



DIAKO



**GESUNDHEITS
IMPULSE**



Vorträge

Bildungsurlaub,
Kompaktworkshop

Ernährung
& Verdauung

Bewegung

Entspannung
& Konzentration

DIAKO
Elterngarten

Veranstaltungskalender

2. Halbjahr | Juli bis Dezember 2018



DIAKO



**GESUNDHEITS
I M P U L S E**



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Mischung macht's - das gilt in fast allen Lebenslagen und trifft, so hoffen wir, auch auf unser Veranstaltungsprogramm zu. Viele Kurse haben langjährige Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was uns sehr freut. Und die Nachfrage nach den meisten Vortragsthemen ist unvermindert hoch. Doch das Bewährte wollen wir weiterhin mischen mit Neuem und hoffen, so auch Ihnen immer wieder neue Impulse geben zu können.

- Über **Chronisch entzündliche Darmerkrankungen - Morbus Crohn und Kolitis ulcerosa** informieren in einem Vortrag Prof. Dr. Martin Katschinski und Dr. Carsten Moser, Chefarzte der Inneren Medizin des DIAKO und als solche mitverantwortlich für das interdisziplinäre Bremer BauchZentrum. Sie sprechen über moderne Therapieformen, die in den vergangenen Jahren entwickelt worden sind.
- Vorwiegend an Angehörige von Demenzkranken richtet sich die **Begleitung im Andersland**. Sie können sich hierbei im Rahmen der Auftaktveranstaltung zunächst allgemein informieren, dann aber bei Bedarf auch an sechs weiteren Terminen in Kleingruppen dieses vielschichtige Thema vertiefen und Ihre ganz konkrete Situation einbringen.
- Entspannung kommt bei vielen Menschen zu kurz. Daher haben wir für Sie unser Angebot noch erweitert. Schnuppern Sie an einem Samstagnachmittag mal hinein in die verschiedenen Möglichkeiten der **Entspannung für Körper, Geist und Seele**. Oder vertiefen Sie gleich ganz praktisch im Kurs **Autogenes Training**. Noch umfassender können Sie mit **Techniken für Ruhe und Gelassenheit** an Ihrem persönlichen Stressmanagement arbeiten. Oder Sie buchen gleich eine Woche Bildungsurlaub zu einem der genannten Themen.

- Im Bereich der Bewegungskurse haben wir einen Kurs aufgenommen, in dem die **Vorbeugung von Osteoporose** im Mittelpunkt steht. Moderates Gerätetraining wird kombiniert mit Gleichgewichtsübungen, um auch Sturzrisiken zu mindern.
- Auch **Zumba light** eignet sich zur Verbesserung von Koordination und Kondition. In dieser leichten Form ist es auch für Ungeübte geeignet, die lateinamerikanischen Rhythmus und Bewegung zur Musik mögen.
- Für werdende und junge Familien wächst unser Elterngarten weiter. Neu im Programm ist die **Babymassage** und der Workshop **Upcycling - Kinderkleidung nachhaltig selbst nähen**. Auch im Vortrag **Ernährung für Mutter und Kind** geht es um die ersten gemeinsamen Wochen und Monate.

Sie möchten diesen Veranstaltungskalender zweimal jährlich nach Hause zugesandt bekommen? Dann genügt ein Anruf bei uns - wir freuen uns über Ihr Interesse.

Sollten Sie an einer weiteren Zusendung nicht mehr interessiert sein, teilen Sie uns dies bitte ebenfalls mit, und selbstverständlich nehmen wir Sie umgehend aus unserem Verteiler.

Aktuelle Informationen und zusätzliche Tipps zu gesundheitlichen Themen liefert auch unsere neue Facebook-Seite. Sollten Sie also bei Facebook aktiv sein, schauen Sie doch mal vorbei.

Wir freuen uns in jedem Fall über Ihren Besuch bei uns im Seminarhaus im Park des DIAKO.

Dr. Petra Gurn
Leitung
DIAKO Gesundheitsimpulse



Vorträge

Vorträge unserer Fachärzte

Adipositas (Krankhaftes Übergewicht)	14
Brustkrebs: Diagnose und ihre Folgen	15
Brustkrebs: Therapiemöglichkeiten	17
Darm: chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Neu)	17
Darmkrebs	18
Hüftgelenk	13
Inkontinenz bei Frauen	11
Inkontinenz bei Männern	18
Kniegelenk	16
Magen	12
Osteoporose	14
Patientenverfügung	15
Prostata: gutartige Vergrößerung	13
Prostatakrebs	11
Rücken: Hexenschuss und Wirbelbruch	16
Rücken: moderne Behandlungsoptionen	10
Schilddrüsenvergrößerung	10
Schulter	17
Sodbrennen	12

Weitere Vortragsveranstaltungen

Basenfasten	21
Begleitung im Andersland - für Angehörige von Menschen mit Demenz (Neu)	19
Faszien - das lebendige Bindegewebe	21
Gesunde Ernährung von Mutter und Kind (Neu)	21
Letzte Hilfe	20

Bildungsurlaube & Kompaktworkshops

Unsere Bildungsurlaubsangebote

Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates	23
Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag	22
Yoga und autogenes Training zur Stärkung der Gesundheit	22

Ernährung und Verdauung

Persönliche Beratung

Ernährungsberatung	24
Gesunde Ernährung für Kinder - Sprechstunde für Eltern und Kinder	24
Sprechstunde Adipositas-Chirurgie	25
Sprechstunde Bremer BauchZentrum	24
Pflegeberatung rund um den Bauch	25
PatientenInformation Bremer BauchZentrum	25

Kurse und Programme

Basenfasten - die Wackermethode	26
Darmverwöhntag	27
Starke Kinder - Starker Bremer Westen	27

Bewegung

in Kooperation mit



Aquafitness- und Wassergymnastikkurse

Aqua-Aerobic für schonende Fitness	29
Aqua Zumba	30
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	30
Wassergymnastik	31
Wassergymnastik für Frauen	31
Wassergymnastik für Rheumapatienten	32

Beckenbodentraining

Beckenbodentraining für Frauen	32
Beckenbodentraining für Männer	33
Kraftvoll und vital im Beckenboden	33
Sprechstunde Kontinenz- und Beckenbodenzentrum	33

Weitere Bewegungskurse

Arbeit mit den Faszien	37
Die Feldenkraismethode	38
Fit durch Hanteltraining	34
Fit Mix	34
Osteoporose mit Geräte- und Gleichgewichtstraining vorbeugen (Neu)	38
Muskelaufbautraining für Senioren	39
Pilates für den Rücken	37
Selbstverteidigung und Deeskalation (Atemi Ju - Jitsu)	35
Yoga - Balance in Bewegung	39
Wirbelsäulengymnastik	36
Yoga-Tag	40
Zumba light (Neu)	41

Entspannung & Konzentration

in Kooperation mit



Entspannung & Entlastung

Autogenes Training (Neu)	42
Begleitung im Andersland - für Angehörige von Menschen mit Demenz (Neu)	46
Besser schlafen - mit dem 5-Wochen-Programm	43
Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause	47
Entspannung für Körper, Geist und Seele (Neu)	45
Kiefermuskel- und Kiefergelenksentspannung	43
Lachyogakurs	44
Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen Malen und Formenzeichnen	45
Techniken für mehr Ruhe und Gelassenheit (Neu)	44

Fitness für den Kopf

Geistige Fitness: Ein kluger Kopf beugt vor! (Neu)	50
Smartphone, Tablet und Co.: Einsteigerseminar	48
Aufbau-Seminar für Tablet & Smartphone	49

DIAKO Elterngarten

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitung für Paare	52
Säuglingspflege	53
Wassergymnastik für Schwangere	52

Nach der Geburt

Stillcafé	55
Babymassage (Neu)	55
Rückbildung	54
Mama Zumba	56
Upcycling - Kinderkleidung nachhaltig selbst nähen (Neu)	57

Kurse für Kinder und Babys

Baby- und Kleinkindschwimmen	58
Spielkreis für Minis mit Maxis	58

Informationen

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen mit Treffpunkt am DIAKO Bremen	60
Weitere Selbsthilfegruppen	61

Referenten/innen und Kursleiter/innen Allgemeine Geschäftsbedingungen

Kontakt & Anmeldung

63

65

67

Hier können Sie sehen, wann Kurse beginnen
oder Einzelveranstaltungen stattfinden.



JULI

Informationen/Kursbeschreibung	auf Seite
2. Pilates	37
25. Baby- und Kleinkindschwimmen	58
Smartphone, Tablet und Co.: Einsteigerseminar	48
Säuglingspflegekurs	53
Osteoporose mit Geräte- und Gleichgewichtstraining vorbeugen	38
Muskelaufbau für Senioren	39
26. Wirbelsäulengymnastik	36
30. Wassergymnastik für Schwangere	52
Rückbildungskurs ohne Baby	54
31. Rückbildungskurs mit Baby	54
Babymassage	55

AUGUST

2. Vortrag: Schilddrüsenvergrößerung	10
3. Geburtsvorbereitung	52
7. Wassergymnastik	31
Autogenes Training	42
9. Vortrag: Moderne Behandlungsoptionen bei Rückenerkrankungen	10
Aqua Aerobic für schonende Fitness	29
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	30
10. Aqua Zumba	30
12. Baby- und Kleinkindschwimmen	58
14. Yoga - Balance in der Bewegung V	39
Yoga - Balance in der Bewegung	39
16. Vortrag: Prostatakrebs	11
18. Kiefermuskel- und Gelenkentspannung	43
20. Fit Mix	34
21. Vortrag: Begleitung im Andersland - für Angehörige von Menschen mit Demenz	46
23. Vortrag: Weibliche Inkontinenz	11
24. Aqua Aerobic für schonende Fitness	29
29. Smartphone, Tablet und Co.: Einsteigerseminar	48
Säuglingspflegekurs	53
30. Vortrag: Sodbrennen	12
Zumba light V	41
Mama Zumba	56

V Veranstaltungsangebot am Vormittag



SEPTEMBER

3.-7.	Bildungsurlaub: Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates	23
3.	Wassergymnastik für Schwangere	52
4.	Rückbildungskurs mit Baby Babymassage	54 55
6.	Vortrag: Der kranke Magen	12
10.	Wassergymnastik für Frauen Muskelaufbau für Senioren	31 39
11.	Wassergymnastik Vortrag: Letzte Hilfe	31 20
12.	Beckenbodentraining für Frauen Beckenbodentraining für Männer	32 33
13.	Vortrag: Die Prostata im Fokus	13
17.-21.	Bildungsurlaub: Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag	22
20.	Vortrag: Das Hüftgelenk - vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz	13
22.	Geistige Fitness: Ein kluger Kopf beugt vor!	50
26.	Smartphone, Tablet und Co.: Aufbauseminar Säuglingspflegekurs	49 53
27.	Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause	47

OKTOBER

2.	Feldenkrais - Bewusst durch Bewegung	38
9.	Vortrag: Faszien - das lebendige Bindegewebe Techniken für mehr Ruhe und Gelassenheit	21 44
11.	Vortrag: Osteoporose und Knochenbrüche Muskelaufbau für Senioren	14 39
15.	Kraftvoll und vital im Beckenboden V Pilates	33 37
16.	Yoga - Balance in Bewegung V Yoga - Balance in Bewegung	39 39
17.	Baby- und Kleinkindschwimmen Lachyoga	58 44
18.	Vortrag: Krankhaftes Übergewicht (Adipositas) Faszientraining Wirbelsäulengymnastik Aqua Aerobic für schonende Fitness Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	14 37 36 29 30
19.	Aqua Zumba	30
20.	Upcycling - Kinderkleidung nachhaltig selbst nähen	57
21.	Baby- und Kleinkindschwimmen	58
22.-26.	Bildungsurlaub : Yoga und autogenes Training	22
23.	Vortrag: Patientenverfügung Wassergymnastik	15 31

V Veranstaltungsangebot am Vormittag



OKT.

