DIAKO

Wissen, was gesund hält

GESUNDHEITS IMPULSE

VERANSTALTUNGS KALENDER 2020

1. HALBJAHR | JANUAR—JUNI

VORTRÄGE
BILDUNGSZEIT
ERNÄHRUNG
BEWEGUNG
ENTSPANNUNG
ELTERNGARTEN

DIAKO

GESUNDHEITS IMPULSE 2020

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr 2020 steht in den Startlöchern und welches Datum könnte uns mehr motivieren, die eigene Gesundheit in den Blick zu nehmen als dieses Jahr, um endlich den altbekannten inneren Schweinehund zu überlisten. Oftmals wissen wir ganz genau, dass wir etwas für unsere Gesundheit tun müssten und schaffen es dennoch nicht. Dabei tritt die sogenannte „Work-Life-Balance“ immer mehr in den Fokus und verdeutlicht, wie wichtig es ist, ein ausgewogenes Leben zu führen. Sich gesund zu ernähren, ist nicht kompliziert, ebenso wenig müssen Sie bereits Höchstleistungen erbringen, wenn Sie eine neue Sportart ausprobieren. Und sich mit dem Thema Entspannung zu beschäftigen und sich Möglichkeiten zu schaffen, den Alltagsstress schneller abzuschütteln, klingt doch auch ganz verlockend, oder?!

Unser Tipp: **„Einen Schritt nach dem anderen!“** Tasten Sie sich langsam voran und spüren Sie, wie sich Ihr Geist und Ihr Körper verändern und es Ihnen danken. Eine bessere Motivation werden Sie nur schwer finden. Um Sie auf diesem Wege bestmöglich zu unterstützen, umfasst unser Angebot die Themenbereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung, Konzentration sowie vieles mehr. Und: Das Angebot richtet sich an jede Altersgruppe.

➜ Wie gewohnt finden Sie in unserem Programm ärztliche **Vorträge** zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Von Sodbrennen bis Hexenschuss ist so einiges dabei.

➜ Seit Anfang 2019 haben wir außerdem Reha-Sport neu im Programm. Dieser hat zum Ziel, Beweglichkeit zu erhalten und sogar wieder zu verbessern. Die Teilnahme kann auch ärztlich verordnet werden und richtet sich zum Beispiel an Menschen mit Gelenkbeschwerden oder Problemen mit der Wirbelsäule.

➜ Falls Sie bisher gezögert haben, möchten wir Sie gerne auch auf unseren Selbstverteidigungskurs (Atemi Ju-Jitsu) aufmerksam machen. In kleiner Gruppe lernen Sie, sich und andere zu schützen, während Sie ganz nebenbei Ihre Körperhaltung und Grundfitness verbessern. Dieser Kurs ist für nahezu jede Altersgruppe geeignet!

➜ Zum Thema „Entspannung & Entlastung“ haben wir in dieser ersten Jahreshälfte Autogenes Training, Resilienztraining sowie Stressmanagement in unser Programm aufgenommen.

➜ Selbstverständlich finden Sie in unserem Programmheft auch viel Altbewährtes, wie Smartphonetraining, Babyschwimmen, Aqua Fitness, Yoga, Pilates oder auch Muskelaufbau für Senioren. Daher möchte ich Sie herzlich einladen, in unserem Programm zu stöbern.

Möchten Sie diesen Veranstaltungskalender jährlich nach Hause gesendet bekommen? Dann genügen ein Anruf oder eine E-Mail – wir freuen uns über Ihr Interesse.

Aktuelle Informationen und zusätzliche Tipps zu gesundheitlichen Themen liefert außerdem unsere **Facebook-Seite**. Sollten Sie bei Facebook aktiv sein, abonnieren Sie uns gerne, so dass Sie keine Neuigkeit verpassen.

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

Janina Stehmeier
Leitung
DIAKO Gesundheitsimpulse

Vorträge

Vorträge unserer Fachärzte

Adipositas (Krankhaftes Übergewicht)	16
Brustkrebs: Diagnose und Therapie	17/18
Darm: chronisch entzündliche Darmerkrankungen	11
Darmkrebs	13
Hüftgelenk	18
Hörhilfen/ Hörimplantate	16
Inkontinenz bei Männern	18
Kniegelenk	19
Kopf-Hals-Tumore	12
Magen	17
Metastasenchirurgie	14
Osteoporose und Knochenbrüche	14
Patientenverfügung	10
Prostata: gutartige Vergrößerung	13
Prostatakrebs	15
Rücken: Hexenschuss bis Wirbelbruch	17
Rücken: moderne Behandlungsoptionen	12
Schilddrüsenvergrößerung	10
Schlafapnoe - Therapie bei CPAP-Unverträglichkeit	15
Schulter	19
Sodbrennen	11
Weibliche Inkontinenz	13

Weitere Vortragsveranstaltungen

Begleitung im Andersland – für Angehöre von Menschen mit Demenz	20
Wenn die Eltern älter werden	20

Bildungszeit & Kompaktworkshops

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

Individuelle Ernährungsberatung	24
Gesunde Ernährung für Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder	24
Sprechstunde Adipositas	25
Sprechstunde Bremer BauchZentrum (BBZ)	25
Pflegeberatung rund um den Bauch	25

Kurse und Programme

Basenfasten – die Wackermethode	26
Starke Kinder – Starker Bremer Westen	27

Bewegung

in Kooperation mit LANDESBETRIEBSSPORTVERBAND BREMEN E.V. LBSV

Aquafitness- und Wassergymnastikkurse

Aqua Fitness Intervalltraining	29
Aqua Zumba	30
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	30
Wassergymnastik	31
Wassergymnastik für Frauen	31
Wassergymnastik XXL (neu)	32

Beckenbodentraining

Kraftvoll und vital im Beckenboden	33
Sprechstunde Kontinenz- und Beckenbodenzentrum	33

Weitere Bewegungskurse

Fit durch Hanteltraining	34
Reha-Sport (orthopädisch)	34
Die Feldenkraismethode	35
Selbstverteidigung und Deeskalation (Atemi Ju-Jitsu)	35
Pilates für den Rücken	36
Wirbelsäulengymnastik	36
Arbeit mit den Faszien	37
Yoga - Balance in Bewegung	37
Osteoporose mit Geräte- und Gleichgewichtstraining vorbeugen	38
Muskelaufbautraining für Senioren	38

Entspannung & Konzentration

in Kooperation mit LANDESBETRIEBSSPORTVERBAND BREMEN E.V. LBSV

Entspannung & Entlastung

Resilienztraining - Was macht mich stark? (neu)	40
Meditation	41
Systemisches Stressmanagement: Gelassen im Stress (neu)	41
Autogenes Training	42
Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen Malen und Formenzeichnen	42
Begleitung im Andersland - für Angehöre von Menschen mit Demenz	43
Kinaesthetics – Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause	44

