



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



Vorträge
& Beratung

Bildungsurlaubs-
& Vormittagsangebote

Ernährung

Bewegung

Entspannung,
Wellness & mehr

DIAKO
Elterngarten

Veranstaltungskalender

1. Halbjahr | Januar bis Juni 2016

DIAKO


**GESUNDHEITS
IMPULSE**


Liebe Leserinnen und Leser,

mit diesem Heft erhalten Sie das Programm der DIAKO Gesundheitsimpulse für das 1. Halbjahr 2016.

Auch 2016 bieten wir Ihnen wieder viele Bewegungskurse wie den smoveyWalk, Walking für Jung und Alt, das mit einem Training im Freien verbunden ist. Oder Zumba Gold für ältere aktive Menschen sowie Langhanteltraining zum Aufbau der Muskulatur.

Auch Kurse zur Stressbewältigung und ein reichhaltiges Bildungsurlaubsangebot finden Sie in diesem Heft. Unsere Kurse eignen sich gut als „gesunde“ Weihnachtsgeschenke. Wir stellen Ihnen gerne Gutscheine dafür aus.

Unser Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder „Starke Kinder – Starker Bremer Westen“ wird fortgesetzt. Informationen zu Inhalten und neuem Starttermin erhalten Sie direkt bei uns.

Die Vortragsreihe am Donnerstag startet im Januar, wie gewohnt um 18 Uhr, und wird durch Vorträge am Dienstag ergänzt. Diese können Sie auch weiterhin kostenfrei besuchen. Bitte beachten Sie, dass zu einzelnen Vorträgen eine Anmeldung erforderlich ist.

Das Team der Gesundheitsimpulse wünscht Ihnen viel Freude bei der Durchsicht des neuen Programms. Wir freuen uns, wenn wir Sie (wieder) als Teilnehmerin oder Teilnehmer bei uns begrüßen können. Gerne dürfen Sie uns auch weiterempfehlen. Neue Interessenten sind uns jederzeit herzlich willkommen. ◀



Ingrid Wörner
Leitung DIAKO Gesundheitsimpulse

Vorträge & Beratung

Unsere Donnerstagsreihe

Blutarmut (Anämie) – nicht immer nur Eisenmangel	17
Darmkrebs – Vorsorge ist besser als Nachsorge	14
Das Hüftgelenk aktuell 2016	12
Das Kniegelenk aktuell 2016	16
Die Geburt – Zwischen Mythos, Mechanik und Magie	14
Diagnose Prostatakrebs	15
Die Prostata im Fokus	13
Hexenschuss und Wirbelbruch – was tun?	17
Inkontinenz bei Männern	15
Krankhaftes Übergewicht (Adipositas) – was tun?	12
Osteoporose und Knochenbrüche – Behandlungsmöglichkeiten	13
Patientenverfügung – Möglichkeiten und Grenzen	15
Schilddrüsenvergrößerung – Was tun? Wann ist welche Behandlung sinnvoll?	16
Sodbrennen – Chirurgische Therapie	14

Unsere Dienstagsreihe

Die natürliche Verdauung dank Ayurveda	18
Selbststeuerung	18
Spaß und Fitness mit dem smovey	18

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Adipositas Sprechstunde	20
Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen – Einzelberatung	20
Sprechstunde für Probleme durch Übersäuerung	21
Sprechstunde Viszeral Medizin	21
Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder	21

Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote

Unsere Bildungsurlaubsangebote

Achtsam mit sich und dem inneren Schweinehund sein...	26
Ausstieg aus dem Hamsterrad - oder lernen mit Stress umzugehen	22
Autogenes Training - kompakt	22
Fit im Alltag - Kleine Hilfen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung	24
Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates	23
Gesund führen - Achtsam mit sich selbst und anderen	23
Mehr Leichtigkeit am Arbeitsplatz und im Alltag mit der F. M. Alexandertechnik	24
Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden	25
Muskelentspannung - kompakt	25

Unsere Vormittagsangebote

Brainwalking - ein effektives Ausdauer- und Gedächtnistraining	27
Spaß und Fitness mit dem smovey	28
smoveyWALK am Vormittag	28
Yoga - Balance in Bewegung	54
Zumba Gold	27