24.	Smartphone, Tablet und Co.: Einsteigerseminar Säuglingspflegekurs Osteoporose mit Geräte- und Gleichgewichtstraining vorbeugen Muskelaufbau für Senioren	48 53 38 39
25.	Vortrag: Diagnose Brustkrebs	15
29.	Besser Schlafen - mit dem 5-Wochen-Programm	43

NOVEMBER

1.	Vortrag: Das Kniegelenk - moderne Behandlungsmöglichkeiten	16
3.	Entspannung für Körper, Geist und Seele	45
6.	Vortrag: Gesunde Ernährung von Mutter und Kind	21
8.	Zumba light V Mama Zumba Vortrag: Hexenschuss bis Wirbelbruch - was tun?	41 56 16
10.	Yoga-Tag	40
12.	Fit- Mix	34
12.-16.	Bildungsurlaub: Fit im Beruf- Rücken stärken mit Pilates	23
15.	Vortrag: Therapiemöglichkeiten bei Brustkrebs von A bis Z Wirbelsäulengymnastik	17 36
16.	Aqua Aerobic für schonende Fitness	29
17.	Darmverwöhntag	27
19.	Wassergymnastik für Schwangere Rückbildungskurs ohne Baby	52 54
20.	Rückbildungskurs mit Baby Babymassage	54 55
22.	Vortrag: Die Schulter im Fokus - sinnvolle Behandlungsmöglichkeiten	17
27.	Vortrag: Basenfasten - das Gesundheitserlebnis	21
28.	Smartphone, Tablet und Co.: Aufbauseminar Säuglingspflegekurs	49 53
29.	Vortrag: Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	17

DEZ.

3.	Muskelaufbau für Senioren Wassergymnastik für Frauen	39 31
6.	Vortrag: Darmkrebs	18
13.	Vortrag: Inkontinenz bei Männern	18

AUSBLICK AUF DAS 1. HALBJAHR 2019

JANUAR

17.-24.	Basenfasten - die Wackermethode	26
---------	---------------------------------	----

V Veranstaltungsangebot am Vormittag

Vorträge

Die Vorträge sind kostenfrei und beginnen - sofern nicht anders angegeben - um 18 Uhr im Seminarhaus im Park der DIAKO Gesundheitsimpulse.

 Für alle Vorträge ist eine Anmeldung unter der Telefonnummer (0421) 6102-2101 oder per Email an gesundheitsimpulse@diako-bremen.de erforderlich.

Vorträge unserer Fachärzte

Schilddrüsenvergrößerung – Was tun? Wann ist welche Behandlung sinnvoll?

Referent: Dr. Christian Strube

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 erläutert der Referent die Grundzüge der Erkrankungen der Schilddrüse, die notwendigen Untersuchungen und die sich aus den verschiedenen Krankheitsbildern ergebenden Behandlungen. ➔



**Donnerstag 18.00 Uhr
2. August 2018**

Moderne Behandlungsoptionen bei Rückenerkrankungen

Referent: Dr. Martin Lewandowski

In der Behandlung schmerzhafter Rückenerkrankungen entwickeln sich die möglichen Therapien weiter, aber nicht alles ist für jeden gut. In diesem Vortrag stehen die verschiedenen Optionen im Mittelpunkt. Für Betroffene ist entscheidend, wann sie welche Möglichkeiten haben. Auch Grenzen der unterschiedlichen therapeutischen Ansätze werden thematisiert. ➔



**Donnerstag 18.00 Uhr
9. August 2018**

Diagnose Prostatakrebs

Referent: Dr. Martin Sommerauer

Pro Jahr werden über 60.000 Männer neu mit der Diagnose Prostatakrebs konfrontiert, die 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. ➔



**Donnerstag 18.00 Uhr
16. August 2018**

Weibliche Inkontinenz – Ursachen und Therapiemöglichkeiten

Referent: Dr. Karen Wimmer

Unter dem Begriff Harninkontinenz verstehen viele Menschen den unwillkürlichen Harnverlust, der oft auch als „Blasenschwäche“ betitelt wird. Diese Bezeichnung ist jedoch irreführend, da die Blase selbst nicht unbedingt „schuld“ an dem spontanen Urinverlust ist. Im Rahmen dieses Informationsabends werden nicht nur die Formen der Inkontinenz und ihre Ursachen erläutert, sondern auch die verschiedenen nicht operativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten erklärt. ➔



**Donnerstag 18.00 Uhr
23. August 2018**

Sodbrennen – Was sind die Ursachen und wie sieht die richtige Behandlung aus?

Referent: Prof. Dr. Stephan M. Freys

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

Sie erfahren

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

Persönliche Fragen zum Thema sind erwünscht →



Donnerstag 18.00 Uhr
30. August 2018

Der kranke Magen – Funktionsstörungen, Geschwüre und Tumore

Referenten: Prof. Dr. Martin Katschinski und Dr. Carsten Moser

Oberbauchschmerzen, Übelkeit, rasche Sättigung und Völlegefühl sind typische Beschwerden des kranken Magens. Unsere gastroenterologischen Experten im DIAKO erläutern, wie die Erkrankungen des Magens festgestellt und behandelt werden. Dabei präsentieren sie allgemein verständlich auch neue Entwicklungen der Behandlung. →



Donnerstag 18.00 Uhr
6. September 2018

Die Prostata im Fokus

Referent: Dr. Martin Sommerauer

Mit zunehmendem Alter eines Mannes kann sich die Prostata vergrößern. Bei der gutartigen Vergrößerung der Prostata sind es anfangs „nur“ unangenehme Symptome, die stören. Mit fortschreitendem Wachstum der Drüse können aber auch ernsthafte gesundheitliche Probleme auftreten. Der Vortrag stellt sowohl die Möglichkeiten der Vorsorge und Diagnostik dar, als auch die Optionen der medikamentösen und operativen Behandlung für dieses Krankheitsbild. →



Donnerstag 18.00 Uhr
13. September 2018

Das Hüftgelenk – moderne gelenkerhaltende und minimal-invasive Behandlungsmöglichkeiten bei Hüftbeschwerden, vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz

Referent: Prof. Dr. Michael Bohnsack

Dieser Vortrag informiert über alle gelenkerhaltenden Therapiemöglichkeiten sowie sämtliche modernen Operationsverfahren zur Behandlung chronischer Hüftbeschwerden. Die Klinik ist für die Anwendung der Hüftarthroskopie und minimalinvasiver Techniken in der Endoprothetik überregional bekannt. Im Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung am DIAKO werden jährlich mehr als 1.600 Endoprothesenversorgungen und Wechseloperationen durchgeführt. Diese große Erfahrung kommt den Patienten zugute. →



Donnerstag 18.00 Uhr
20. September 2018

Osteoporose und Knochenbrüche – Behandlungsmöglichkeiten

Referenten: Dr. Martin Lewandowski

Die Menschen in Deutschland werden immer älter und leiden daher häufiger unter Osteoporose. Dies führt zu einer erhöhten Anfälligkeit für Knochenbrüche und damit verbunden zu Schmerzen sowie Einschränkungen der Beweglichkeit. Die Lebensqualität kann so auch in vergleichsweise jungen Jahren leiden. 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 auch im hohem Alter mit möglichst kleinen und wenig belastenden Eingriffen behandeln? ➤



Donnerstag 18.00 Uhr
11. Oktober 2018

Krankhaftes Übergewicht (Adipositas) – Was tun? Wann ist welche Behandlung sinnvoll?

Referent: Prof. Dr. Stephan M. Freys und Prof. Dr. Christian Herold

Krankhaftes Übergewicht ist ein zunehmendes Problem und betrifft nahezu alle Altersgruppen. In einem allgemeinverständlichen Vortrag wird erläutert, wann welche Diagnostik und Therapie sinnvoll ist. Insbesondere wird dargestellt, wie eine in ein Gesamtkonzept zur Gewichtsreduktion eingebettete, operative Maßnahme aussieht und bei welchen Patienten sie hilfreich ist. Vorgestellt werden auch die sich anschließenden Möglichkeiten der plastischen Chirurgie, um die Körperoberfläche durch Straffungsoperationen wiederherzustellen. ➤



Donnerstag 18.00 Uhr
18. Oktober 2018

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

Referent: Prof. D. Michael Mohr und Dörte von Bloh

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. ➤



Dienstag 18.00 Uhr
23. Oktober 2018

Diagnose Brustkrebs

Referenten: Dr. Karen Wimmer

Bei Frauen ist Brustkrebs weiterhin die häufigste Krebserkrankung. Die Diagnose Brustkrebs bedeutet für jede Frau einen wesentlichen Einschnitt in ihrem Leben. Angst, Unsicherheit und Schuldgefühle führen zu einer großen seelischen Belastung, nicht nur für die Betroffenen selbst. Eine wirksame Behandlung kann nur gelingen, wenn auch diese emotionale Seite ausreichend berücksichtigt wird. In diesem Vortrag liegt daher ein Schwerpunkt auf den Auswirkungen der Diagnose Brustkrebs für die Betroffenen, den Partner, die Kinder und Freunde. ➤



Donnerstag 18.00 Uhr
25. Oktober 2018

Das Kniegelenk – moderne gelenkerhaltende und minimal-invasive Behandlungsmöglichkeiten bei Kniebeschwerden, vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz

Referenten: Prof. Dr. Michael Bohnsack

Das Knie dämpft, beschleunigt oder bremst den Gang. Chronische Kniebeschwerden oder Sportverletzungen schränken daher im Alltag erheblich ein. Dieser Vortrag informiert über alle gelenkerhaltenden Therapiemöglichkeiten und modernen Operationsverfahren. Die Klinik ist für die Anwendung der rekonstruktiven Kniearthroskopie, insbesondere für Bandersatzoperationen und Umstellungen überregional bekannt. Ebenso liegt große Erfahrung für den Teilerersatz oder vollständigen Gelenkersatz am Kniegelenk vor. Im Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung am DIAKO werden jährlich mehr als 1.600 Endoprothesenversorgungen und Wechseloperationen durchgeführt. Diese große Erfahrung kommt den Patienten zugute. ➔



Donnerstag 18.00 Uhr
1. November 2018

Hexenschuss bis Wirbelbruch – was tun?

