden sind Alltagssituationen wie z.B.

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

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



Freitag 16.30–19.00 Uhr
30. August 2013 oder
22. November 2013

20,- Euro
32,- Euro für Ehepaare
bzw. Lebenspartner

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Kinder lernen kinderleicht Erste Hilfe

Kursleitung: Wiebke Trillhase

Eine kindliche und lebhaftes Heranführung an die Erste Hilfe für Vorschulkinder und Erstklässler. Gemeinsam »spielen« wir unter anderem folgende Themen:

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

△ Hinweis: Dieser Kurs ist für Gruppen aus Kindergarten und Grundschulen gedacht. Die Gruppengröße beträgt 15 Kinder.



für Kinder



nach Absprache

5,- Euro pro Kind

Gesundheitsimpulse
im DIAKO oder nach Absprache
auch vor Ort

Kurse für Babys und Kleinkinder

Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch

Kursleitung: Ingeborg Barke

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. ◀



Mittwoch 15.50–18.30 Uhr (pro Gruppe 40 Minuten)
17. Juli 2013 und 21. August 2013 und
25. September 2013 (ausgenommen 16.10.13)
(jeweils 5 Termine) und
6. November 2013 (6 Termine)

37,50 Euro (5 Termine)
45,- Euro (6 Termine)
9,- Euro (Einzeltermin bei späterem
Kurseinstieg und freien Plätzen)

Bewegungsbad im DIAKO

Babyschwimmen am Sonntag (gerne auch für Väter)

Kursleitung: Stefanie von Bargaen & Michaela Scheibe-Logemann

Kleine Kinder fühlen sich im Wasser besonders wohl. In unseren Kursen kann Ihr Kind in kleinen Gruppen im Wasser spielen und sich nahezu schwerelos bewegen: Die Kinder sollen sich an das Wasser gewöhnen und Spaß dabei haben.

Wer mit seinem Kind schwimmt, fördert insbesondere die Eltern-Kind-Beziehung. Deshalb laden wir insbesondere Väter zu unseren Kursen ein. ◀

△ Hinweis: Die Kurse richten sich an Babys und Kleinkinder im Alter von 4 bis ca. 24 Monaten



Sonntag 9.15–9.55 Uhr
oder 10.00–10.40 Uhr
oder 10.45–11.25 Uhr
16. Juni 2013 (3 Termine) und
21. Juli 2013
(ausgenommen 11. Aug.) und
1. Sept. 2013 und 13. Okt. 2013
(jeweils 5 Termine) und
11. Nov. (ausgenommen 1. Dez.,
4 Termine)

22,50 Euro (3 Termine)
30,- Euro (4 Termine)
37,50 Euro (5 Termine)
9,- Euro (Einzeltermin –
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Bewegungsbad im DIAKO

Gartenzwerge – Betreuter Spielkreis (ohne Eltern)

Kursleitung: Regina Rose & Cordula Thal

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.



Mittwochs und Freitags
8.30–11.30 Uhr

50,- Euro/monatlich

Elterngarten in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen

Singen, toben, turnen...

Kursleitung: Esther Fuchs

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

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



Dienstag
(für Kinder ab 6 Monaten)
9.30–10.30 Uhr
(für Kinder ab 12 Monaten)
10.45–11.45 Uhr
3. September 2013 (1. Teil)
22. Oktober 2013 (2. Teil)

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

Elterngarten in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen



Stillcafé in den DIAKO Gesundheitsimpulsen

Kursleitung: Wiebke Trillhase

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

⚠ **Hinweis:** Selbstverständlich sind auch nicht stillende Mütter herzlich willkommen.



jeden ersten & dritten
Donnerstag im Monat
10.00–11.30 Uhr

2,- Euro

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich!
Infos unter:
Tel. (0421) 61 02-2101



Spielkreis für Minis mit Maxis

Kursleitung: Esther Fuchs, Wiebke Trillhase

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

⚠ **Hinweis:** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. In den Ferien erfragen Sie bitte die Öffnungszeiten unter Tel. (0421) 61 02-21 01



Montag
9.30–11.00 Uhr
Donnerstag
15.30–17.00 Uhr

3,- Euro pro Termin
25,- Euro 10er Karte

Gesundheitsimpulse
im DIAKO



Vereinigung der Kehlkopfloren

Zielgruppe: Frauen & Männer nach Kehlkopfoperation

Angebote: Auf Wunsch Kontaktaufnahme vor und nach Kehlkopfentfernung, Hilfestellung und Beratung, Gesprächsgruppe zum Erfahrungsaustausch

Jeden 1. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr im Gemeindehaus der St. Jürgen Kirche