Fitness für den Kopf

Geistige Fitness: Ein kluger Kopf beugt vor!	45
Smartphone, Tablet und Co.: Einsteiger- und Aufbauseminar	47

DIAKO Elterngarten

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitung für Frauen 48
Säuglingspflege 49
Wassergymnastik für Schwangere 49

Nach der Geburt

Babymassage 50
Offene Stillberatung 50
Rückbildung 50
Upcycling – Kinderkleidung nachhaltig selbst nähen 51

Für Babys und Kleinkinder

Baby- und Kleinkindschwimmen 52
Spielkreis für Minis mit Maxis 52

Informationen

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen mit Treffpunkt am DIAKO Bremen 54
Weitere Selbsthilfegruppen 55

Referenten/innen und Kursleiter/innen

57

Allgemeine Geschäftsbedingungen

59

Kontakt & Anmeldung

61

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

JANUAR

	Informationen/Kursbeschreibung	auf Seite
2.	Wirbelsäulengymnastik	36
3.	Aqua Fitness Intervalltraining	29
6.	Wassergymnastik	31
7.	Yoga	37
7.	Muskelaufbau für Senioren	38
8.	Babyschwimmen	52
9.	Basenfasten	26
9.	Faszientraining	37
11.	Aquafitness XXL	32
12.	Babyschwimmen	52
13.	Wassergymnastik für Frauen	31
13.	Pilates	36
13.	Muskelaufbau für Senioren	38
16.	Muskelaufbau für Senioren	38
21.	Vortrag: Patientenverfügung	10
23.	Systemisches Stressmanagement	41
31.	Aqua ZUMBA	30

FEBRUAR

3.	Bildungsurlaub: Yoga und autogenes Training	22
4.	Vortrag: Schilddrüsenvergrößerung	10
6.	Vortrag: Chronisch entzündliche Darmerkrankung	11
10.	Autogenes Training	42
13.	Aqua Fitness Intervalltraining	29
13.	Aqua ZUMBA für übergewichtige Frauen	30
15.	Geburtsvorbereitung	48
18.	Selbstverteidigung und Deeskalation	35
20.	Vortrag: Sodbrennen	11
26.	Smartphone, Tablet & Co – Einsteiger-und Aufbauseminar	47
26.	Säuglingspflegekurs	49

MÄRZ

2.	Beckenbodentraining	33
5.	Vortrag: Kopf-Hals-Tumore	12
9.	Bildungsurlaub: Mit Ruhe und Gelassenheit	22
10.	Wassergymnastik	31
11.	Muskelaufbau für Senioren	38
11.	Osteoporose mit Geräte- und Glechgewichtstraining vorbeugen	38
12.	Vortrag: Moderne Behandlungsmethoden bei Rückenerkrankungen	12
12.	Wirbelsäulengymnastik	36
13.	Aqua Fitness Intervalltraining	29

MÄRZ

16.	Bildungsurlaub: Fit im Beruf- Rücken stärken mit Pilates	23
17.	Muskelaufbau für Senioren	38
19.	Vortrag: Die Prostata im Fokus	13
23.	Wassergymnastik	31
24.	Vortrag: Weibliche Inkontinenz	13

APRIL

4.	Aquafitness XXL	32
6.	Muskelaufbau für Senioren	38
6.	Wassergymnastik für Frauen	31
7.	Vortrag: Darmkrebs	13
16.	Faszientraining	37
16.	Vortrag: Osteoporose und Knochenbrüche	14
17.	Aqua ZUMBA	30
19.	Babyschwimmen	52
20.	Pilates	36
21.	Vortrag: Metastasenchirgurgie	14
21.	Vortrag: Begleitung im Andersland – für Angehörige Demenzerkrankter	20
21.	Yoga	37
23.	Aqua Fitness Intervalltraining	29
23.	Aqua ZUMBA für übergewichtige Frauen	30
25.	Geburtsvorbereitung	48
25.	Geistige Fitness	45
28.	Vortrag: Schlafapnoe - Therapie bei CPAP-Unverträglichkeit	15
29.	Smartphone, Tablet & Co- Einsteiger- und Aufbauseminar	47
29.	Säuglingspflegekurs	49

MAI

5.	Vortrag: Diagnose Prostatakrebs	15
7.	Vortrag: Adipositas (krankhaftes Übergewicht)	16
7.	Resilienztraining	40
12.	Vortrag: Hörhilfen und Hörimplantate	16
26.	Vortrag: Wenn die Eltern älter werden	20
26.	Wassergymnastik	31

JUNI

4.	Vortrag: Der kranke Magen	17
6./7.	Pflege zuhause (GK Kinaesthetics)	44
9.	Muskelaufbau für Senioren	38
9.	Vortrag: Hexenschuss bis Wirbelbruch	17
16.	Vortrag: Brustkrebs Diagnose	17
18.	Vortrag: Brustkrebs Therapie	18
19.	Aqua Fitness Intervalltraining	29
24.	Smartphone, Tablet & Co- Einsteiger- und Aufbauseminar	47
24.	Säuglingspflegekurs	49
25.	Vortrag: Inkontinenz bei Männern	18
27./28.	Pflege zuhause (GK Kinaesthetics)	44

Vorträge

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

Neu: Für alle Vorträge ist eine Anmeldung unter der **Telefonnummer (0421) 6102-3456** oder per Email an **gesundheitsimpulse@diako-bremen.de** erforderlich.

Vorträge unserer Fachärzte

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

Referent/in: **Prof. Dr. 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
21. Januar 2020

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. ◄

Dienstag 18.00 Uhr
04. Februar 2020

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Referent: **Prof. Dr. Martin Katschinski**

Dies sind Autoimmunerkrankungen, bei denen der Körper gegen sich selbst Entzündungen erzeugt. Diese Erkrankungen müssen häufig lebenslang behandelt werden. Dafür sind aber in den vergangenen Jahren neue, stark wirksame Medikamente entwickelt worden. Der Chefarzt der Gastroenterologie im interdisziplinären Bremer BauchZentrum (BBZ) des DIAKO informiert über Krankheitsbilder, Diagnostik und sinnvolle Therapien. ◄

Donnerstag 18.00 Uhr
06. Februar 2020

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“. Persönliche Fragen zum Thema sind erwünscht. ◄