Referent: Dr. Martin Lewandowski

Rückenschmerz ist das häufigste Leiden des Menschen. Der Referent erklärt, welche Ursachen der Schmerz im Rücken haben kann, wie man harmlosen und gefährlichen Schmerz unterscheidet, welche Untersuchungsmethoden angemessen sind und wie der Arzt helfen kann. Und die wichtigste Frage wird diskutiert: Wann muss wirklich operiert werden? ➔



Donnerstag 18.00 Uhr
8. November 2018

Therapiemöglichkeiten bei Brustkrebs von A bis Z

Referentin: Dr. Karen Wimmer

Jede neunte Frau erhält im Laufe ihres Lebens die Diagnose Mammakarzinom. Sie kann Frauen jeden Alters betreffen. Doch dank verbesserter Früherkennung und Therapie führen viele Betroffene längst ein noch lange erfülltes Leben mit oder nach ihrer Erkrankung. Der Vortrag thematisiert die verschiedenen Formen von Brustkrebs und die sich daraus ergebenden Therapieansätze sowie das Leben „danach“. ➔



Donnerstag 18.00 Uhr
15. November 2018

Die Schulter im Fokus – sinnvolle konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten bei chronischen Schulterschmerzen oder Verletzungen

Referent: Prof. Dr. Martin Bohnsack

Das Problem der Harninkontinenz tritt in erster Linie bei Frauen auf, aber auch Männer können betroffen sein. Ursache bei der sogenannten Belastungsinkontinenz ist oft eine radikale Operation der Prostata. Bei der Dranginkontinenz gibt es unterschiedliche Ursachen. In dem Vortrag werden diese beiden Formen der Inkontinenz beim Mann dargestellt sowie die erforderliche Diagnostik und die konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten erläutert. ➔



Donnerstag 18.00 Uhr
22. November 2018

NEU

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen – Morbus Crohn und Kolitis ulcerosa

Referent: Prof. Dr. Martin Katschinski und Dr. Carsten Moser

Dies sind Autoimmunerkrankungen, bei denen der Körper gegen sich selbst eine Entzündung erzeugt. Diese Erkrankungen müssen häufig lebenslang behandelt werden. Dafür sind in den vergangenen Jahren neue, stark wirksame Medikamente entwickelt worden. Die Chefarzte der Gastroenterologie im interdisziplinären Bremer BauchZentrum am DIAKO informieren über Krankheitsbilder, Diagnostik und Therapien. ➔



Donnerstag 18.00 Uhr
29. November 2018

Darmkrebs – Risiko, Vorsorge, Therapie

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. ➔



Donnerstag 18.00 Uhr
6. Dezember 2018

Inkontinenz bei Männern

Referent: Dr. Martin Sommerauer

Das Problem der Harninkontinenz tritt in erster Linie bei Frauen auf, aber auch Männer können betroffen sein. Ursache bei der sogenannten Belastungsinkontinenz ist oft eine radikale Operation der Prostata. Bei der Dranginkontinenz gibt es unterschiedliche Ursachen. In dem Vortrag werden diese beiden Formen der Inkontinenz beim Mann dargestellt sowie die erforderliche Diagnostik und die konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten erläutert. ➔



Donnerstag 18.00 Uhr
13. Dezember 2018

Weitere Vortragsveranstaltungen



Begleitung im Andersland – für Angehörige von Menschen mit Demenz

Referentin: aus dem Team WÖRHEIDE Konzepte

In Deutschland sind 1,5 Million Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Über 70 Prozent der Erkrankten werden zu Hause von Angehörigen versorgt, die selbst oft schon die Lebensmitte überschritten haben. Erfahrungen zeigen, dass bei Angehörigen ein großes Informationsbedürfnis besteht und diese sich Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen wünschen. Denn soziale Kontakte leiden häufig durch die intensive und zeitaufwendige Versorgung eines Menschen mit Demenz.

Der Vortrag berücksichtigt diese Bedürfnisse und gibt Angehörigen von Menschen mit Demenz sowie Interessierten einen Überblick zum Thema. Er kann bei Interesse an sechs weiteren Abenden in kleineren Gruppen vertieft werden (siehe hierzu die Kursankündigung im Abschnitt „Entspannung & Entlastung“). ➔



Dienstag 18.00 Uhr
21. August 2018

Letzte Hilfe – Am Ende wissen, wie es gehen kann

Referent/in: Christiane Pröllochs und Pastor Thomas Rothe

Das Lebensende und Sterben macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Doch Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft. Sie kann auch in der Familie und der Nachbarschaft ermöglicht werden. Wir bieten einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Wir vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. ◀

An einem Abend werden in vier Einheiten zu je 45 Minuten folgende Themen behandelt:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte
- Abschied nehmen vom Leben



**Dienstag 17.00 – 21.00 Uhr
11. September 2018**

(Achtung: Anfangszeit beachten!)

Die Teilnahme ist kostenfrei. Zur Hälfte der Sitzung wird in einer Pause ein Imbiss gereicht. Ein Kostenbeitrag für Imbiss und Getränke wird am Abend in Höhe von 5 Euro auf freiwilliger Basis erbeten.

Die Teilnahme wird zertifiziert im Rahmen der „Letzte-Hilfe-Kurse“. Nähere Informationen unter www.letztehilfe.info

Faszien – das lebendige Bindegewebe

Referentin: Ortrut Storf

Faszien sind nervenreiches Bindegewebe, das jeden Muskel im Körper umgibt. Bei jeder Art von Stress oder einseitiger Haltung und Bewegung reagieren die Faszien, was wir als Muskelschmerz oder Muskelspannung interpretieren. An diesem Abend gibt es die Gelegenheit, das Faszientraining theoretisch und vor allem in praktische Übungen kennenzulernen. So erfahren Sie, wie sich die verklebten und verspannten Faszien lösen, so dass sich die äußere Muskulatur wieder frei jeder Bewegung hingeben kann. ▶



**Dienstag 18.00 Uhr
9. Oktober 2018**

Beachten Sie auch unsere regelmäßigen Kurse zum Faszientraining!

NEU

Gesunde Ernährung von Mutter und Kind

Referentin: Helena Bostelmann

Eine ausgewogene Ernährung fördert die Gesundheit. Dies gilt in besonderem Maße für stillende Mütter und Babys. Doch worauf sollte man während des Stillens achten? Und was tut dem Neugeborenen gut, wenn es mit dem Stillen nicht klappt? Auch auf die Beikost wird im Vortrag eingegangen. Eigene Fragen sind ausdrücklich erwünscht. ▶



**Dienstag 18.00 Uhr
6. November 2018**

Basenfasten – das Gesundheitserlebnis

Referentin: Angela Hiller

Den Körper entlasten, genussvoll essen und auch noch ein paar Pfunde verlieren. 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. An diesem Abend können Sie sich über diese schonende Methode des Fastens informieren. ▶



**Dienstag 18.00 Uhr
27. November 2018**

⚠ **Hinweis:** Ab 17. Januar 2019 besteht die Möglichkeit, Basenfasten in der Gruppe und unter Anleitung über eine Woche zu praktizieren. Siehe unter der Rubrik Ernährung S. 26.

Bildungsurlaub / Kompaktworkshop

Genießen Sie die Atmosphäre im Seminarhaus im Park an fünf aufeinanderfolgenden Tagen – eine kleine Auszeit aus dem Alltag! Natürlich sind diese Veranstaltungen auch buchbar, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

 Es besteht die Möglichkeit, in der Cafeteria des DIAKO oder im Ev. Diakonissenmutterhaus Mittag zu essen.

Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag

Kursleitung: Angela Hiller und Erika Behmeleit

Hektik und Stress verhindern, dass wir zur Ruhe kommen. Gesundheitliche Probleme können die Folge sein. In dieser Woche geben wir Gelegenheit, verschiedene Entspannungstechniken und Bewältigungsstrategien auszuprobieren, die im Alltag eine wichtige Unterstützung sein können. Durch Entspannungstraining nach Jacobson, autogenes Training, sanftes Yoga, Atemübungen und Traumreisen kommen wir zur Ruhe. Stressbewältigungsstrategien werden vorgestellt und auf ihre Alltagstauglichkeit hin überprüft. ◀

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



Montag bis Freitag
9.00–14.00 Uhr
17.–21. September 2018
(5 Tage, 30 Einheiten à 45 Min.)

140,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Yoga und autogenes Training zur Stärkung der Gesundheit

Kursleitung: Erika Behmeleit

In diesem Bildungsurlaub wollen wir durch die sanften Dehn-, Atem-, und Entspannungsübungen des Yoga Abstand vom beruflichen Alltag gewinnen. Die vielfältigen Übungen des Yoga helfen, muskuläre Verspannungen zu lösen, die Regenerationskraft des Organismus zu stärken sowie Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Auch die mentalen Übungen des autogenen Trainings fördern die Aufmerksamkeit und die Körperwahrnehmung, sodass wir den Alltag mit mehr Gelassenheit, Ruhe und Lebensfreude bewältigen können. ▶



Montag bis Freitag
9.00–14.00 Uhr
22.–26. Oktober 2018
(5 Tage, 30 Einheiten à 45 Min.)

140,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates

Kursleitung: Andrea Barth

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen und Bewegungsmangel kann es zu Rückenproblemen kommen. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten, den Rücken zu stärken. Der Rücken wird so trainiert, dass er sich in alle Richtungen funktionell und frei bewegen kann. Mit den theoretischen Kenntnissen von Pilates und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik werden die Teilnehmer/innen in praxisgestützten Lerneinheiten mit Muskelaufbauübungen vertraut gemacht. Die Pilates-Methode fördert das Körperbewusstsein im Berufs- und Lebensalltag und stärkt die Muskulatur.

Vermittelt werden Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung, zur gezielten Wahrnehmung des Körpers bei den Bewegungsanforderungen des Berufsalltags sowie Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau. ▶

 **Hinweis:** Bitte bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Schreibmaterial, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.



Montag bis Freitag
9.00–14.00 Uhr
3.–7. September 2018 und
12.–16. November 2018
(5 Tage, 30 Einheiten à 45 Min.)

140,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Ernährung und Verdauung

Persönliche Beratung

Individuelle Ernährungsberatung

Sprechstunde: **Helena Bostelmann**

Die Beratung besteht aus fünf Terminen und hat je nach Interessenlage unterschiedliche Schwerpunkte: gesunde Ernährung, Übergewicht, Ernährung in der Schwangerschaft, Ernährung bei Lebensmittelunverträglichkeiten (wie Sodbrennen, Fructose-/Laktoseintoleranz). Wenn Sie es wünschen, erarbeiten wir gemeinsam eine Zielvereinbarung und begleiten Sie auf dem Weg dorthin. ➔



Termine nach Vereinbarung

165,- Euro (5 Termine à 45 Min.)
35,- Euro (1 Termin à 45 Min.)

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Tel. (0421) 61 02-21 01

Gesunde Ernährung für Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder

Sprechstunde: **Helena Bostelmann**

Fastfood, kaum Vitamine und zu wenig Bewegung: Häufig leiden bereits Kinder an Übergewicht und den damit verbundenen gesundheitlichen Problemen. Diese Sprechstunde vermittelt, welche Ernährung für Kinder geeignet ist und wie sie in den Alltag integriert werden kann. Sie richtet sich an Eltern und Kinder gleichermaßen. ➔



Termine nach Vereinbarung

165,- Euro (5 Termine à 45 Min.)
35,- Euro (1 Termin à 45 Min.)

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Tel. (0421) 61 02-21 01

⚠ **Hinweis:** Beachten Sie auch unser Projektangebot „Starke Kinder – Starker Bremer Westen“ S.27.