Ansprechpartner: Johann Steffens, Tel. (04235) 81 47

Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytomtreff in Bremen-Stadt

Zielgruppe: Frauen & Männer mit Leukämie, Lymphomen und Plasmozytom

Angebote: Offene Treffen einmal im Monat, teilweise mit fachlicher Betreuung, Weitergabe von Informationsmaterial und Kontaktadressen

Ansprechpartnerin: Wiltrud Hinrichs, Tel. (0421) 872 96 26

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

Zielgruppe: Frauen und Männer mit Leukämie, Lymphomen und Plasmozytom

Angebote: Gesprächsgruppe

Ansprechpartnerin: H.H. Meyerderks, Tel. (0421) 172 25 91

Selbsthilfegruppe brustoperierter Frauen in Bremen-Nord

Zielgruppe: Brustkrebskranke Frauen in Bremen-Nord

Angebote: Gesprächsgruppe einmal monatlich

Ansprechpartnerin: Giesela von Hagen, Tel. (0421) 67 15 34

Treffpunkt Prostatakrebs in Bremen-Stadt

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr

Ansprechpartner: Ludwig Pabst, Tel. (0421) 878 90 57

Bremer Krebsgesellschaft e.V., Tel. (0421) 491 92 22

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

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr in der Bremer Krebsgesellschaft e.V.

Ansprechpartnerin: Marie Rösler, Tel. (0421) 491 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, Tel. (0421) 636 41 41

Frauensebsthilfe nach Krebs (Bremen-Mahndorf)

Zielgruppe: Frauen mit Krebserkrankungen

Angebote: Gesprächsgruppe mit gemeinsamen Aktivitäten

Ansprechpartner: Christa Sanders, Tel. (0421) 48 29 79

Bremer Arbeitskreis Brustkrebs (BAB)

Zielgruppe: Frauen mit Brustkrebskrankungen

Ansprechpartnerin: Ute Treptow, Tel. (0421) 491 90 50

Treff-Punkt... Krebs

Zielgruppe: Betroffene und Interessierte

Angebote: Informationen, Vorträge und Gedankenaustausch

Ansprechpartnerin: Heidrun Pundt, Tel. (0421) 61 02-21 01

Sport in der Krebsnachsorge in verschiedenen Sportvereinen

Ansprechpartner: Landessportbund Bremen e.V., Tel. (0421) 792 87 15

Treffpunkt für Angehörige von Krebskranken

Zielgruppe: Angehörige und Freunde von Krebskranken

Angebote: Information, Austausch, Unterstützung

Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr in Bremen-Stadt

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr in Bremen-Nord

Ansprechpartnerin: Marie Rösler, Tel. (0421) 491 92 22

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Aberle	Andrea	Trainerin Alexandertechnik, ausgebildete Praktikerin der JinShinDo Body-Mind-Acupressure® Methode, Heilpraktikerin
	Aucamp	Anja	Masseurin, Aquafitnesstrainerin, DIAKO
	Bargen, von	Stefanie	Trainerin Babyschwimmen
	Barke	Ingeborg	Trainerin für Babyschwimmen
	Busch	Klaus	Yogalehrer
	Duong	Le Quynh	Ärztin, Frauenklinik DIAKO
Dr.	Eitmann	Timm	Oberarzt, Frauenklinik DIAKO
	Fassdorf	Anne	Hebamme, DIAKO
Dr.	Feidicker	Susanne Maria	Chefärztin Frauenklinik, DIAKO
Prof. Dr.	Freys	Stephan M.	Chefarzt Chirurgie, DIAKO
Dr.	Friedemann	Alexander	Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Fuchs	Esther	Masseurin, Med. Bademeisterin
	Hannig	Sanatha	Atempädagogin, AFA
	Hemmo	Nirava	Heilpraktikerin
	Hiller	Angela	Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin AGL, Basenfastenleiterin Wacker-Methode, Lachyogatrainerin
	Jansen	Jan	Physiotherapeut, Dipl. Psychologe
	Jürgens	Kerstin	Dipl.-Kunsttherapeutin, Psychotherapie (HPG) Energetische Psychotherapie (Dr. F. Gallo), Systemische Therapie und Systemaufstellungen (NISL) analytische Kinesiologie
Prof. Dr.	Katschinski	Martin	Chefarzt Gastroenterologie, Diako
	Kessing	Elisabeth	Physiotherapeutin, DIAKO
Dr.	Lewandowski	Martin	Sektionsleiter Unfallchirurgie, DIAKO
	Martens	Anke	staatl. geprüfte Gymnastik- und Tanzpädagogin
	Memis	Ketrin	Aqua Zumba Instructor
Dr.	Mitsiali Kotsamidi	Barbara	Oberärztin Chirurgie, DIAKO
Prof. Dr.	Mohr	Michael	Chefarzt Anästhesie DIAKO
	Nitsch	Ingrid	Physiotherapie, DIAKO
	Petschull	Cornelia	Hebamme, DIAKO