Ernährung

Gesundheitsförderung durch Ernährung

Gewichtsreduktion: theoretisch weiß ich, was ungesund für meinen Körper ist ...	30
Vegane Ernährung gesund gestalten (Informationsveranstaltung)	29
Veganes Frühstück und Abendessen	30
Veganes, gesundes Mittagessen	30

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Adipositas Sprechstunde in der Viszeral Medizin	20
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	34
Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen	20
Starke Kinder - Starker Bremer Westen	31
Übergewichtige Kinder - Sprechstunde für Eltern und Kinder	21

Bewegung

in Kooperation mit

Aquafitness- und Wassergymnastikkurse 

Aqua-Aerobic	33
Aqua Zumba	34
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	34
Beckenboden-Workshop im Wasser	36
Wassergymnastik	35
Wassergymnastik für Frauen	35
Wassergymnastik für Rheumapatienten	36

Weitere Bewegungskurse

Arbeit mit den Faszien	39
Bewusst durch Bewegung - Die Feldenkraismethode	43
Body Punk	39
Brainwalking	38
Bunter Bewegungs-Mix mit PEP	38
Fit durch Hanteltraining	41
Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates (Bildungsurlaub)	23
Fit - Mix	41
Gerätetraining für Jedermann (auch für Senioren geeignet)	40
Grundkurs Kinaesthetics	40
Kraftvoll und vital im Beckenboden	37
Mehr Leichtigkeit am Arbeitsplatz und im Alltag mit der F. M. Alexandertechnik	24
Muskelaufbau an Geräten für Senioren	42
Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger	42
Pilates zur Stärkung des Rückens	43
Spaß und Fitness mit dem smovey	44
smoveyWALK am Abend	44
Wirbelsäulengymnastik - Gemeinsam gegen Rückenschmerzen	45
Wirbelsäulengymnastik - mit starkem Rücken durch den Alltag	45
Zumba Gold am Vormittag	27

Entspannung, Wellness & mehr

in Kooperation mit



Gesundheitsförderung durch Entspannung

Anspannung, Verspannung, Schulter-Nacken-Probleme - Lernen mit Stress umzugehen	46
Ausstieg aus dem Hamsterrad - oder lernen mit Stress umzugehen (Bildungsurlaub)	22
Ausstieg aus dem Hamsterrad - oder lernen mit Stress umzugehen	46
Autogenes Training - kompakt (Bildungsurlaub)	22
Autogenes Training - Kurs	47
Entspannte Augen - Entspannter Mensch	50
Kiefermuskel- und Kiefergelenksentspannung für mehr Körperentspannung...	51
Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden (Bildungsurlaub)	25
Muskelentspannung - kompakt (Bildungsurlaub)	25
Muskelentspannung - Kurs	49
Stressmanagement: Mehr als nur Entspannungstechniken	48
Welche Fähigkeit hilft mir durch die Krise? Resilienz	50

Selbstfürsorge

Achtsamkeit - Bewusst und achtsam durch das Leben gehen	52
Den inneren Schweinehund ins Boot holen	52
Selbstführung: Sich selbst bewusst führen und die eigene Persönlichkeit stärken	53

Traditionen anderer Kulturen

Einführung in die Fluid Yoga DVD	55
Einführungskurse Fluid Yoga	55
Shibashi - Die Einheit von Gedanken, Bewegung und Atem	54
Qi Gong Workshop	57
Tai Chi Workshop (Teil 1)	56
Tai Chi Workshop (Teil 2)	57
Yoga - Balance in Bewegung	54
Yoga-Tag	56

Alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Basenfasten - die Wacker-Methode	58
Neue Kräfte schöpfen im Therapeutischen Malen und Formenzeichnen	61
Pimp your brain - Fitnesstraining für die „grauen Zellen“	59
Rauchfrei in 10 Schritten	58
Stressfrei und zufrieden durch Meridianklopftechniken (EFT)	60
Selbstverteidigung (Atemi Jiu Jitsu)	60
Von den Händen bis zum Nacken - Entspannung vom kleinen Finger bis zum ...	61

DIAKO Elterngarten

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen mit zwei Partnerabenden	62
Geburtsvorbereitungskurse für Paare	62
Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende	62
Massage und Warm-Wasser-Wellness in der Schwangerschaft	64
„Rund um die Geburt“	63