Sprechstunde Bremer BauchZentrum (BBZ)

Sprechstunde: **Prof. Dr. Stephan M. Freys**

In der Sprechstunde des Bremer BauchZentrums am DIAKO erhalten Patienten mit Problemen und/oder Erkrankungen des Verdauungstraktes eine eingehende Beratung. ➔



Anmeldung erforderlich

Tel. (0421) 61 02-25 92

Pflegeberatung rund um den Bauch

Die Beratung ist offen für Betroffene von Magen-Darm-Erkrankungen und ihre Angehörigen. Fragen rund um den Alltag mit der Krankheit und ihren Folgen können mit einer Pflegefachkraft besprochen werden. Bei Bedarf werden Kontakte zu weiteren unterstützenden Stellen hergestellt. ➔



Dienstags
14.30–16.00 Uhr

Station 2B im DIAKO

Kontakt auch per Mail
pib@diako-bremen.de

Adipositas Sprechstunde

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

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



Werktags ab 14.00 Uhr

Anmeldung erforderlich
Tel. (0421) 61 02-25 92

⚠ **Hinweis:** Möglicherweise interessieren Sie sich auch für die Adipositas-Selbsthilfegruppe? Näheres im Abschnitt „Aktive Selbsthilfegruppen im DIAKO“ S. 60.

Patienteninformation Bremer BauchZentrum

Die Internetseiten des Bremer BauchZentrums bieten umfassende Informationen zu Krankheitsbildern und Behandlungsmöglichkeiten. Sie ergänzen aber vor allem unser Angebot an Sie, in Kontakt zu treten. Stellen Sie Ihre Fragen - oder informieren Sie sich über unseren Blog über aktuelle Entwicklungen am Bremer BauchZentrum. ➔



www.diakobremen.de/zentren/bauchzentrum_bremen/patienteninformation_bremer_bauchzentrum/

Kurse und Programme

Basenfasten – die Wacker-Methode

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.

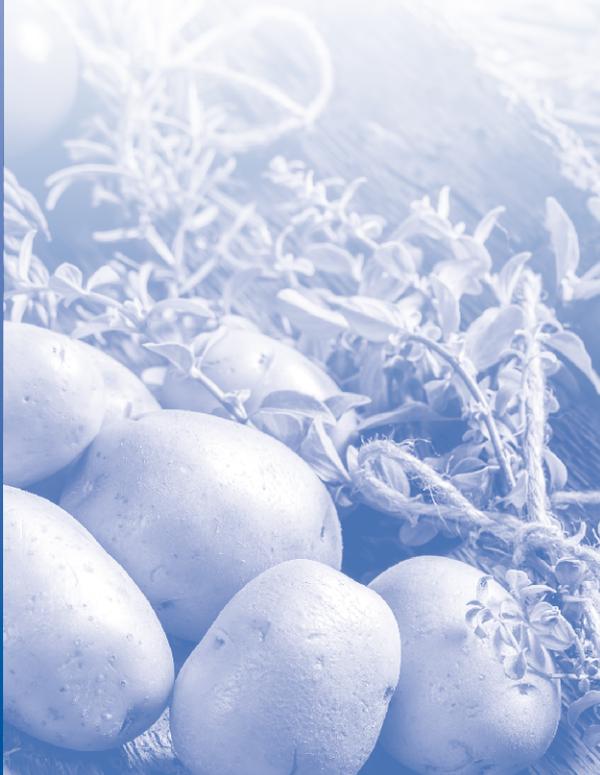
Während der sieben Tage des Basenfastens finden fünf Treffen statt. Wir kochen gemeinsam und Bewegung sowie Entspannung stehen ebenfalls auf dem Stundenplan. Themen wie der Darm und seine Funktion, Erfahrungsaustausch und Tipps für die Zeit nach den Basenfasten mit tollen Rezepten und Rettungsankern für den Alltag runden das Programm ab. ➔



17. bis 24. Januar 2019
an 4 Terminen:
17. Januar 18.00–20.00 Uhr
1. Abend Basenfasten
19. Januar 10.00–13.00 Uhr
Kochen, Bewegung & Entspannung
21. Januar 19.00–20.30 Uhr
Darmabend
24. Januar 19.00–20.30 Uhr
Abschlussabend

62,- Euro (4 Termine)
Ein Kostenbeitrag für die Lebensmittel wird direkt von der Kursleitung erhoben.

DIAKO Gesundheitsimpulse



Darmverwöhntag

Kursleitung: **Angela Hiller**

Ist der Darm gesund, fühlen wir uns wohl. Insofern beginnt unsere Gesundheit im Darm.

- ➔ Wie kann ich meine Darmbakterien glücklich machen?
- ➔ Was hat Übergewicht mit der Darmflora zu tun?
- ➔ Welcher Darm-Typ bin ich?
- ➔ Schutz durch Schmutz?



Samstag 10.00–15.00 Uhr
17. November 2018

52,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Viele Fragen auf die wir Ihnen am Darmverwöhntag eine Antwort geben möchten. Es erwartet Sie ein leichtes Fitnessprogramm, Entspannung, Ballaststoffe und Leichtigkeit sowie gute Laune für den Darm. Mit anderen Worten: ein ganzheitliches Verwöhnprogramm für Leib, Seele und Darm ➔

⚠ **Hinweis:** Bitte Stoppersocken, eine Wärmflasche und ein Handtuch mitbringen.

Starke Kinder – Starker Bremer Westen

Immer mehr Kinder haben Übergewicht. Die überflüssigen Pfunde führen zu Problemen wie Gelenk-, Sehnen- und Wirbelsäulenbelastungen bis hin zur Schädigung von Organen und hohen Blutzuckerwerten. Die Kinder selbst fühlen sich oft unzufrieden und können zu Außenseitern werden. Mit dem einjährigen Projekt „Starke Kinder – starker Bremer Westen“ wollen wir diesen Kindern helfen.

Das Jahresprogramm beinhaltet: 18 Termine Ernährungsberatung (inkl. Kochen, Backen und einem Hausbesuch), 15 Termine psychosoziale Betreuung und wöchentlich (außerhalb der Ferien) Tanzen in der Driton Dance School, geleitet von Driton Velju. ➔



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

Bewegung

in Kooperation mit



Alle diese Kurse bieten wir 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 Auftriebskraft des Wassers ermöglicht ein gelenkschonendes Training. Die unterschiedlichen Bewegungsformen unserer Kurse im Bewegungsbad sind für (fast) alle Menschen geeignet. Die Muskulatur wird genauso beansprucht wie das Herz-Kreislauf-System. Die Wassergymnastik beugt typischen Zivilisationskrankheiten vor und ist auch als Rehabilitation sinnvoll. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber! Das Bad ist mit 32°C temperiert und hat eine Tiefe von 131 cm.

⚠ **Hinweis:** Alle Kurse finden in unserem Bewegungsbad statt. Diese Kurse werden in der Regel nicht von den Krankenkassen gefördert!

Aqua-Aerobic für schonende Fitness

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



Kursleitung: **Ketrin Memis**

Donnerstag 18.45–19.30 Uhr, 19.30–20.15 Uhr
9. August 2018 und
18. Oktober 2018 (ausgenommen 20. und 27. Dezember)
(10 Termine)

Kursleitung: **N.N**

**Freitag 15.30–16.15, 16.15–17.00 Uhr, 17.00–17.45 Uhr
oder 17.45–18.30 Uhr**
24. August 2018 (ausgenommen 5. und 12. Oktober) und
16. November 2018 (ausgenommen 21. und 28. Dezember)
(10 Termine)

80,- Euro

Physikalische Therapie im DIAKO



Aqua Zumba

Kursleitung: **Ketrin Memis**

Das als Zumba® Poolparty bekannte Programm Aqua Zumba verleiht einem belebenden Training eine völlig neue Bedeutung. Planschen, Stretchen, Twisten und freudiges Gelächter begleiten die Übungen. Der Aqua Zumba Kurs kombiniert die Formel und Philosophie von Zumba mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, forderndes Training, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und gleichzeitig sehr viel Spaß macht. ➔



**Freitag 14.00–14.45 Uhr oder
 14.45–15.30 Uhr**
 10. August 2018 und
 19. Oktober 2018 (ausgenommen
 21. und 28. Dezember 2018)

108,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Aqua Zumba für übergewichtige Frauen

Kursleitung: **Ketrin Memis**

Schonend abnehmen: Das als Zumba® Poolparty bekannte Programm Aqua Zumba verleiht einem belebenden Training eine völlig neue Bedeutung. Planschen, Stretchen, Twisten und sogar freudiges Gelächter begleiten die Übungen. Der Aqua Zumba Kurs kombiniert die Formel und Philosophie von Zumba mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, forderndes Training, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und gleichzeitig sehr viel Spaß macht. ➔



**Donnerstag
 16.30–17.15 Uhr, 17.15–18.00 Uhr,
 18.00–18.45 Uhr oder 20.15–21.00**
 9. August 2018 und
 18. Oktober 2018 (ausgenommen
 20. & 27. Dezember 2018)

108,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wassergymnastik

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



Kursleitung: **Ingrid Nitsch**

Dienstag 17.15–18.00 Uhr oder 18.00–18.45 Uhr
 7. August 2018 und
 23. Oktober 2018 (ausgenommen 18. & 25. Dezember)

Kursleitung: **Lara Lütjen**

Dienstag 18.45–19.30 Uhr oder 19.30–20.15 Uhr
 11. September 2018

80,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wassergymnastik für Frauen

Kursleitung: **Nils Krüger**

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



Montag 15.45–16.30 Uhr oder 18.00–18.45 Uhr
 10. September 2018 und
 3. Dezember 2018 (ausgenommen 17., 24. und 31. Dezember 2018)

80,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wassergymnastik für Rheumapatienten

Kursleitung: Anja Aukamp

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



Mittwoch 18.45–19.30 Uhr oder 19.30–20.15 Uhr
 Ganzjährig (42 Termine)

27,- Euro (monatlich)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wassergymnastik für Schwangere

 siehe unter der Rubrik: DIAKO Elterngarten - Vor der Geburt – Seite 52

Beckenbodentraining

Das Becken mit seinen wichtigen Organen verbindet nicht nur Rumpf und Beine miteinander, es ist auch eine Kraftquelle, die in alle Bereiche des Körpers hineinstrahlt. Ein starker, flexibler Beckenboden sorgt für mehr Sicherheit, Lebensqualität, erhöht das Körpergefühl und verleiht eine selbstbewusste aufrechte Haltung.

Beckenbodentraining für Frauen

Kursleitung: Lia Grabosch

Ein alltagstaugliches Beckenbodentraining für Frauen jeglichen Alters und jeder Art von Beckenbodeninsuffizienz. ◀



Mittwoch 16.00–16.45 Uhr
 12. September 2018 (ausgenommen
 3. und 31. Oktober 2018)

50,- Euro (8 Termine)

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Beckenbodentraining für Männer

Kursleitung: Lia Grabosch

Die Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur wird bei Männern häufig unterschätzt. Dieses Training richtet sich daher ausdrücklich an Männer jeden Alters, die u.a. einer Beckenbodeninsuffizienz vorbeugen oder entgegenwirken wollen. ◀



Mittwoch 16.45–17.30 Uhr
 12. September 2018 (ausgenommen
 3. und 31. Oktober)

50,- Euro (8 Termine)

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Kraftvoll und vital im Beckenboden

Kursleitung: Ria Hüsmann

Die Erkundung des Beckens gehört ebenso wie Wahrnehmungs- und Atemübungen zur Basis dieses Beckenbodentrainings. So kann der Beckenboden bei den sanften Bewegungen, die den gesamten Körper einbeziehen, gezielt angesteuert und gestärkt werden. Entspannungstechniken zwischen und nach den Übungen führen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Diese Maßnahme ist für Frauen jeder Altersgruppe konzipiert, die sich ohne Hilfe im Stehen, Gehen und am Boden bewegen können. ◀



Montag 10.00–11.00 Uhr
 15. Oktober 2018

56,- Euro (8 Termine)

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

⚠ **Hinweis:** Bitte Sportkleidung, Stoppersocken und Handtuch mitbringen.