Donnerstag 18.00 Uhr
20. Februar 2020

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

Kopf-Hals-Tumore – Diagnose, moderne Behandlungsmethoden und Nachsorge

Referenten: **Prof. Dr. Ercole Di Martino, Dr. Niclas Schwartau, Frank Denecke**

Verschiedene Krebsarten werden unter dem Begriff Kopf-Hals-Tumore zusammengefasst. Neben der häufigsten Art, dem Kehlkopfkrebs, zählen hierzu auch Tumore in der Mundhöhle, im Rachen, an der Nase und dem äußeren Hals. Der Vortrag geht zunächst auf die Diagnostik, vor allem aber auf die modernen Möglichkeiten der Therapie für die genannten Erkrankungen ein. Die Behandlungsmöglichkeiten variieren abhängig von der Krebsart und individuellen Faktoren. Auch das Leben nach bzw. mit der Erkrankung ist wesentlicher Bestandteil des Vortrags. Dabei wird die Bedeutung einer regelmäßigen Nachsorge erläutert, und das Selbsthilfe-Kompetenz-Zentrum für Kopf-Hals-Tumore stellt sich vor. ◄

Donnerstag 18.00 Uhr
05. März 2020

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
12. März 2020

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
19. März 2020

Weibliche Inkontinenz

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. ◄

Dienstag 18.00 Uhr
24. März 2020

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. ◄

Dienstag 18.00 Uhr
07. April 2020

Osteoporose und Knochenbrüche – Behandlungsmöglichkeiten

Referent: **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 unterschiedliche Fragestellungen: 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
16. April 2020

Metastasenchirurgie – Was tun? Wann ist welche Behandlung sinnvoll?

Referent: **Dr. Christian Strube**

Metastasen in der Lunge und Leber sind ein nicht seltenes Problem in der Behandlung komplexer onkologischer Erkrankungen. Bei einem ausgewählten Patientenkollektiv macht es Sinn, die Metastasen operativ anzugehen. In verständlicher Form erklärt der Referent die Grundzüge und Indikation zur Operation oder alternativer Therapieoptionen. ◄

Dienstag 18.00 Uhr
21. April 2020

NEU

Schlafapnoe – Therapie bei CPAP-Unverträglichkeit

Referent: **Dr. Behzad Khonsari**

Wenn es während des Schlafens zu Atemaussetzern kommt, geht dies häufig auf eine Erschlaffung der Muskulatur der oberen Atemwege zurück. Das Risiko hierzu steigt mit zunehmendem Alter, hängt aber auch von weiteren Faktoren ab. Der Zungenschrittmacher stimuliert den Unterzungennerv, um die Atemwegsdurchgängigkeit bei Patienten mit mittelschwerer bis schwerer Schlafapnoe zu verbessern. Die Stimulationstherapie der oberen Atemwege bei obstruktiver Schlafapnoe ist ein alternatives Verfahren zur Behandlung von Patienten, welche von der kontinuierlichen Überdruckbeatmung (CPAP), nicht profitieren. Der Vortrag erläutert den Hintergrund der Schlafapnoe und die alternative Therapie mit einem Zungenschrittmacher. ◄

Dienstag 18.00 Uhr
28. April 2020

Diagnose Prostatakrebs

Referent: **Dr. Martin Sommerauer**

Pro Jahr werden mehr als 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. ◄

Dienstag 18.00 Uhr
05. Mai 2020

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

Referenten: **Prof. Dr. Christian Herold, Dr. Tobias Müller und Andreas van Lent**

Donnerstag 18.00 Uhr
07. Mai 2020

Krankhaftes Übergewicht 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. ◄

Hörhilfen und Hörimplantate

Referenten: **Prof. Dr. Ercole Di Martino und Deyan Asenov**

Dienstag 18.00 Uhr
12. Mai 2020

Cochlea-Implantate sind elektronische Hörhilfen, die die Funktion der ausgefallenen Hörsinneszellen im Innenohr übernehmen. Dabei wird der Schall über ein Mikrophon aufgenommen und in eine Abfolge elektrischer Impulse codiert. Diese künstlichen Impulse werden auf den noch intakten Hörnerv übergeleitet. Die so ausgelösten Höreindrücke können vom Betroffenen allmählich verstanden und interpretiert werden. Auf diese Weise sind ein Sprachverstehen bei Erwachsenen und zusätzlich der Spracherwerb bei Kindern grundsätzlich möglich. In diesem Vortrag erläutert Prof. Dr. Di Martino, welche Optionen hörgeschädigte Menschen heute haben. ◄

Der kranke Magen – Funktionsstörungen, Geschwüre und Tumore

Referent: **Prof. Dr. Martin Katschinski**

Donnerstag 18.00 Uhr
04. Juni 2020

Oberbauchschmerzen, Übelkeit, rasche Sättigung und Völlegefühl sind typische Beschwerden des kranken Magens. Unser gastroenterologische Experte erläutert, wie die Erkrankungen des Magens festgestellt und behandelt werden. Dabei präsentiert er allgemein verständlich auch neue Entwicklungen der Behandlung. ◄

Hexenschuss bis Wirbelbruch – was tun?

Referent: **Dr. Martin Lewandowski**

Dienstag 18.00 Uhr
09. Juni 2020

Rückenschmerz ist ein häufiges Leiden der 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? ◄

Brustkrebs – Diagnose

Referentin: **Dr. Karen Wimmer**

Dienstag 18.00 Uhr
16. Juni 2020

Was bedeutet die Diagnose Brustkrebs für betroffene Frauen? Dr. Karen Wimmer, Chefärztin der DIAKO-Frauenklinik und Leiterin des zertifizierten Brustzentrums, gibt einen etwas anderen Einblick und stellt therapeutische Möglichkeiten, psychosoziale Aspekte und mögliche Auswirkungen auf Seele, Partnerschaft und Umfeld vor. ◄

Brustkrebs – Therapie

Referentin: **Dr. Karen Wimmer**

Was bedeutet die Diagnose Brustkrebs für die betroffenen Frauen? Antworten auf diese Frage gibt der Vortrag von Dr. Karen Wimmer, Chefärztin der DIAKO Frauenklinik. Sie gibt einen „etwas anderen" Einblick in die Diagnose und stellt therapeutische Möglichkeiten vor. Sie informiert über aktuelle Behandlungsmöglichkeiten im zertifizierten Brustzentrum des DIAKO und nimmt die Teilbereiche Prävention, Screening, Früherkennung, operative, systemische und radio-onkologische Therapie in den Fokus. ◄

Donnerstag 18.00 Uhr
18. Juni 2020

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
25. Juni 2020

Das Hüftgelenk – sinnvolle gelenkerhaltende und minimalinvasive Behandlungsmöglichkeiten bei Hüftbeschwerden, vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz

Referent: **Prof. Dr. Michael Bohnsack**

Dieser Vortrag informiert über alle gelenkerhaltenden Therapiemöglichkeiten sowie sämtliche moderne 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 des DIAKO werden jährlich mehr als 1.800 Endoprothesenversorgungen und Wechseloperationen durchgeführt. Diese große Erfahrung kommt den Patienten zugute. ◄

Das genaue Datum des Vortrags entnehmen Sie bitte der Tagespresse

Das Kniegelenk – sinnvolle gelenkerhaltende und minimalinvasive Behandlungsmöglichkeiten bei Kniebeschwerden vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz

Referent: **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 liegen große Erfahrungen für den Teilersatz oder vollständigen Gelenkersatz am Kniegelenk vor. Im Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung am DIAKO werden jährlich mehr als 1.800 Endoprothesenversorgungen und Wechseloperationen durchgeführt. Diese große Erfahrung kommt den Patienten zugute. ◄

Das genaue Datum des Vortrags entnehmen Sie bitte der Tagespresse

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

Referent: **Prof. Dr. Michael Bohnsack**

Das Schultergelenk ist komplex aufgebaut und unterliegt aufgrund seiner hohen Beweglichkeit und der überwiegenden Weichteilführung einem besonderen Belastungsprofil. Chronische Schulterschmerzen und verbleibende Beschwerden nach Verletzungen oder Instabilitäten der Schulter können zu einer erheblichen Belastung im Alltag und zu Funktionseinschränkungen führen. Der Vortrag verdeutlicht sinnvolle aktuelle Behandlungsmöglichkeiten der Beschwerden, von der konservativen Behandlung über minimalinvasive, gelenkerhaltende arthroskopische Techniken bis zum Gelenkersatz bei erheblichen Verschleißsituationen und vollständigem Funktionsverlust. ◄

Das genaue Datum des Vortrags entnehmen Sie bitte der Tagespresse

Weitere Vortragsveranstaltungen

Begleitung im Andersland – für Angehörige von Menschen mit Demenz

Referentin: **Referentin aus dem Team WÖRHEIDE Konzepte**

Dienstag 18.00 Uhr
21. April 2020

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 sie sich Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen wünschen. Denn soziale Kontakte leiden häufig durch die intensive und zeitaufwendige Versorgung eines Menschen mit Demenz.

An diesem Abend wird die Kursreihe „Begleitung im Andersland“ vorgestellt, die von der Diplom-Gerontologin Reinhild Wörheide entwickelt wurde, mit der Angehörige von Menschen mit Demenz deutschlandweit unterstützt werden. Weitere Informationen zu der kostenlosen Kursreihe finden Sie im Abschnitt „Entspannung & Entlastung“ ab Seite 40. ◄

Wenn die Eltern älter werden

Referentin: **Elsbeth Rütten**

Dienstag 18.00 Uhr
26. Mai 2020

Irgendwann jenseits der Lebensmitte stellt sich vielen Menschen die Frage, wie es wohl weitergeht, wenn die körperliche oder geistige Fitness nachlassen. Ist dann autonomes Wohnen noch möglich? "Was für Alternativen habe ich?" Unsere Referentin Elsbeth Rütten hat den Selbstversuch gewagt und sich mit dem Thema Wohnen im Alter fachlich, aber auch ganz direkt auseinandergesetzt. Nach dem Test des Probewohnens zieht sie nun als Beraterin im Seniorenbüro Bremen der Ambulanten Versorgungsbrücken in ihrem Vortrag ein Fazit. Die Formel "Wohnen mit Service" und der Begriff des "Betreuten Wohnens" werden auf den Prüfstand gestellt. ◄

Bildungszeit / Kompaktworkshop

Genießen Sie die Atmosphäre im Seminarhaus im Park an fünf aufeinanderfolgenden Tagen und gönnen sich eine kleine Auszeit vom Alltag! Diese Bildungszeiten sind in Bremen anerkannt und natürlich auch buchbar, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungszeit (früher: 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: **Erika Behmeleit und Angela Hiller**

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
09.–13. März 2020
05.–09. Oktober 2020
(5 Tage, 30 Einheiten à 45 Min.)

140,– Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Yoga und Autogenes Training zur Stärkung der Gesundheit

Kursleitung: **Erika Behmeleit und Angela Hiller**

In dieser Bildungszeit 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
03.-07. Februar 2020
31. Aug. – 04. Sept. 2020
(5 Tage, 30 Einheiten à 45 Min.)

140,– Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates

Kursleitung: **Andrea Barth**

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen und Bewegungsmangel nehmen Rückenprobleme immer mehr zu. Diese Bildungszeit vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten, den Rücken zu stärken. Der Rücken wird vorbeugend 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, Schreibmaterial und Decke mitbringen. Ein Kostenbeitrag für verwendete Materialien wird von der Kursleitung erhoben.

Montag bis Freitag
9.00–14.00 Uhr
16.– 20. März 2020
06.– 10. Juli 2020
02.–06. November 2020
(5 Tage, 30 Einheiten à 45 Min.)

140,– Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Ernährung und Verdauung

Persönliche Beratung

Individuelle Ernährungsberatung

Sprechstunde: **Tina Bruns**

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.)
40,– Euro (1 Termin à 45 Min.)
Die Kosten werden oftmals (anteilig) durch die Krankenkassen erstattet.

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Tel. (0421) 61 02-21 01

Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche

Sprechstunde: **Tina Bruns**

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. ◄

⚠ **Hinweis:** Beachten Sie auch unser Projektangebot „Starke Kinder – Starker Bremer Westen"!

Termine nach Vereinbarung

165,– Euro (5 Termine à 45 Min.)
40,– Euro (1 Termin à 45 Min.)
Die Kosten werden oftmals (anteilig) durch die Krankenkassen erstattet.

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Tel. (0421) 61 02-21 01

Sprechstunde Bremer BauchZentrum (BBZ)

Sprechstunde: **Prof. Dr. Stephan M. Freys und Dr. Tobias Müller**

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

Sprechstunde: **Melina Cakit**

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. ◄

Kontakt unter der
Tel.(0421) 6102-2484
oder per Mail über
pib@diako-bremen.de

Adipositas Sprechstunde

Sprechstunde: **Reimar Symmank und Dr. Tobias Müller**

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

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

Werktags ab 14.00 Uhr

Anmeldung erforderlich
Tel. (0421) 6102-2592

Patienteninformation Baucherkrankungen

Die Internetseiten des Bremer BauchZentrums (BBZ) bieten umfassende Informationen zu Krankheitsbildern und Behandlungsmöglichkeiten. Sie ergänzen aber vor allem unser Angebot an Sie, mit uns in Kontakt zu treten. Stellen Sie Ihre Fragen – oder informieren Sie sich über in unserem Blog über aktuelle Entwicklungen am 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 vier Treffen statt. Wir kochen gemeinsam, Bewegung und 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.