Nach der Geburt

Rückbildungskurs	65
------------------	----

Kurse für Eltern

MAMA ZUMBA	65
------------	----

Kurse für Kinder und Babys

Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch	66
Babyschwimmen am Sonntag	66
Singen, toben, turnen...	67
Spielkreis für Minis und Maxis	67

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen ❖ 68

Referenten/innen und Kursleiter/innen 70

Allgemeine Geschäftsbedingungen 72

Anmeldung 73

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



Informationen/Kursbeschreibung auf Seite

JANUAR	5.	Wassergymnastik	35
	6.	Babyschwimmen	66
	7.	Shibashi (Jahreskurs)	54
	10.	Babyschwimmen	66
	11.	Pilates zur Stärkung des Rückens	43
	12.	Bunter Bewegungs-Mix mit Pep	38
		Singen, toben, turnen...	67
		Spaß und Fitness mit dem smovey	44
		Yoga	54
	14.	Basenfasten	58
		Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger	42
		Shibashi (Kurs)	54
		Wirbelsäulengymnastik - Mit starkem Rücken durch den Alltag	45
	18.	Autogenes Training - Kurs	47
	18.-22.	Bildungsurlaub: Muskelentspannung - kompakt	25
	20.	Spaß und Fitness mit dem smovey/am Vormittag	44/28
	21.	Vortrag: Das Hüftgelenk aktuell 2016	12
	23.	Tai Chi-Workshop (Teil 1)	56
	25.	Einführung in die Fluid Yoga DVD	55
		Fit durch Hanteltraining	41
		Fit - Mix	41
	26.	Arbeit mit den Faszien	39
		Wassergymnastik	35
	27.	Rauchfrei in 10 Schritten (Informationsabend)	58
	28.	Aqua Zumba	34
		Vortrag: Krankhaftes Übergewicht (Adipositas) - Was tun?	12
		Zumba Gold am Vormittag	27
		MAMA ZUMBA	65
	29.	Aqua Zumba	34
	30.	Gewichtsreduktion: theoretisch weiß ich was ungesund ist, aber...	30

FEBRUAR	1.	Einführungskurse Fluid Yoga	55
		Gerätetraining für Jedermann	40
		Wassergymnastik für Frauen	35
	2.	Einführungskurse Fluid Yoga	55
		Grundkurs Kinaesthetics - Individuelle Bewegungsunterstützung	40
		Vegane Ernährung: Informationsveranstaltung	29
	3.	Rauchfrei in 10 Schritten	58
	3.-5.	Bildungsurlaub: Achtsam mit sich und dem inneren Schweinehund...	26
	4.	Fit durch Hanteltraining	41



FEBRUAR

4.	Muskelaufbau an Geräten für Senioren	42
	Vortrag: Die Prostata im Fokus	13
6.	Einführungskurse Fluid Yoga	55
9.	Bewusst durch Bewegung - die Feldenkraismethode	43
	Vortrag: Selbststeuerung	18
11.	Aqua-Aerobic	33
	Vortrag: Osteoporose und Knochenbrüche	13
11.-12.	Ausstieg aus dem Hamsterrad	46
12.	Aqua-Aerobic	33
13.	Tai Chi-Workshop (Teil 2)	57
16.	Singen, toben, turnen... (Teil 2)	67
	Veganes Frühstück und Abendessen	30
17.-19.	Bildungsurlaub: Ausstieg aus dem Hamsterrad	22
18.	Vortrag: Sodbrennen - Möglichkeiten der Therapie	14
20.	Pimp your brain - Fitnesstraining für die „grauen Zellen“	59
21.	Beckenbodenworkshop im Wasser	36
22.	Entspannte Augen - Entspannter Mensch	50
25.	Vortrag: Darmkrebs: Vorsorge ist besser als Nachsorge	14
27.	Welche Fähigkeit hilft mir durch die Krise?	50
	Stressfrei und zufrieden durch Meridianklopftechniken (EFT)	60
29.	Kraftvoll und vital im Beckenboden	37
29.2.-4.3.	Bildungsurlaub: Mit Stress umgehen - Burnout vermeiden	25