Sprechstunde Kontinenz- und Beckenbodenzentrum

Im interdisziplinären Kontinenz- und Beckenbodenzentrum sind Urologen, Gynäkologen, Chirurgen, Gastroenterologen und Anästhesisten sowie Physiotherapeuten und speziell ausgebildete Pflegekräfte im Einsatz. ◀



Eine Sprechstunde findet
 jeden ersten Mittwoch im Monat
 ab 14 Uhr statt.

Anmeldung erforderlich
 Tel. (0421) 61 02-17 50

Weitere Bewegungskurse

Fit durch Hanteltraining

Gesunde Stimulierung des Körpers und aller Hauptmuskelgruppen: Das schweißtreibende Langhanteltraining ist einfach umzusetzen. Die Intensität bestimmt jeder Teilnehmer selbst. Trainingserfolge sind schnell erreicht und können kontinuierlich verbessert werden. ◀



Kursleitung: **Martina Heße**

Montag 18.00–19.00 Uhr

Kursleitung: **Silke Dohrand**

Donnerstag 17.30–18.30 Uhr

21,50 Euro (monatlich bei einem Jahreskurs)
80,- Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

⚠ **Hinweis:** Sportschuhe und Handtuch sind erforderlich

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

Fit-Mix

Kursleitung: **Martina Heße**

Ein Ganzkörpertraining für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Mit unterschiedlichen Varianten wie Aerobic, Laufen oder auch Sportspielen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert. Auf Ausdauer, Beweglichkeit und Kraftaufbau wird viel Wert gelegt. Übungen für die Koordination und Beweglichkeit sowie gezielte Kräftigungsübungen fordern vollen Körpereinsatz. ◀

⚠ **Hinweis:** Feste Sportschuhe, Sportkleidung und Handtuch sind erforderlich.



Montag 17.00–18.00 Uhr

20. August (ausgenommen
1. und 8. Oktober 2018) und
12. November (ausgenommen
24. und 31. Dezember 2018)

70,- Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Selbstverteidigung und Deeskalation (Atemi Ju-Jitsu)

Kursleitung: **Peter Enkemeier**

Die Teilnehmer/innen lernen sich und andere zu schützen, in gefährlichen Situationen zu deeskalieren und sich bei Bedarf gegen körperliche Angriffe zu wehren. Dabei werden Selbstdisziplin, Respekt, Konzentration und Willensstärke trainiert und gefördert. Des Weiteren verbessert das Training Fitness und Körperhaltung und stärkt das Selbstbewusstsein.

Die Wurzeln der vermittelten Techniken liegen in der Verschmelzung der Kampfkünste Atemi-Jitsu (Verteidigung durch Angriff auf die vitalen Punkte des Körpers) und Ju-Jitsu (die Kraft des Angreifers nutzen). Dieses System der Selbstverteidigung wurde in Südafrika im Rahmen von Polizeiarbeit und Personenschutz entwickelt. Dank einer mehrjährigen Kooperation der DIAKO Gesundheitsimpulse mit dem International South African Institute of Unarmed Combat kann dieser Kurs als dauerhaftes Training angeboten werden. ◀



**Dienstag 17.30–19.00 Uhr und
Donnerstag 19.00–20.30 Uhr**
Fortlaufendes Angebot

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

⚠ **Hinweis:** Es sind keinerlei
Vorkenntnisse nötig, und eine
kostenlose Schnupperstunde
ist nach Absprache möglich.

Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen, Hexenschuss oder gar Bandscheibenvorfall: Durch gezielten Aufbau der stützenden Rückenmuskulatur können die Beschwerden verhindert oder gelindert werden. Die Teilnehmer erlernen kräftigende Übungen für einen starken Rücken und rückergerichtetes Körperbewusstsein. Sie erfahren außerdem eine Bewegungserweiterung durch Mobilisation und Dehnung. Nach dem Training im Sitzen, Stehen und auf der Matte schließt die Stunde mit einer wohlverdienten Entspannung ab. ➔

⚠ **Hinweis:** Training in kleiner Gruppe! Bitte Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen!



Kursleitung: Petra Meyer

**Donnerstag 15.00–16.00 Uhr
oder 16.00–17.00 Uhr**
26. Juli 2018 (ausgenommen 23. August
bis 13. September 2018) und
15. November 2018 (ausgenommen
13. bis 27. Dezember 2018)

84,- Euro (12 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

⚠ **Hinweis:**
Training in kleiner Gruppe!

Kursleitung: Ortrut Storf

Donnerstag 18.45–20.00 Uhr
28. Juni 2018 (ausgenommen 23. August bis
6. September 2018, 10 Termine)
18. Oktober (ausgenommen
15. November 2018, 9 Termine)

63,- Euro (9 Termine)

70,- Euro (10 Termine)

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates (Bildungsurlaub)

 siehe unter der Rubrik: Bildungsurlaub – Seite 23

Pilates für den Rücken

Kursleitung: Ortrut Storf

Pilates legt den Schwerpunkt auf die Stärkung der inneren Muskulatur. Diese Haltemuskulatur entlastet die äußeren verspannten Muskeln. Im Kurs geht es darum, den Rücken zu stärken, die Bandscheiben zu entlasten und Rückenschmerzen vorzubeugen. Nicht „höher, schneller, weiter“ ist die Maxime, sondern ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training. ➔

⚠ **Hinweis:** Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und Noppensocken mitbringen!



**Montag 16.00–17.00 Uhr
oder 17.15–18.15 Uhr**
2. Juli (ausgenommen 20. August,
27. August und 3. Oktober)
15. Oktober

70,- Euro (10 Termine)

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

Arbeit mit den Faszien – Stabilität der tiefen, Entspannung der äußeren Muskulatur

Kursleitung: Ortrut Storf

Faszien sind nervenreiches Bindegewebe, das jeden Muskel im Körper umgibt. Bei jeder Art von Stress oder einseitiger Haltung und Bewegung reagieren die Faszien, was wir als Muskelschmerz oder Muskelspannung interpretieren. In diesem Kurs arbeiten wir mit der Rolle, wobei das Gleichgewicht gefordert wird und damit die haltende, innere Muskulatur gestärkt wird. Gleichzeitig lösen wir die verklebten und verspannten Faszien, damit sich die äußere Muskulatur wieder frei jeder Bewegung hingeben kann.

Speziell an **ältere Menschen** richtet sich jeweils unser früherer Kurs mit Übungen im Stehen und Sitzen. ➔

⚠ **Hinweis:** Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und Noppensocken mitbringen!



Donnerstag 16.15–17.15 Uhr
Faszientraining im Sitzen
und Stehen
Donnerstag 17.30–18.30 Uhr
28. Juni 2018 (ausgenommen
23. August bis 6. September,
10 Termine)
18. Oktober 2018 (9 Termine)

70,- Euro (10 Termine)

63,- Euro (9 Termine)

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

Sie möchten vorab mehr über
Faszientraining erfahren?
Besuchen Sie den kostenlosen
Vortrag am 9. Oktober! Näheres
in der Rubrik „Vorträge“ S.21.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

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
2. Oktober 2018

110,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Osteoporose mit Geräte- und Gleichgewichtstraining vorbeugen

Kursleitung: Sabine Renken

Unsere Knochen befinden sich im ständigen Auf- und Abbau. Wenn aber der Abbau überwiegt, werden Knochen porös und bei Stürzen steigt das Risiko von Knochenbrüchen. Mit gezieltem Training kann der Abbau verhindert oder gebremst werden. Hiervon profitieren auch Menschen, die schon unter schmerzhafter Osteoporose leiden. Außerdem mindern regelmäßige Gleichgewichtsübungen das Sturzrisiko. ◀



Mittwoch 17.00–18.00 Uhr
25. Juli 2018 und
24. Oktober 2018 (ausgenommen
26. Dezember 2018)

80,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

⚠ **Hinweis:** Individuelles Training in einer kleinen Gruppe. Bitte Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen!

Muskelaufbautraining für Senioren

Muskelkraft erhalten, erschlaffte Muskeln wiederaufbauen, gleichzeitig den Rücken stärken und gesundheitlichen Problemen vorbeugen: Das ist gerade für ältere Menschen von großer Bedeutung. Erreichen können Sie dies durch ein gezieltes Gerätetraining für Kraft und Ausdauer unter Anleitung erfahrener Physiotherapeut/innen an Geräten wie Laufband, Fahrradergometer, Beinpresse und Seilzug. ◀

⚠ **Hinweis:** Individuelles Training in einer kleinen Gruppe. Bitte Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen!



Kursleitung: Nils Krüger

Montag 16.45–17.45 Uhr
10. September 2018 und
3. Dezember 2018 (ausgenommen
17., 24. und 31. Dezember 2018)

Kursleitung: Sabine Renken

Mittwoch 18.00–19.00 Uhr
25. Juli 2018 und
24. Oktober 2018 (ausgenommen
26. Dezember 2018)

Kursleitung: Elisabeth Kessing

Donnerstag 16.00–17.00 Uhr
11. Oktober 2018

80,- Euro (10 Termine)

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

⚠ **Hinweis:** Herzlich willkommen zu einer freien Probestunde! Bitte bequeme Kleidung mitbringen!



Dienstag 10.00–11.30 Uhr oder 18.00–19.30 Uhr
14. August 2018 (7 Termine) und
16. Oktober 2018 (10 Termine)
oder Jahreskurs

35,- Euro/Mon. (Jahreskurs)
84,- Euro (7 Termine)
120,- Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

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)
10. November 2018

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

NEU

Zumba light

Kursleitung: Ketrin Memis

Zumba eignet sich hervorragend, um fit und in Bewegung zu bleiben. Zumba bietet ein Ganzkörper-Training zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Es werden eher leichtere Zumba-Sequenzen getanzt, die auch Ungeübte schnell erlernen können. Man benötigt also vor allem Freude an der Bewegung zur Musik. ▶



Donnerstag 10.00–11.00 Uhr
30. August 2018
8. November 2018 (ausgenommen
20. und 27. Dezember 2018)

90,- Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Entspannung & Konzentration

Entspannung & Entlastung

NEU

Autogenes Training

Kursleitung: Jan Jansen

Das Autogene Training befähigt, entspannende Erholungsphasen und damit kleine Auszeiten im Alltag zu nehmen. Damit stärkt man Gesundheit und Wohlbefinden gleichermaßen. Die Methode ist praktische Lebenshilfe und dient der Stressbewältigung. Mit diesem Verfahren gewinnen Sie mehr Lebensqualität. ➔

Hilfreich z. B. bei

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

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



Dienstag 18.00–19.30 Uhr
7. August 2018

60,- Euro (5 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Besser schlafen – mit dem 5-Wochen-Programm

Kursleitung: Jan Jansen

Schlaf ist für viele Menschen ein Spiegelbild ihrer alltäglichen Belastung. Und gleichzeitig ist regelmäßiger und guter Schlaf eine unserer wertvollsten Energiequellen. Dieser Kurs soll helfen, die innere Uhr wieder einzustellen. Sie erfahren z.B., wie Sie mit kreisenden Gedanken umgehen, die das Einschlafen verhindern, oder wie Sie Ihren eigenen Biorhythmus für einen erholsamen Schlaf nutzen können. Praktische Übungen gehören genauso dazu, damit Sie schon tagsüber den Kopf freibekommen - und nachts traumhaft schlafen können. ➔



Dienstag 18.30–20.00 Uhr
29. Oktober 2018

60,- Euro (5 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Kiefermuskel- und Kiefergelenkentspannung
für mehr Körperentspannung und Wohlbefinden

Kursleitung: Jutta Ehlers

Für alle Interessierten und Betroffenen, die für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden mehr Verantwortung übernehmen möchten, die etwas an die Hand bekommen möchten, um Kaumuskel, Gesichts- und Nackenmuskeln immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen sowie praktische Übungen zur Selbstmassage der Kiefermuskeln, zur Stabilisierung der Halswirbelsäule und der Körperstatik und zur Entspannung der Kiefermuskeln sowie benachbarter Bereiche. Das Seminar führt in die Eigenbalance des R.E.S.E.T. (eine nicht invasive, energetische Muskelentspannung für Kiefer und Körper) ein. ➔



Samstag 10.00–17.00 Uhr
18. August 2018

75,- Euro

Eine Einführungsbroschüre R.E.S.E.T. kann für 5,- Euro bei der Kursleitung erworben werden.