09. bis 16. Januar 2020
an 4 Terminen:
09. Januar 18.00–20.00 Uhr
1. Abend Basenfasten
11. Januar 10.00–13.00 Uhr
Kochen, Bewegung & Entspannung
13. Januar 19.00–20.30 Uhr
Darmabend
16. Januar 19.00–20.30 Uhr
Abschlussabend

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Starke Kinder – Starker Bremer Westen

Immer mehr Kinder haben Übergewicht. Die überflüssigen Pfunde führen zu Problemen, z.B. Gelenk-, Sehnen- und Wirbelsäulenbelastungen bis hin zur Schädigung von Organen und hohen Blutzuckerwerten. Die Kinder selbst fühlen sich oft unzufrieden und können leicht zu Außenseitern werden.

Mit dem einjährigen Programm „Starke Kinder – starker Bremer Westen“ wollen wir diesen Kindern helfen. Das Jahresprogramm beinhaltet: im 14-tägigen Wechsel Ernährungsberatung (inkl. Kochen, Backen und einem Hausbesuch) und psychosoziale Begleitung sowie wöchentliches Hip-Hop-Tanzen in der Driton Dance School (außerhalb der Ferien).

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

Bewegung

in Kooperation mit LANDESBETRIEBSSPORTVERBAND BREMEN E.V. LBSV

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 Fitness Intervalltraining

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 oder 19.30–20.15 Uhr
13. Februar 2020 und (10 Termine)
23. April 2020 (9 Termine, ausgenommen 21. Mai)

Kursleitung: **N. N.**

Freitag 15.30–16.15, 16.15–17.00 Uhr, 17.00–17.45 Uhr oder 17.45–18.30 Uhr
03. Januar 2020 (10 Termine)
13. März 2020 (10 Termine, ausgenommen 10.April, 01., 22. Mai und 05. Juni)
19. Juni 2020 (10 Termine, ausgenommen 03., 10. Juli, 07., 14., 21. Aug.)

72,– Euro (9 Termine)
80,– Euro (10 Termine)

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
31. Januar 2020 und
17. April 2020
(ausgenommen 01. Mai)

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 oder 18.00–18.45 Uhr
13. Februar 2020 und (10 Termine)
23. April 2020 (9 Termine
ausgenommen 21. Mai)

97,20 Euro (9 Termine)
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
10. Dezember 2019
10. März 2020
26. Mai 2020
(ausgenommen 30. Juni und 07. Juli)

80,– Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Kursleitung: **Anja Aukamp**

Montags 18.45–19.30 Uhr oder 19.30–20.15 Uhr
06. Januar 2020
23. März 2020
(ausgenommen 13. April und 01. Juni)
20. Juli 2020

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
13. Januar 2020
06. April 2020 (ausgenommen 13. April und 01. Juni)

80,– Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

NEU

Wasser Fitness XXL

Kursleitung: **Claudia van Lent**

Dieser Kurs soll übergewichtigen Personen die Möglichkeit geben, etwas für ihre Ausdauer, Kondition und für die Beweglichkeit zu tun. Übungen aus der Wassergymnastik werden kombiniert mit einem fordernden Training, das die Ausdauer fördert und gleichzeitig sehr viel Spaß machen. Teilnehmen können alle, die in eigener Verantwortung etwas für sich tun möchte und bei gesundheitlichen Einschränkungen vorher den Hausarzt aufgesucht haben. ◄

⚠ **Hinweis: Viele Krankenkassen erstatten für diesen zertifizierten Kurs,** bei Vorlage einer Teilnahmebescheinigung (mindestens 90% der Kurseinheiten), einen Teil der Kursgebühr.

Samstag 09:15-10:00 Uhr
oder 10:00-10:45 Uhr
11. Januar 2020
(ausgenommen 15. Feb.)
04. April 2020
(ausgenommen 11. April,
23. und 30.Mai)

95,– Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Wassergymnastik für Schwangere

siehe unter der Rubrik: DIAKO Elterngarten - Vor der Geburt – Seite 49

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.

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 stehend, gehend und am Boden bewegen können. ◄

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

Montag 10.00–11.00 Uhr
02. März 2020
(ausgenommen 13. April)
12. Oktober 2020

56,– Euro (8 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

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.

⚠ **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.

Kursleitung: **Martina Heße**

Montag 18.00–19.00 Uhr

Kursleitung: **Silke Dohrand**

Donnerstag 17.30–18.30 Uhr

21,50 Euro/Mon. (Jahreskurs)
80,– Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Orthopädischer Reha-Sport

Die Beweglichkeit erhalten und sogar wieder verbessern – darum geht es in dieser fortlaufenden Sportgruppe. Sie richtet sich an Menschen, die z.B. Beschwerden mit den Gelenken oder der Wirbelsäule haben. Auch bei chronischen Erkrankungen wie Gelenkrheuma oder Morbus Bechterew kann Reha-Sport helfen.

Dieser kann von Ihrem Arzt verordnet werden, damit Sie Freude an Bewegung und Sport (zurück-)gewinnen und bestehende gesundheitliche Einschränkungen verringert werden können. Eine Verordnung umfasst in der Regel 50 Übungseinheiten, die über 18 Monate verteilt werden können.

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

Kursleitung: **Andrea Glas**
(Rücken und Wirbelsäule)

Donnerstag 09.00–09.45 Uhr
oder 10.00–10.45Uhr

Kursleitung: **Martina Heße**

Montags 17.00–18.00 Uhr

Kursleitung: **Ortrut Storf**

Donnerstag 18.30–19.15 Uhr

62,50 Euro (10 Termine)
falls **keine** ärztliche Verordnung für Reha-Sport vorliegt

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 17.00–18:30 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, eine kostenlose Schnupperstunde ist nach Absprache möglich.

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
18. Februar 2020
29. September 2020
(ausgenommen 13. Oktober)

110,– Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung: **Petra Meyer**

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 rückengerechtes 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!