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Röben	Stefanie	Hebamme, DIAKO
	Roeseler	Claudia	zertifizierte Hypnotiseurin der NGH, Krankenschwester, DIAKO
	Ronnenberg	Julia	Hebamme
	Rose	Regina	Betreuerin Spielkreis
	Rose	Richard	Sozialdienst DIAKO
	Schäfer	Sonja	Organspendebeauftragte Bremen/Bremerhaven
	Schäfer	Gertrud	Fachkrankenschwester Intensiv, Pflegekonsildienst und Trainerin Kinästhetik DIAKO
	Scheibe-Logemann	Michaela	Trainerin Babyschwimmen, Krankenschwester, DIAKO
	Sellschopp	Christine	Hebamme
	Sensan	Tülin	Yogalehrerin
Dr.	Sommerauer	Martin	Chefarzt Urologie, DIAKO
	Steinwedel	Heike	Heilpraktikerin Psychotherapie, Ergotherapeutin, Therapeutin für Meridian-Energie-Klopf-Techniken®
	Stache	Anja	Physiotherapeutin
	Storf	Ortrut	Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Pilates-Trainerin
Dr.	Strube	Christian	Leitender Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Symmank	Reimar	Arzt Chirurgie, DIAKO
	Thal	Cordula	Betreuerin Spielkreis
	Trillhase	Wiebke	Kinderkrankenschwester
	van Lent	Claudia	Physiotherapeutin
	Veliu	Driton	Tanzlehrer, Zumba Instructor
	Wendt	Claudia	Bewegungspädagogin, Aquafitnessinstructorin
	Wesemann	Jessica	Ernährungsberaterin
	Wörner	Ingrid	Gesundheitsberaterin, Ernährungstherapeutin, Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung, Nordic-Walking-Trainerin, Anti-Stress-Trainerin, DIAKO



Anmeldung: Melden Sie sich bitte rechtzeitig zu den Kursen an, da die Teilnehmerzahl in der Regel begrenzt ist. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung, die Rechnung und einen Überweisungsträger. Bitte überweisen Sie den Betrag, falls Ihnen in der Anmeldebestätigung nichts anderes mitgeteilt wird, bis spätestens 14 Tage vor Beginn des Kurses. Sollte der Betrag nicht rechtzeitig eingegangen sein, besteht die Möglichkeit, dass Ihr Platz anderweitig vergeben wird. Bei kurzfristigen Anmeldungen können Sie die Einzugsermächtigung bei Ihrem Kursleiter abgeben. Bitte beachten Sie, eine Teilnahme ist nur nach Eingang der Gebühr oder bei Vorlage einer Einzugsermächtigung möglich. Im Programm finden Sie Anmeldeformulare. Sollten diese nicht ausreichen, genügt eine „formlose“ schriftliche oder auch telefonische Anmeldung. Selbstverständlich können Sie sich auch über E-Mail anmelden.

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

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

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

Sollte ein einzelner Termin z.B. durch plötzliche Erkrankung des Kursleiters ausfallen, bemühen wir uns, Sie rechtzeitig zu informieren. Die Kurseinheit wird dann, nach Absprache mit den Teilnehmern, nachgeholt.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs nicht zustandekommen, bieten wir an, den Kurs trotzdem stattfinden zu lassen, falls die Bereitschaft der angemeldeten Teilnehmer besteht, die höhere Kursgebühr zu bezahlen.

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

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

Vorgehen bei Abmeldungen:

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

Ansprechpartner

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

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

Tel. (0421) 61 02-21 01
Fax. (0421) 61 02-21 09
Gesundheitsimpulse@diako-bremen.de



Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.

Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Titel

Termin

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Fax

E-Mail

Zusätzliche Angaben bei Anmeldungen im Elterngarten.

Krankenkasse

Geb.-Datum

Mitgliedsnummer

Entbindungstermin

Name des Partners

Name des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

Babyschwimmen

Erstmalig Anfänger

Folgeanmeldung

Datum, Unterschrift

Ich möchte **nicht** regelmäßig über die Angebote der Gesundheitsimpulse informiert werden.

Rund um die Geburt



Geborgen und sicher entbinden

Besichtigen Sie unseren Kreißaal und die Mutter-Kind-Station

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

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

www.diako-bremen.de

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

8.	Juli	2013
12.	August	2013
9.	September	2013
14.	Oktober	2013
11.	November	2013
9.	Dezember	2013

Beginn jeweils um 18.00 Uhr

Frauenklinik Geburtshilfe



GESUNDHEITS
PULS
DIAKO

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

Bitte frei machen !



Sie finden uns im Park des DIAKO

Gesundheitsimpulse/Elterngarten

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

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

Ingrid Wörner
Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung
Gesundheitsberaterin
Tel. (0421) 6102 - 2101
Fax (0421) 6102 - 2109
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