DIAKO Gesundheitsimpulse

⚠ **Hinweis:** Bitte eine Decke, warme Socken, ein kleines Kopfkissen und ausreichend Getränke mitbringen!

Entspannung und Entlastung

Lachyogakurs

Kursleitung: **Angela Hiller**

Lachen ist gesund! Denn Lachen aktiviert die Selbstheilungskräfte, reduziert die Produktion von Stresshormonen, setzt Glückshormone frei und fördert die Verdauung. Dies sind nur einige Beispiele, die zeigen, was mit Lachyoga möglich ist. Das gilt auch in schwierigen Lebenssituationen. ➔



Mittwoch 17.00–18.00 Uhr
17. Oktober 2018

39,- Euro (5 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

NEU

Techniken für mehr Ruhe und Gelassenheit

Kursleitung: **Jan Jansen**

Dieses Seminar vermittelt effektive und bewährte Techniken des Stressmanagements. Lernen Sie Bewältigungsstrategien, um besser den Alltag zu meistern, auch wenn er Ihnen manchmal über den Kopf zu wachsen droht. Sie erfahren, was genau Stress mit Ihnen macht und wie Sie dem begegnen können. Im Mittelpunkt des Kurses stehen zahlreiche praktische und einfach anzuwendende Methoden zur Soforthilfe. Anders gesagt: Im Mittelpunkt steht Ihr fürsorglicher Umgang mit sich selbst. ➔



Dienstag 18.00–19.30 Uhr
9. Oktober 2018

95,- Euro (8 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

NEU

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Kursleitung: **Ria Hüsmann**

Wenn Körper, Geist und Seele durch Entspannung im Einklang schwingen, befindet sich der Mensch in seiner schöpferischen Kraft. Um Stress mit Gelassenheit entgegenzuwirken, können Sie in diesem kompakten Workshop erste Erfahrungen mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Atemtechnik oder Reisen in Fantasieräume machen. Schnell erlernbare Entspannungsübungen nehmen Sie direkt mit in Ihren Alltag. Gleichzeitig haben Sie Gelegenheit, eine passende Methode zu entdecken, um wieder in Einklang mit sich zu kommen. Wissenswertes aus der Naturheilkunde, Ernährung und Umwelt runden den Nachmittag ab - für eine gesunde Körperbalance sowie einen guten Schlaf.



Samstag 14:00 - 17:00 Uhr
3. November 2018

36,- Euro (1 Termin)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Die Übungen werden im Sitzen und im Liegen ausgeführt. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke. ➔

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 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 - kennenlernen. Vorkenntnisse oder Malerfahrungen sind nicht erforderlich. ➔



Information, Termine und Anmeldung: Kerstin Jürgens,
Tel. (0441) 218 24 86

46,50 Euro
plus Materialkosten

NEU

Begleitung im Andersland – für Angehörige von Menschen mit Demenz

Kursleitung: WÖRHEIDE Konzepte

In Deutschland sind 1,5 Million Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Über 70 Prozent der Erkrankten werden zu Hause von Angehörigen versorgt, die selbst schon die Lebensmitte überschritten haben. Erfahrungen zeigen, dass bei Angehörigen ein großes Informationsbedürfnis besteht und dass diese sich Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen wünschen, da häufig soziale Kontakte durch die intensive und zeitaufwendige Versorgung eines Menschen mit Demenz abbrechen.

Der Kurs berücksichtigt diese Bedürfnisse. Es werden Informationen zum Verlauf der Demenz insbesondere im Hinblick auf diagnostische und therapeutische Maßnahmen, zum Umgang mit den besonderen Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz, zur Pflegeversicherung, zu rechtlichen Aspekten und zu Entlastungsmöglichkeiten vermittelt.

Eingeladen sind Angehörige von Menschen mit Demenz sowie Interessierte, die sich im privaten Umfeld engagieren. Während der Auftaktabend eine offene Informationsveranstaltung ist, werden alle übrigen Runden in überschaubaren, in sich geschlossenen Gruppen stattfinden. So entsteht in entspannter Atmosphäre ein Rahmen, in dem Informationsvermittlung und entlastende Gespräche möglich werden. ▶



Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr
21. August 2018 (7 Termine)

Für die Teilnehmer/innen ist die Kursreihe kostenfrei.

Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause (Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige)

Kursleitung: Gertrud Schäffer

Wie lässt sich bei der Pflege belastendes Heben und Tragen vermeiden? Wie kann ich mich selbst entlasten und trotzdem wirksam helfen? Ziel des Kurses ist es, die Bewegungsmöglichkeiten von Pflegenden und Pflegebedürftigen zu erweitern. Vermittelt wird ein besseres Verständnis von Bewegungsabläufen mithilfe zahlreicher praktischer Übungen. ▶

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

Kinaesthetics ist ein europäisches Bildungsnetzwerk, das ca. 1000 Kinaesthetics-Trainer/innen umfasst. Der Begriff Kinaesthetics kann mit „Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden.



Dieser Kurs beinhaltet 7 Termine à 3 Stunden und findet in Kooperation mit der BARMER GEK Pflege-kasse statt. Es entstehen für Sie lediglich Kosten für das Arbeitsbuch und Zertifikat.

Donnerstag 16:30 - 19:30 Uhr
27. September 2018 (7 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse



Fitness für den Kopf

Smartphone, Tablet und Co.: Einsteigerseminar

Kursleitung: Elisabeth Rütten & Mitarbeiter Ambulante Versorgungsbrücken e.V.

Dieses Seminar ist als Einführungsveranstaltung für Menschen gedacht, die sehr wenig bis gar keine Ahnung davon haben, wie man mit einem Tablet oder Smartphone all die schönen Dinge tun kann, von denen andere bereits reden.



Mittwoch 14.00–17.00 Uhr
25. Juli 2018
29. August 2018
24. Oktober 2018

30,- Euro (1 Termin)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Je nach Bedarf und Interesse werden folgende Punkte behandelt:

- Wofür sind die Tasten und Symbole an und auf dem Gerät da?
- Was ist WLAN, wofür brauche ich es und wie bekomme ich es?
- Wie kann ich neue Apps herunterladen?
- Surfen im Internet
- Einrichten, verschicken und empfangen von Emails
- WhatsApp
- Fotos verschicken
- Fragen zu individuellen Problemen klären

Falls Sie bereits ein Smartphone oder Tablet besitzen, bringen Sie das Gerät und alle wichtigen dazu gehörigen Unterlagen (besonders Accountdaten, Passwörter etc.) mit. ◀

Aufbau-Seminar für Tablet & Smartphone

Kursleitung: Elisabeth Rütten & Mitarbeiter Ambulante Versorgungsbrücken e.V.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die bereits erste Schritte mit ihrem Smartphone oder Tablet gemacht haben, die sich jedoch mehr Sicherheit im Umgang und einen größeren Überblick über mögliche Funktionen wünschen. Man muss nicht zwangsläufig zuvor ein Einsteiger-Seminar besucht haben. ◀



Mittwoch 14.00–17.00 Uhr
26. September 2018
28. November 2018

30,- Euro (1 Termin)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Je nach Bedarf und Interesse werden folgende Punkte behandelt:

- Wiederholung der Grundlagen (siehe Inhalt Einsteigerseminar)
- Einrichten des Startbildschirms (Apps verschieben, Apps in Ordnern gruppieren etc.)
- Wie lösche ich Apps?
- Organisieren der Galerie (Ordner erstellen, Bilder verschieben, Gruppen von Bildern verschicken)
- Text ausschneiden/kopieren/einfügen
- Anwenden der für Sie wichtigen Apps
- Übersicht: weitere Anwendungsmöglichkeiten & Zubehör für Smartphone & Tablet
- Fragen zu individuellen Problemen klären

NEU

Geistige Fitness: Ein kluger Kopf beugt vor!

Kursleitung: Sabine Tietze

Was tun, wenn der Knoten im Taschentuch nicht mehr ausreicht? Resignieren? Oder lieber trainieren? Gedächtnistraining ist keine Frage des Lebensalters, sondern eine Frage der Einsicht und des Wagens.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Gedächtnisleistung erhalten und steigern können. Leichte und einfache Methoden helfen dabei, sich Namen, Daten, Zahlen und Fakten zu merken.

Thematische Schwerpunkte:

- Was ist bei der Gedächtnisbildung hilfreich?
- Was sind bildhafte Gedächtnistechniken?
- Welchen Einfluss hat Ernährung und Bewegung auf unser Gehirn?

Eine Fülle von praktischen Beispielen ermöglichen, Mnemotechniken für Beruf und Privatleben gewinnbringend einzusetzen. Der Workshop basiert auf modernen pädagogischen Konzepten. Das heißt, es gibt immer eine Menge zu lachen - und das tut gut und verankert neues Wissen mit Leichtigkeit. ◀



Samstag 14.30–18.00 Uhr
22. September 2018

41,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse



DIAKO Elterngarten

Im DIAKO Elterngarten finden Schwangere und junge Familien Angebote rund um die Geburt bis hin zu Spielkreisen und Schwimmkursen für Babys und Kleinkinder. Aktuelle Informationen und Termine finden Sie auf unserer Website: www.diaiko-bremen.de/gesundheitsimpulse

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitung für Paare

Kursleitung: Cornelia Petschull

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 erlernen Atem- und Entspannungsübungen und erfahren, wie Sie mit den Schmerzen unter den Wehen umgehen können. Das Ziel ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt und darauf, wie Sie den Geburtsverlauf mitgestalten können. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, andere Frauen oder Paare kennenzulernen und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. ➤



Freitag 17.00–20.30 Uhr
3. August 2018
(weitere Kurse auf Anfrage)
(5 Termine)

Mindestens der Anteil für die Schwangere wird von der Krankenkasse übernommen. Für den Partner oder die Begleitung: 84,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Wassergymnastik für Schwangere

Kursleitung: Mariella Ronsivalle

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. ➤



Montag 16.30–17.15 Uhr oder 17.15–18.00 Uhr
30. Juli 2018
3. September 2018 (je 5 Termine)
19. November 2018 (4 Termine)

40,- Euro (5 Termine)
36,- Euro (4 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Säuglingspflege

Kursleitung: Heike Naporra und Jessica Martins Noro

Im Säuglingspflegekurs werden werdende Eltern und gerne auch Großeltern unter anderem über Vorsorgeuntersuchungen, Aspekte der Körperpflege unter Berücksichtigung natürlicher Pflegeprodukte, Schlafumgebung und Ausstattung des Kinderzimmers informiert. ➤



Mittwoch 16.00–17.30 Uhr
25. Juli 2018
29. August 2018
26. September 2018
24. Oktober 2018
28. November 2018

15,- Euro
(bzw. zu zweit 24,- Euro)
(1 Termin)

DIAKO Gesundheitsimpulse



Nach der Geburt

Bitte beachten Sie in unserer Vortragsreihe auch die Veranstaltung **Gesunde Ernährung von Mutter und Kind** am 6. November 2018.