Donnerstag 15.00–16.00 Uhr
oder 16.00–17.00 Uhr
02. Januar 2020
12. März 2020

70,– Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

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
13. Januar 2020
(ausgenommen 03. Februar)
20. April 2020
(ausgenommen 25. Mai
und 01. Juni)

70,– Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates (Bildungszeit)

siehe unter der Rubrik: Bildungszeit & Kompaktworkshops – Seite 23

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

Kursleitung: **Ortrut Storf**

Faszien sind ein 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 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. ◄

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

Donnerstag 16.30–17.30 Uhr
und 17.30–18.30 Uhr
09. Januar 2020
16. April 2020
(ausgenommen 28. Mai)

84,– Euro (12 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

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 jederzeit 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
07. Januar 2020 (11 Termine, ausgenommen 04. Februar)
21. April 2020 (13 Termine)
oder Jahreskurs

Yoga-Tag
Sonntag 08. November 2020

35,– Euro/Mon. (Jahreskurs)
132,– Euro (11 Termine)
156,– Euro (13 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

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. ◄

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

Mittwoch 17.00–18.00 Uhr
27. November 2019
(ausgenommen 25. Dez.
und 01. Jan.)
11. März 2020

80,– Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

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
13. Januar 2020
06. April 2020
(ausgenommen 13. April
und 01. Juni)

Kursleitung: Andrej Veenhuis

Dienstag 15.00–16.00 Uhr
und 16.00–17.00 Uhr
07. Januar 2020
17. März 2020
09. Juni 2020

Kursleitung: Sabine Renken

Mittwoch 18.00–19.00 Uhr
27. November 2019
(ausgenommen 25. Dez.
und 01. Jan.)
11. März 2020

Kursleitung: Elisabeth Kessing

Donnerstag 16.00–17.00 Uhr
16. Januar 2020

80,– Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Entspannung & Konzentration

Entspannung & Entlastung

Resilienztraining – Was macht mich stark?

Kursleitung: **Jan Jansen**

Wenn Misserfolge, Krisen, Ärger, emotionaler oder körperlicher Druck uns aus der Bahn werfen.

"Resiliente Menschen" sind beruflich erfolgreicher, emotional stabiler sowie körperlich und psychisch gesünder. Bei Veränderungen passen sie sich besser an und erleiden seltener einen Burnout. Vom Umgang mit Faktoren, die uns helfen Krisen zu begegnen und mit Belastungen umzugehen:

- ➜ Lösungsorientierung
- ➜ Optimismus
- ➜ raus aus der Opferrolle
- ➜ Verantwortung übernehmen
- ➜ Akzeptanz
- ➜ Netzwerkorientierung
- ➜ Zukunftsplanung/Zielorientierung

⚠ **Hinweis:** Das Konzept ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs im Sinne des § 20 SGB V anerkannt.

Donnerstag 17.30–19.00 Uhr
28. Mai 2020
ausgenommen 21. Mai
und 11. Juni)

120,– Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Systemisches Stressmanagement: Gelassen im Stress

Kursleitung: **Jan Jansen**

Unsere Welt scheint sich immer schneller zu drehen, immer mehr Leistung wird erwartet und Ruhephasen sind eher die Ausnahme, als die Regel. Wie kann es in diesem System trotzdem gelingen, gut für sich zu sorgen, dem Druck standzuhalten und langfristig gesund zu bleiben? Ein Workshop, der neben theoretischen Grundlagen auch Ideen zur Veränderung und zur Selbstwirksamkeit bietet. Er geht darum, eigene Ressourcen nutzbar zumachen, ungünstige Verhaltensmuster zu verändern und günstige Verhaltensmuster zu stabilisieren.

- ➜ Stressdiagnose
- ➜ Aktivierung eigener Ressourcen
- ➜ Strategien zur Stressbewältigung
- ➜ Achtsamkeit
- ➜ Selbstmanagement

⚠ **Hinweis:** Das Konzept ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs im Sinne des § 20 SGB V anerkannt.

Donnerstag 17.30–19.00 Uhr
23. Januar 2020
(ausgenommen 12. März)

96,– Euro (8 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Meditation

Kursleitung: **Angelika Junge**

Der Arbeitsalltag mit kranken Menschen ist von körperlichen und psychischen Arbeitsbelastungen geprägt. Diese werden nach Dienstende häufig mit in den Feierabend genommen.

Ziel des Kurses ist es, den Übergang zwischen Arbeits- und Privatleben bewusst zu gestalten, die Eindrücke und Energien des Arbeitsalltags "loszulassen", um innerlich frei, gelassen und entspannt in den Feierabend zu gehen. In diesem Kurs werden verschiedene Meditations- und Konzentrationsübungen vermittelt, wie die Atemmeditation, Gehmeditation, Achtsamkeitsmeditation, Bewegungsmeditation und geführte Meditation. ◄

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

Montag 14.45–15.45 Uhr
oder 16.15–17.15 Uhr
Ab 2. März 2020

80,– Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Autogenes Training – für mehr Lebensqualität und Besonnenheit

Kursleitung: **Jan Jansen**

Das Autogene Training befähigt dazu, selbstständig entspannende Erholungsphasen herbeizuführen und sich kleine Auszeiten im Alltagsstress zu nehmen. So werden Gesundheit und Wohlbefinden gestärkt. Die Methode dient der Stressbewältigung und ist zugleich auch praktische Lebenshilfe.

Hilfreich zum Beispiel bei:
- ➜ Verspannungen
- ➜ Stress
- ➜ Bluthochdruck
- ➜ Erschöpfung
- ➜ Schmerz (z. B. Kopfschmerz)
- ➜ Innere Unruhe
- ➜ Konzentrationsmangel
- ➜ Schlafstörungen

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

Montag 18.15–19.45 Uhr
10. Februar 2020

96,– Euro (8 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

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. Zudem hilft das therapeutische Malendabei, neue Kräfte für den Alltag zu schöpfen und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Die Teilnehmer lernen die heilsame Wirkungen des „therapeutisch energetischen Formenzeichnens" – eine der ältesten Kunstformen – kennen. Vorkenntnisse oder Malerfahrungen sind nicht erforderlich. ◄

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

46,50 Euro
plus Materialkosten

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. Er vermittelt Informationen zum Verlauf der (diagnostische und therapeutische Maßnahmen), zum Umgang mit den besonderen Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz, zur Pflegeversicherung, zu rechtlichen Aspekten und zu Entlastungsmöglichkeiten.

Eingeladen sind Angehörige von Menschen mit Demenz sowie Interessierte, die sich im privaten Umfeld engagieren. In einer kleinen Gruppe entsteht in entspannter Atmosphäre ein Rahmen, in dem Informationsvermittlung und entlastende Gespräche möglich werden. ◄

Dienstag 18.00–20.00 Uhr
21. April 2020 (7Termine)

Für die Teilnehmer/innen ist die Kursreihe kostenfrei.

DIAKO Gesundheitsimpulse

Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause (Grundkurs Kinaesthetics 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 findet in Kooperation mit der BARMER GEK Pflegekasse statt. Es entstehen für Sie lediglich Kosten für das Arbeitsbuch und Zertifikat.