MÄRZ

1.	Gesundes veganes Mittagessen	30
3.	Basenfasten	58
	Vortrag: Die Geburt - Zwischen Mythos, Mechanik und Magie	14
	Wirbelsäulengymnastik - Gemeinsam gegen Rückenschmerzen	45
5.	Body Punk	39
7.-9.	Bildungsurlaub: F.M. Alexandertechnik	24
8.	Vortrag: Spaß und Fitness mit dem smovey	18
10.	Vortrag: Prostatakrebs	15
12.	Achtsamkeit: Bewusst und achtsam durch das Leben gehen	52
13.	Massage und Warmwasserwellness in der Schwangerschaft	64
14.-18.	Bildungsurlaub: Autogenes Training - kompakt	22
17.	Vortrag: Inkontinenz bei Männern	15
22.	Bewusst durch Bewegung - Die Feldenkraismethode	43
29.	Wassergymnastik	35
30.	Babyschwimmen	66

APRIL

3.	Babyschwimmen	66
4.	Pilates zur Stärkung des Rückens	43
	Stressmanagement: Mehr als nur Entspannungstechniken	48
5.	Bunter Bewegungs-Mix mit Pep	38



APRIL

5.	Singen, toben, turnen...	67
	smoveyWALK am Vormittag	28
	Spaß und Fitness mit dem smovey	44
	Yoga	54
6.	Spaß und Fitness mit dem smovey am Vormittag	28
7.	Aqua Zumba	34
	Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger	42
	Vortrag: Patientenverfügung - Möglichkeiten und Grenzen	15
	Wirbelsäulengymnastik - Mit starkem Rücken durch den Alltag	45
	Zumba Gold am Vormittag	27
	MAMA ZUMBA	65
8.	Von den Händen bis zum Nacken	61
12.	Vortrag: Die natürliche Verdauung dank Ayurveda	18
	Wassergymnastik	35
14.	Shibashi (Kurs)	54
	Vortrag: Schilddrüsenvergrößerung - Was tun?	16
15.	Aqua Zumba	34
16.	Den inneren Schweinehund ins Boot holen	52
18.	Fit durch Hanteltraining	41
	Fit-Mix	41
19.	smoveyWALK am Abend	44
21.	Fit durch Hanteltraining	41
	Vortrag: Das Kniegelenk aktuell 2016	16
23.	Yoga-Tag	56
28.	Aqua-Aerobic	33
29.	Aqua-Aerobic	33

MAI

2.	Einführung in die Fluid Yoga DVD	55
	Gerätetraining für Jedermann	40
	Wassergymnastik für Frauen	35
9.	Einführungskurse Fluid Yoga	55
10.	Anspannung, Verspannung... Lernen mit Stress umzugehen	46
	Singen, toben, turnen... (Teil 2)	67
	Muskelentspannung - Kurs	49
12.	Vortrag: Hexenschuss und Wirbelbruch - was tun?	17
14.	Qi Gong Workshop	57
18.-20.	Bildungsurlaub: Gesund führen - Achtsam mit sich selbst und anderen	23
21.	Kiefermuskel- und Kiefergelenkentspannung	51
	Selbstführung: Sich selbst bewusst führen ...	53
24.	Brainwalking - ein effektives Ausdauer- und Gedächtnistraining	27/38
	smoveyWALK am Abend	44



JUNI

1.-3.	Bildungsurlaub: Fit im Alltag	24
9.	Wirbelsäulengymnastik – Gemeinsam gegen Rückenschmerzen	45
10.	Geburtsvorbereitungskurs für Paare	62
14.	Wassergymnastik	35
28.	Grundkurs Kinaesthetics	40

JULI

25.-29.	Bildungsurlaub: Fit im Beruf – Rückenstärken mit Pilates	23
---------	--	----

SEP.

28.-30.	Bildungsurlaub: Ausstieg aus dem Hamsterrad	22
---------	---	----

OKT.

4.-6.	Bildungsurlaub: Achtsam mit sich und dem inneren Schweinehund...	26
17.-21.	Bildungsurlaub: Muskelentspannung - kompakt	25

NOV.

2.-4.	Bildungsurlaub: Gesund führen - Achtsam mit sich selbst und anderen	23
7.-9.	Bildungsurlaub: F.M. Alexandertechnik	24
14.-18.	Bildungsurlaub: Autogenes Training - kompakt	22
23.-25.	Bildungsurlaub: Fit im Alltag	24
28.-2.12.	Bildungsurlaub: Mit Stress umgehen - Burnout vermeiden	25

DEZ.