Rückbildung

Kursleitung: Mariella Ronsivalle

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. ➔



Rückbildung mit Baby

Dienstag und Donnerstag

10:30 - 11:30

oder 11:45 - 12:45 Uhr

31. Juli 2018

4. September 2018

20. November 2018

10 Termine (2-mal wöchentlich)

Rückbildung ohne Baby

Montag 18:30 - 20:00

30. Juli 2018

19. November 2018 (ausge-

nommen 24. und 31. Dezember)

(7 Termine)

**Kosten werden von der
Krankenkasse übernommen.**

DIAKO Gesundheitsimpulse

Stillcafé

Kursleitung: Anika Hiller

Im Stillcafé können Frauen in entspannter Runde mit anderen Müttern ins Gespräch kommen. Neben Fragen zum Stillen beziehungsweise zur Flaschenernährung geht es auch um angrenzende Themen wie Babyschlaf, Beikost, Tragen im Tragesack oder im Tragetuch. Eine Kinderkrankenschwester beantwortet gerne Ihre Fragen. ➔



Jeden 2. und 4.

Dienstag im Monat

10.30–12.00 Uhr

DIAKO Gesundheitsimpulse

NEU

Babymassage

Kursleitung: Mariella Ronsivalle

Babymassage ist mehr als eine Technik, sondern eine schöne Art, zu Ihrem Baby Kontakt aufzunehmen und die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu intensivieren. Die Forschung bestätigt den positiven Effekt der Massage auf die Entwicklung des Babys. Eine Massage hilft bei Unruhe, Unwohlsein und auch bei Blähungen. Der Kurs richtet sich an Eltern, aber auch andere Bezugspersonen und ist für Babys bis zu 6 Monaten geeignet. ➔



Dienstags 13:00 - 13:45 Uhr

31. Juli 2018

4. September 2018

20. November 2018

40,- Euro (5 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

MAMA ZUMBA

Kursleitung: Ketrin Memis

Zumba für Mamas ist ein Ganzkörper-Fitness-Programm, bei dem Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert werden und das Baby einfach dabei sein kann. Das Training kräftigt die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Ein kalorienverbrennendes Dance-Workout, das auch für Anfängerinnen geeignet ist. Die Kinder können sich frei bewegen, zusammen auf der Decke, im Wagen liegen oder in die Übungen integriert werden. Die Musikkautstärke ist natürlich an die Kleinen angepasst. ↪



Donnerstag 11.00–12.00 Uhr
30. August 2018
8. November 2018 (ausgenommen
20. und 27. Dezember)

90,- Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

⚠ **Hinweis:** Empfehlenswert ist die Teilnahme an einem Rückbildungskurs im Vorfeld. Zumba ist keine Rückbildungsgymnastik! Geeignet etwa 8 bis 10 Wochen nach der Geburt oder 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt.

NEU

Upcycling – Kinderkleidung nachhaltig selbst nähen

Kursleitung: Renate Drögemüller

Für die eigenen Kinder nur das Beste - und doch muss es bezahlbar sein und möglichst auch kein schlechtes Gewissen bereiten. Dazu passt ganz wunderbar die Idee des „Upcycling“ oder: „aus Alt mach Neu“. In diesem Workshop probieren Sie ganz praktisch an der Nähmaschine aus, was sich aus eigener gebrauchter Kleidung nähen lässt, wie viel Spaß das macht und wie einzigartig das Ergebnis Ihrem Kind anschließend steht. Auch kleine Kuscheltiere, Kissen etc. können entstehen. Sie können selbst ehemalige Lieblingsstücke mitbringen oder unser Material nutzen. Ganz wichtig: Auch krumme Nähte halten! ↪



Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

Samstag 11:00 - 16:00 Uhr
20. Oktober 2018

Es werden lediglich ca. 5 Euro Materialkosten an die Kursleitung direkt gezahlt.

DIAKO Gesundheitsimpulse



Für Babys und Kleinkinder

Baby- und Kleinkindschwimmen

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 gewöhnen sich an das Wasser und haben Spaß dabei. Wer mit seinem Kind schwimmt, fördert die Eltern-Kind-Beziehung →

⚠ **Hinweis:** Die Kurse sind für Babys und Kleinkinder im Alter von 4 Monaten bis ca. 2,5 Jahren geeignet.



Kursleitung: Ingeborg Barke

Mittwoch 15.50–18.30 Uhr (pro Gruppe 40 Min.)
25. Juli 2018 (10 Termine) und
17. Oktober 2018 (9 Termine)

Kursleitung: Stefanie von Barga, Michaela Scheibe-Logemann

Sonntag 9.15–12.15 Uhr (pro Gruppe 40 Min.)
12. August 2018 (8 Termine) und
21. Oktober 2018 (6 Termine)

52,20 Euro (6 Termine)
69,60 Euro (8 Termine)
78,30 Euro (9 Termine)
87,- Euro (10 Termine)

Bewegungsbad im DIAKO

Spielkreis für Minis mit Maxis

Kursleitung: Wiebke Trillhase, Katharina Goldschmitt

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. →



Montag 9.30–11.00 Uhr und
Donnerstag 15.30–17.00 Uhr
außerhalb der Ferien

2,50 Euro pro Termin
(4 Euro für 2 Kinder und
5 Euro für 3 Kinder)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

DIAKO Gesundheitsimpulse



Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen mit Treffpunkt am DIAKO Bremen

Selbsthilfe Kompetenzzentrum für Kopf-Hals-Tumoren

Angebote: Hilfestellung, Beratung und Begleitung nach der Diagnose eines Kopf-Hals Tumors für Betroffene und Angehörige

Ort: Im Erdgeschoss des Ärztehauses am DIAKO

Ansprechpartner:

Frank Deneke Tel. (0421) 6102 6710

oder (0170) 325 95 38, Fax (0421) 6102 6719



Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr im Nachbarschaftshaus Helene Kaisen. (Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen)

CI-Selbsthilfegruppe Bremen

Zielgruppe: Menschen mit schwerem Hörverlust, bei denen Hörgeräte nicht mehr ausreichen, Ertaubte (durch Erkrankung oder Unfall), Angehörige und Interessierte

Angebote: Austausch von Informationen und Erfahrungen, Erläuterung der Technik, Unterstützung und Begleitung beim Leben mit dem neuen Hören

Kontakt: Tel./Fax (03222) 1297 060 oder ci_shg_bremen@yahoo.de



Jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.00-18.30 Uhr

DIAKO Gesundheitsimpulse

Adipositas-Selbsthilfegruppe Bremen

Zielgruppe: Schwer übergewichtige (adipöse) Betroffene

Angebote: Erfahrungs- und Gedankenaustausch, je nach Wunsch der Gruppe weitere Aktivitäten. Erfahrene Leiter der AdipositasHilfe Nord e.V. betreuen die Gruppe. Medizinisch unterstützt wird die Gruppe durch das interdisziplinäre Bremer Bauchzentrum (BBZ) des DIAKO.

Kontakt: adipositas-shg-del@web.de



Jeden 4. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr

Seminarraum im 8. Obergeschoss des DIAKO

Weitere Selbsthilfegruppen

Leukämie-, Lymphom- und multiples Myelom 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

Treffen: Jeden letzten Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr, in der Bremer Krebsgesellschaft e.V.

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

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

Treffen: Jeden 1. Montag im Monat, 19.00-20.00 Uhr, in der Begegnungsstätte der Martin-Luther Gemeinde (Wigmodistr. 33, 28779 Bremen)

Kontakt: H.H. Meyerdierks, Tel. (0421) 172 25 91

Treffpunkt Prostatakrebs in Bremen-Stadt

Treffen: Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr, in der BremerKrebsgesellschaft e.V.

Kontakt: Dr. Winkler, Tel. (0421) 50 13 50

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

Treffpunkt Bauchtumoren in Bremen-Stadt

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

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

PEGASUS – Bremer Krebsgesellschaft e. V.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche, deren Eltern oder Geschwister an Krebs erkrankt sind.

Kontakt: Marie-Luise Zimmer, Tel. (0421) 498 93 75

Brustkrebs-Gesprächskreis (Bremen-Mahndorf)

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18 Uhr, im Gemeindezentrum St. Nikolaus (Beim Ohlenhof 19, 28237 Bremen, Raum C, 1.0G)

Kontakt: Iris Melching, Tel. (0421) 25 11 16

Weitere Selbsthilfegruppen

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

Zielgruppe: Frauen und Männer mit künstlichen Darmausgängen oder Harnableitungen

Treffen:

Bremen-Stadt: Jeden letzten Donnerstag im Monat außer im Dez., 15.30 Uhr, im DRK-Haus2 (Wachmannstraße 9, 28209 Bremen)

Bremen-Nord: Jeden 4. Montag im Monat außer im Dez., 18 Uhr, im Klinikum Bremen-Nord (Hammersbecker Str. 228, 28755 Bremen)

Kontakt: Georg Bohlmann, Tel. (0421) 636 41 41

Frauenselbsthilfe nach Krebs (Bremen-Mahndorf)

Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat, 19:30 Uhr,

im Gemeindesaal der ev.-Luth. St. Nikolai-Gemeinde (Mahndorfer Deich 48, 28307 Bremen)

Kontakt: Renate Genetmann, Tel. (04202) 88 82 47

Treffpunkt für Angehörige von Krebskranken

Angebote: Information, Austausch, Unterstützung

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19 Uhr in der Bremer Krebsgesellschaft e.V.