Samstag 9.30–17.00Uhr und
Sonntag 9.00–13.00Uhr
06. und 07. Juni 2020
27. und 28. Juni 2020

30,- Euro für das Arbeitsbuch und das Zertifikat
(7 Termine à 3 Stunden)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Fitness für den Kopf

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.

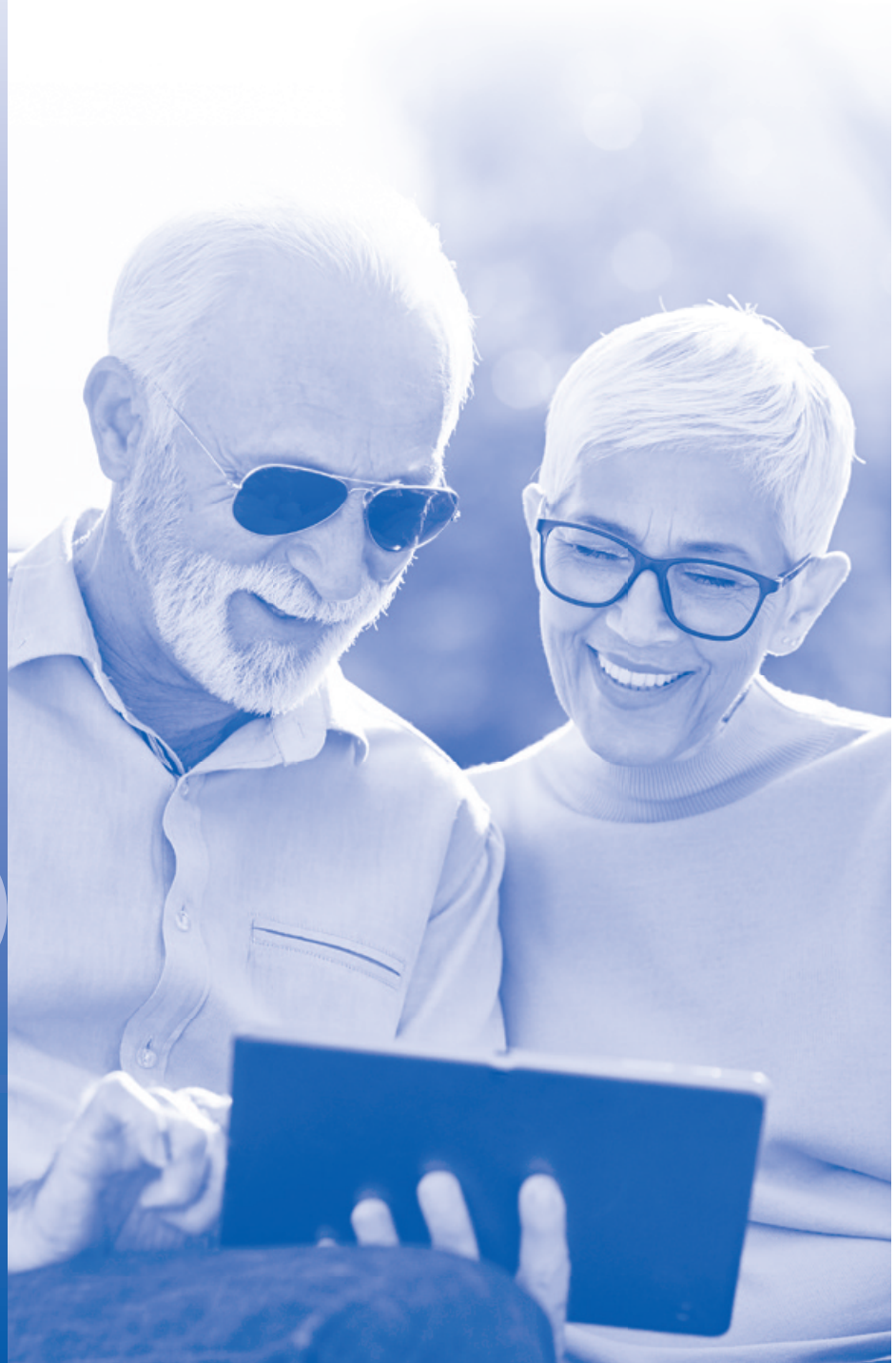
Thematische Schwerpunkte:
- ➜ Was ist bei der Gedächtnisbildung hilfreich?
- ➜ Was sind bildhafte Gedächtnistechniken?
- ➜ Welchen Einfluss hat Ernährung und Bewegung auf unser Gehirn?

Eine Fülle von praktischen Beispielen und vielen Tipps bringen die grauen Zellen in Schwung. Das Seminar basiert auf modernen pädagogischen Konzepten zum Thema „Lebenslanges Lernen".

Samstag 14.30–18.00 Uhr
25. April 2020

41,– Euro (1 Termin)

DIAKO Gesundheitsimpulse



Smartphone, Tablet und Co.: Einsteiger- und Aufbauseminar

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.

Je nach Bedarf und Interesse stellen wir uns ganz auf Ihre Bedürfnisse ein. Es werden beispielsweise 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 E-Mails
- ➜ WhatsApp
- ➜ Fotos verschicken
- ➜ 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)

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

Mittwoch 14.00–16.00 Uhr
26. Februar 2020
29. April 2020
24. Juni 2020

30,– Euro (1 Termin)

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 im Alter bis zu 3 Jahren. Aktuelle Informationen und Termine finden Sie auf unserer Website **www.diako-bremen.de/gesundheitsimpulse**

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitung für Frauen mit zwei Partnerstunden

Kursleitung: **Anne Glaser**

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. Ihr Partner hat die Möglichkeit, von 16 bis 18 Uhr dazu zu kommen. ◄

Samstag 10.00–18.00
15. Februar 2020
25. April 2020
18. Juli 2020

Mindestens der Anteil für die Schwangere wird von der Krankenkasse übernommen. Der Partner oder die Begleitung kann für die letzten zwei Stunden des Kurses hinzukommen (15,– Euro)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Wassergymnastik für Schwangere

Kursleitung: **N.N.**

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. ◄

auf Anfrage

45,– Euro (5 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Säuglingspflege

Kursleitung: **Heike Naporra, Jessica Martins Noro, Annika Porsch**

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
26. Februar 2020
29. April 2020
24. Juni 2020

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

Nach der Geburt

Rückbildung

Kursleitung: **N.N.**

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 Schlaffheit 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. ◄

auf Anfrage

Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

DIAKO Gesundheitsimpulse

Offene Stillberatung

Kursleitung: **Anika Sander**

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

Auf Anfrage

DIAKO Gesundheitsimpulse

Babymassage

Kursleitung: **N.N.**

Babymassage ist mehr als eine Technik, nämlich eine schöne Art mit dem 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. ◄

auf Anfrage

40,– Euro (5 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

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! ◄

⚠ **Hinweis:** Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

auf Anfrage

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 können Kinder 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.)
08. Januar 2020 (10 Termine ausgenommen 19. Februar)
Weitere Termine auf Anfrage

Kursleitung: **Stefanie von Bargen, Michaela Scheibe-Logemann**

Sonntag 9.15–12.15 Uhr (pro Gruppe 40 Min.)
12. Januar 2020 (10 Termine ausgenommen 02. Februar)
19. April 2020 (8 Termine ausgenommen 03., 24.und 31. Mai)

69,60 Euro (8 Termine)
87,– Euro (10 Termine)

Bewegungsbad im DIAKO

Spielkreis für Minis mit Maxis

Kursleitung: Wiebke Trillhase, Nadine Wagner

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. ◄

⚠ **Hinweis:** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Innerhalb der Ferien nach Absprache.