5. - 9.	Bildungsurlaub: Fit im Beruf - Rückenstärken mit Pilates	23
---------	--	----



Vorträge & Beratung

Vorträge in den DIAKO Gesundheitsimpulsen

Die Vorträge sind kostenfrei und beginnen um 18 Uhr. Eine Anmeldung ist nur für die Vorträge am 21. Januar, 4. Februar und 21. April 2016 erforderlich.

Unsere Donnerstagsreihe

Das Hüftgelenk aktuell 2016 – moderne gelenkerhaltende und minimalinvasive Behandlungsmöglichkeiten bei Hüftbeschwerden, vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz

Referent: Prof. Dr. Michael Bohnsack

Dieser Vortrag informiert in allgemeinverständlicher Form über alle modernen Operationsverfahren zur Behandlung chronischer Hüftbeschwerden. Alle gelenkerhaltenden Therapiemöglichkeiten und der Gelenkersatz werden eingehend erläutert. Die Klinik ist für die Anwendung der Hüftarthroskopie und minimalinvasiver Techniken in der Endoprothetik überregional bekannt. Im Endoprothetikzentrum am DIAKO werden jährlich mehr als 1400 Endoprothesenversorgungen und Wechseloperationen durchgeführt. Diese große Erfahrung kommt den Patienten zugute. ➤



Eine Anmeldung unter der Tel. (0421) 61 02-21 01 ist erforderlich.



Donnerstag 18.00 Uhr
21. Januar 2016

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

Referent: Dr. Alexander Friedemann

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



Donnerstag 18.00 Uhr
28. Januar 2016

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. ➤



Eine Anmeldung unter der Tel. (0421) 61 02-21 01 ist erforderlich.



Donnerstag 18.00 Uhr
4. Februar 2016

Osteoporose und Knochenbrüche – Behandlungsmöglichkeiten

Referent: Dr. Martin Lewandowski

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



Donnerstag 18.00 Uhr
11. Februar 2016

Sodbrennen - Möglichkeiten der Therapie

Referentin: Barbara Mitsiali-Kotsamidi

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

Hier erfahren Sie:

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

Persönliche Fragen zum Thema sind erwünscht.



Donnerstag 18.00 Uhr
18. Februar 2016

Darmkrebs: Vorsorge ist besser als Nachsorge

Referent: Prof. Dr. Stephan M. Freys

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



Donnerstag 18.00 Uhr
25. Februar 2016

Die Geburt - Zwischen Mythos, Mechanik und Magie

Referentinnen: Dr. Susanne Maria Feidicker & Lydia Oertelt

Durch den Vortrag führen Sie die leitende Hebamme Lydia Oertelt und die Geburtsmedizinerin und Chefärztin der Frauenklinik am DIAKO Dr. Susanne Feidicker und stellen Ihnen die Abläufe der Geburt unter medizinischen Gesichtspunkten - eingebettet in Mythen und Magie der Geburtshilfe von gestern bis heute - dar. ◀



Donnerstag 18.00 Uhr
3. März 2016

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
10. März 2016

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. ◀



Donnerstag 18.00 Uhr
17. März 2016

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

Referenten: Prof. Dr. Michael Mohr, Richard Rose & 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. ◀



Donnerstag 18.00 Uhr
7. April 2016

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 Erkrankung der Schilddrüse, die notwendigen Untersuchungen und die sich aus den verschiedenen Krankheitsbildern ergebenden Behandlungen. ➤



**Donnerstag 18.00 Uhr
14. April 2016**

Das Kniegelenk aktuell 2016 - moderne gelenkerhaltende und minimalinvasive Behandlungsmöglichkeiten bei Kniebeschwerden, vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz

Referent: Prof. Dr. Michael Bohnsack

Dieser Vortrag informiert in allgemeinverständlicher Form über alle modernen Operationsverfahren zur Behandlung chronischer Kniebeschwerden und von Sportverletzungen am Kniegelenk. Alle gelenkerhaltenden Therapiemöglichkeiten und der Gelenkersatz werden eingehend erläutert. Die Klinik ist für die Anwendung der rekonstruktiven Kniearthroskopie, insbesondere für Bandersatzoperationen und Umstellungen überregional bekannt. Ebenso liegt eine große Erfahrung für den Teilersatz oder vollständigen Gelenkersatz am Kniegelenk vor. Im Endoprothetikzentrum am DIAKO werden jährlich mehr als 1400 Endoprothesenversorgungen und Wechseloperationen durchgeführt. Diese große Erfahrung kommt den Patienten zugute. ➤



**Eine Anmeldung unter der
Tel. (0421) 61 02-21 01
ist erforderlich.**



**Donnerstag 18.00 Uhr
21. April 2016**

Hexenschuss bis Wirbelbruch - was tun?