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

Sport in der Krebsnachsorge in verschiedenen Sportvereinen

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

Bremer Krebsgesellschaft e. V.
Landesverband der Deutschen
Krebsgesellschaft

Am Schwarzen Meer 101-105, 28205 Bremen
Tel. (0421) 491 92 22

E-Mail: bremerkrebsgesellschaft@t-online.de

www.krebs-bremen.de

Gesundheitsamt Bremen

Kommunale Selbsthilfehörförderung
Tel. (0421) 361-15 82 9 oder
(0421) 361-15 16 3

www.gesundheitsamt-bremen.de

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Niedersachsen

Tel. (0421) 4 98 86 34 oder (0421) 70 45 81
E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Aucamp	Anja	Masseurin, Aquafitnesstrainerin, DIAKO
	Bargen, von	Stefanie	Soziologin und Schulsozialpädagogin, Trainerin Babyschwimmen
	Barke	Ingeborg	Trainerin für Babyschwimmen
	Barth	Andrea	Bewegungstherapeutin, Pilatestrainerin
	Behmeleit	Erika	Lehrerin für Yoga und autogenes Training
	Bloh, von	Dörte	Dipl.-Sozialpädagogin, Psychoonkologin, DIAKO
Prof. Dr.	Bohnsack	Michael	Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, DIAKO
	Bostelmann	Helena	Oecotrophologin
	Busch	Klaus	Yogalehrer
	Dohrand	Silke	Fitness-Trainerin
	Drögemüller	Renate	pensionierte Lehrerin, MORMOR design
	Ehlers	Jutta	Zahnärztin
	Enkemeier	Peter	Trainer für Atemi Jujitsu
Prof. Dr.	Freys	Stephan M.	Chefarzt Chirurgie, DIAKO
	Grabosch	Lia	Physiotherapeutin
	Goldschmitt	Katharina	Fachkraft für Schutz und Sicherheit
Prof. Dr.	Herold	Christian	Sektionsleiter Ästhetische Chirurgie, DIAKO
	Heße	Martina	Trainerin für Sport in der Rehabilitation, Personaltrainerin, Fitnesslehrerin
	Hiller	Angela	Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin AGL, Basenfastenleiterin Wacker-Methode, Lachyogatrainerin
	Hiller	Anika	Kinderkrankenschwester, DIAKO
	Hüsmann	Ria	Gesundheitspädagogin, Trainerin Beckenboden
	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 Innere Medizin, DIAKO
	Kessing	Elisabeth	Physiotherapeutin, DIAKO
	Krüger	Nils	Masseur, Physiotherapie DIAKO
Dr.	Lewandowski	Martin	Ärztlicher Leiter der zentralen Notaufnahme, Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie
	Lütjen	Lara	Physiotherapeutin
	Martins Noro	Jessica	Krankenschwester, DIAKO
	Memis	Kettrin	Aqua Zumba und Zumba Instructor
	Meyer	Petra	Physiotherapeutin, DIAKO, Rückenschulinstruktorin
Prof. Dr.	Mohr	Michael	Chefarzt Anästhesiologie und Intensivmedizin, DIAKO
Dr.	Moser	Carsten	Chefarzt Innere Medizin ,DIAKO

Referenten/innen und Kursleiter/innen

	Naporra	Heike	Kinderkrankenschwester, DIAKO
	Nitsch	Ingrid	Masseurin, DIAKO
	Petschull	Cornelia	Hebamme, DIAKO
	Pröllochs	Christiane	Dipl.-Pädagogin, Begleitende Soziale Dienste im Verein für Innere Mission
	Renken	Sabine	Physiotherapie, DIAKO
Pastor	Rothe	Thomas	Krankenhausseelsorger und Psychoonkologe am DIAKO
	Ronsivalle	Mariella	Hebamme, DIAKO
	Rütten	Elsbeth	Ambulante Versorgungsbrücken
	Schäffer	Gertrud	Fachkrankenschwester Intensiv, Pflegekonsildienst und Trainerin Kinästhetik DIAKO
	Scheibe-Logemann	Michaela	Trainerin Babyschwimmen, Krankenschwester, DIAKO
	Sensan	Tülin	Yogalehrerin
Dr.	Sommerauer	Martin	Chefarzt Urologie, DIAKO
	Storf	Ortrut	Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Pilates-Trainerin
Dr.	Strube	Christian	Leitender Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Symrank	Reimar	Facharzt Chirurgie, DIAKO
	Tietze	Sabine	Gedächtnistrainerin
	Trillhase	Wiebke	Kinderkrankenschwester
	Veliu	Driton	Tanzlehrer
Dr.	Wimmer	Karen	Chefärztin Frauenklinik, DIAKO
	Wörheide	Reinhild	Dipl. Gerontologin, WÖRHEIDE Konzepte

Allgemeine Geschäftsbedingungen/Ansprechpartner

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis spätestens 15 Arbeitstage vor Kursbeginn zu Ihrem Kurs an. Bei Jahreskursen können Sie sich bis spätestens 15 Arbeitstage zum nächsten Monatsersten anmelden. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese Teilnahmebedingungen verbindlich an und verpflichten sich zur Zahlung der im Programmheft ausgewiesenen Kursgebühren. Da die Teilnehmeranzahl in den einzelnen Kursen begrenzt ist, berücksichtigen wir die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs. Anmeldungen können nur schriftlich und in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren (SEPA-Lastschriftverfahren) erfolgen. Hierzu nutzen Sie bitte das Anmeldeformular auf unserer Internetseite (www.diako-bremen.de/gesundheitsimpulse) oder am Ende des Programmheftes. Erst mit Vorlage des vollständig ausgefüllten Anmeldebogens inkl. Bankeinzugsermächtigung ist die Anmeldung verbindlich.

Teilnahmegebühr: Die Höhe der Teilnahmegebühr ist dem aktuellen Kursprogramm zu entnehmen. Die ermäßigten monatlichen Gebühren bei Jahreskursen basieren auf einer durchgehenden Kursbelegung von Januar bis Dezember eines Jahres und berücksichtigen etwaige Ausfallzeiten in Folge gesetzlicher Feiertage, Urlaub oder kurzzeitiger Erkrankung des Dozenten. Die Teilnahmegebühr wird in der Regel fünf Arbeitstage vor Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen. Bei Jahreskursen erfolgt die Abbuchung der monatlichen Gebühr jeweils zum Monatsbeginn. Eine Teilnahme am gewünschten Kurs ist nur dann möglich, wenn Ihre Gebühr erfolgreich eingezogen werden konnte. Für fehlgeschlagene Abbuchungen wird jeweils eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,- EUR erhoben.

Stornierung / Abmeldung vom gebuchten Kurs: Sollten Sie nach bereits erfolgter Anmeldung doch nicht an einem bereits verbindlich gebuchten Kurs teilnehmen können, gelten folgende Gebührenregelungen:

Abmeldungszeitpunkt	Anfallende Gebühren
bis 21 Wochentage vor Kursbeginn	keine
20 bis 8 Tage vor Kursbeginn	10 €
7 bis 2 Tage vor Kursbeginn	halbe Teilnahmegebühr
1 Tag vor Kursbeginn oder später	vollständige Teilnahmegebühr

Sie können jederzeit vor Kursbeginn - kostenfrei - Ihre Teilnahmeberechtigung auf einen schriftlich von Ihnen zu benennenden Ersatzteilnehmer übertragen. Bei Jahreskursen ist eine Abmeldung mit einer Frist von 15 Arbeitstagen zum Ende eines Kalendermonats möglich. In diesem Fall entfällt die gewährte Ermäßigung und die Abrechnung erfolgt rückwirkend auf Basis der höheren Gebühren für Einzelmonate.

Allgemeine Geschäftsbedingungen/Ansprechpartner

Änderungen/Absagen: Die Gesundheitsimpulse sind berechtigt, Kurse wegen zu geringer Teilnehmerzahl bis spätestens zehn Arbeitstage vor Beginn der Veranstaltung abzusagen. Bei Ausfall eines Dozenten oder bei anderer Art von höherer Gewalt kann die Absage auch kurzfristiger erfolgen. In diesen Fällen fallen keine Gebühren an, etwaig bereits entrichtete Gebühren werden zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen, außer in Fällen vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhaltens von Angestellten oder sonstigen Erfüllungsgehilfen der Gesundheitsimpulse. Geringfügige Änderungen im Veranstaltungsprogramm behalten sich die Gesundheitsimpulse vor. Ebenfalls vorbehalten werden Dozentenwechsel. Die Laufzeit eines Kurses mit festem Endtermin kann sich verschieben, wenn eine ausgefallene Kurssitzung nachgeholt werden muss oder wenn Sie sich mit Ihrer Kursgruppe auf Abweichungen einigen. Aus diesen Änderungen können keine Regressansprüche gegen die Gesundheitsimpulse abgeleitet werden.

Unterrichtsräume: Die Gesundheitsimpulse führen ihre Veranstaltungen in eigenen Räumen durch. Wir bitten, Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln und die hier geltende Hausordnung zu beachten. In allen Unterrichtsräumen darf nicht geraucht werden.

Urheberrecht: Gegebenenfalls ausgegebene Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht - auch nicht auszugsweise - ohne Einwilligung der Gesundheitsimpulse / des Dozenten vervielfältigt werden. Die Unterlagen werden exklusiv den Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

Teilnahmebescheinigung: Über die Teilnahme an der Veranstaltung kann eine Bescheinigung ausgestellt werden.

Haftung: Wir haften auf Schadensersatz nur für vorsätzliches und grob fahrlässiges Handeln. Die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Körpers, des Lebens und der Gesundheit bleibt von der vorstehenden Haftungsregelung unberührt. Wir haften nicht für Unfälle bei der An- und Abreise sowie für den Diebstahl mitgebrachter Gegenstände während des Veranstaltungszeitraumes. Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen klären Sie Ihre Teilnahme bitte vorher mit Ihrem Hausarzt ab. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bremen.

Datenschutz: Den Gesundheitsimpulsen im Zuge einer Anmeldung übermittelte Daten werden zur Kursverwaltung und Angebotsinformation elektronisch gespeichert und gemäß den Bestimmungen des Datenschutzrechts behandelt. Folgende Daten werden zur Erzeugung von Zustelldaten/Adressetiketten an einen Postversender übermittelt: Anrede, Titel, Name, Vorname, Adresse.

Kontakt und Anmeldung: Bei Fragen oder Anregungen zum Veranstaltungsprogramm oder zu einzelnen Kursen können Sie sich direkt an uns wenden:

**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

Wenn Sie Anregungen haben, uns einfach mal loben möchten oder Sie einmal nicht zufrieden sein sollten, können Sie sich über das ausliegende Rückmeldeformular oder das Kontaktformular auf unserer Homepage (www.diako-bremen.de/gesundheitsimpulse) direkt an unser Qualitätsmanagement wenden.

Melden Sie sich hier verbindlich zu einem unserer Kurse an. Einfach das folgende Formular ausfüllen - Sie hören dann von uns:

Kursbezeichnung*:

Kursbeginn*:
_____ . _____ . _____

Meine Daten

Herr

Frau

Name, Vorname*

Straße /Nr.:*

PLZ, Ort*

E-Mail

Telefon*

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus gemeinnützige GmbH die Teilnahmegebühr gemäß Programmheft für den o.g. Kurs von nachfolgendem Konto einzuziehen:

Konto IBAN*

BIC

Kontoinhaber

(falls abweichend)

Diese Einzugsermächtigung erlischt nach vollständiger Begleichung der Teilnahmegebühr automatisch. Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer lautet: DE23ZZZ00000068522.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen / Datenschutz gelesen habe und akzeptiere.

Datum Unterschrift Teilnehmer Unterschrift Kontoinhaber
(falls abweichend)

Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.

Der Einzug erfolgt kurz vor Kursbeginn.

Bitte frei machen !



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





Die natürliche Geburt



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

Besichtigen Sie unseren Kreißsaal der Elemente 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 (04 21) 61 02 - 12 32

- 9. Juli 2018
- 13. August 2018
- 10. September 2018
- 8. Oktober 2018
- 12. November 2018
- 10. Dezember 2018

Beginn jeweils um 18.00 Uhr



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

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/gesundheitsimpulse/