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)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen mit Treffpunkt am DIAKO Bremen

Selbsthilfe Kompetenzzentrum für Kopf-Hals-Tumore

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 Denecke Tel. (0421) 6102 6710
oder (0170) 325 95 38, Fax (0421) 6102 6719
Sprechzeiten: Mo. 13–17 Uhr, Mi. und Do. 11–18 Uhr

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: ci.shg.bremen@gmail.com

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.00–19.00 Uhr

DIAKO Gesundheitsimpulse

Adipositas-Selbsthilfegruppe Bremen

Zielgruppe: Schwer übergewichtige (adipöse) Personen
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: Tel. 0152 / 36 51 61 08
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 Myonom 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, 18.00–20.00 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 Bremer Krebsgesellschaft e.V.
Kontakt: Dr. Winkler, Tel. (0421) 50 13 50
Bremer Krebsgesellschaft e.V., Tel. (0421) 491 92 22

Treffpunkt Bauchtumore 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: Marina Schürmann, Tel. (0421) 491 92 22

Hernien-Selbsthilfe Deutschland e. V.

Treffen: Gruppentreffen finden jeden zweiten Dienstag im Monat in der Zeit von 18 bis 20 Uhr statt, Lohstr. 45, 58675 Hemer
Kontakt: Simone Siegfried, Tel. 0152 25467515, info@hernien-selbsthilfe.de

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-Haus 2 (Wachmannstraße 9, 28209 Bremen)
Kontakt: Georg Bohlmann, Tel. (0421) 636 41 44
ilco-bremen-niedersachsenmite@t-online.de

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: Birgit Klaus, Tel. 0176 / 29 30 07 13
Brigitte Sabolewski, Tel. (0421) 4 84 21 77

Brustkrebs-Gesprächskreis (Bremen-Mahndorf)

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18 Uhr,
im Gemeindezentrum St. Nikolaus (Beim Ohlenhof 19, 28237 Bremen, Raum C, 1.OG)
Kontakt: Iris Melching, Tel. (0421) 25 11 16

Treffpunkt für Angehörige von Krebskranken

Angebote: Information, Austausch, Unterstützung
Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19 Uhr in der Krebsberatungsstelle Bremen-Stadt
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 Selbsthilfeförderung
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

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Aucamp	Anja	Masseurin, Aquafitnesstrainerin, DIAKO
	Asenov	Deyan	Oberarzt HNO, 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	Ernährungsberaterin/DGE, M.Sc. Ernährung und Gesundheit
	Bruns	Tina	Diätassistentin / Ernährungsberaterin/DGE
	Busch	Klaus	Yogalehrer
	Cakit	Melina	B.A. Pflegewissenschaftlerin
	Denecke	Frank	Psychoonkologe, Selbsthilfegruppe der Kehlkopfoperierten Bremen e.V.
Prof. Dr.	Di Martino	Ercole	Chefarzt Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, DIAKO
	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
	Glas	Andrea	Trainerin für Sport in der Rehabilitation
	Glaser	Anne	Hebamme, DIAKO
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
	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.	Katschinkski	Martin	Chefarzt Innere Medizin, DIAKO
	Kessing	Elisabeth	Physiotherapeutin, DIAKO
Dr.	Khonsari	Behzad	Oberarzt HNO, DIAKO
	Krüger	Nils	Masseur, Physiotherapie DIAKO

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Lent, van	Andreas	Mitarbeiter, DIAKO
Dr.	Lewandowski	Martin	Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie, Ärztlicher Leiter der zentralen Notaufnahme,
	Martins Noro	Jessica	Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, DIAKO
	Memis	Ketrin	Aqua Zumba und Zumba Instructor
	Meyer	Petra	Physiotherapeutin, DIAKO, Rückenschulinstruktorin
Prof. Dr.	Mohr	Michael	Chefarzt Anästhesiologie und Intensivmedizin, DIAKO
Dr.	Müller	Tobias	Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Naporra	Heike	Kinderkrankenschwester, DIAKO
	Nitsch	Ingrid	Masseurin, DIAKO
	Porsch	Anika	Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, DIAKO
	Renken	Sabine	Physiotherapie, DIAKO
	Röben	Stefanie	Hebamme
	Rütten	Elsbeth	Ambulante Versorgungsbrücken
	Schäffer	Gertrud	Fachkrankenschwester Intensiv, Pflegekonsildienst und Trainerin Kinästhetik DIAKO
	Sander	Anika	Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, DIAKO
	Scheibe-Logemann	Michaela	Trainerin Babyschwimmen, Krankenschwester, DIAKO
Dr.	Schwartau	Niclas	Leitender Oberarzt Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, 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
	Symmank	Reimar	Facharzt Chirurgie, DIAKO
	Tietze	Sabine	Gedächtnistrainerin
	Trillhase	Wiebke	Kinderkrankenschwester
	Veenhuis	Andrej	Physiotherapeut, DIAKO
	Veliu	Driton	Tanzlehrer
	Wagner	Nadine	Altenpflegerin
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 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.

Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.

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

Der Einzug erfolgt kurz vor Kursbeginn.

Konto IBAN* DE

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)

mit einem * gekennzeichnete Felder sing Pflichtfelder

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

Bitte frei machen !

Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.

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

Der Einzug erfolgt kurz vor Kursbeginn.

Konto IBAN* DE

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)

mit einem * gekennzeichnete Felder sing Pflichtfelder

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

Bitte frei machen !

Frauenklinik Geburtshilfe

DIAKO

Die natürliche Geburt

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

www.diako-bremen.de

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

13.	Januar	2020
10.	Februar	2020
9.	März	2020
13.	April	2020
11.	Mai	2020
8.	Juni	2020

Beginn jeweils um 18.00 Uhr

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/