Referent: Kinderarzt Bremen Nord

Rückenschmerz ist das häufigste Leiden des Menschen. Hier wird 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
12. Mai 2015**

Unsere Dienstagsreihe

Selbststeuerung

Referent: Jan Jansen

Den „Autopiloten“ ausschalten, Impulse kontrollieren und Reizen aus der Außenwelt widerstehen. Die immer wieder gleichen Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster verändern - geht das überhaupt? ➤



Dienstag 18.00 Uhr
9. Februar 2016

Spaß und Fitness mit dem smovey

Referentinnen: Ingrid Wörner & Ulrike Schmidt

Kennenlernen eines neuen Bewegungstrainings in Theorie und Praxis, das neben den gesundheitlichen Vorteilen Vitalität und Lebensfreude bringt. ➤



Dienstag 18.00 Uhr
8. März 2016

⚠ **Hinweis:** Zu diesem Seminar können Sie auch einen Kurs besuchen, siehe Rubrik Bewegung S. 44

Die natürliche Verdauung dank Ayurveda

Referentin: Sibylle Balkow

Ayurveda kennt einfache Möglichkeiten, die Verdauung dauerhaft zu regulieren. Für wen sind kalte oder warme Speisen und Getränke besser geeignet? Das ist manchmal schon die einfache Antwort, um Verdauungsprobleme zu beseitigen. ➤



Dienstag 18.00 Uhr
12. April 2016



Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Sprechstunden zu verschiedenen Ernährungsproblemen

Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen – Einzelberatung

Sprechstunde: Ingrid Wörner & Helena Bostelmann

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

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



Termine nach Vereinbarung unter Tel. (0421) 61 02-21 01

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

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Adipositas Sprechstunde

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

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



**jeden Dienstag
10.00–12.00 Uhr**

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

Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder

Sprechstunde: Helena Bostelmann

Fastfood, kaum Vitamine und wenig Bewegung: Häufig leiden schon Kinder an Übergewicht und den damit verbundenen Problemen. Diese Sprechstunde vermittelt, welche Ernährung für Kinder geeignet ist und wie sie in deren Lebensalltag integriert werden kann. ➔

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



Termine nach Vereinbarung unter Tel. (0421) 61 02-21 01

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

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Sprechstunde Viszeralmedizin

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

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



**jeden Mittwoch
10.00–14.00 Uhr**

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

Sprechstunde für Probleme durch Übersäuerung

Sprechstunde: Ingrid Wörner & Helena Bostelmann

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

⚠ **Hinweis:** Beachten Sie auch unser Angebot „Basenfasten“ S. 52 und den Kochkurs „Basisch durch den ganzen Tag“ S. 27



Termine nach Vereinbarung unter Tel. (0421) 61 02-21 01

35,- Euro pro Termin (45 Min.)

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Unsere Bildungsurlaubsangebote 

Alle Bildungsurlaube sind auch als Fortbildung buchbar.

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

 Ausstieg aus dem Hamsterrad –
 oder lernen mit Stress umzugehen

Kursleitung: Ingrid Wörner

Ein Konzept zum Innehalten und Atemholen

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

△ **Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen. Bildungsurlaub nach dem BU-Gesetz in Bremen und Niedersachsen genehmigt.



Mittwoch bis Freitag
9.00–16.30 Uhr
 17.–19. Februar 2016
 (3 Tage, 24 Stunden)
Termin im Herbst 2016
 28.–30. September 2016

115,- Euro

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Autogenes Training – Kompakt

Kursleitung: Jan Jansen

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

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

△ **Hinweis:** Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen. Bildungsurlaub nach dem BU-Gesetz in Bremen genehmigt.



Montag bis Freitag
9.00–14.30 Uhr
 14.–18. März 2016
 (5 Tage, 30 Stunden)
Termin im Herbst 2016
 14.–18. November 2016

135,- Euro

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates

Kursleitung: Andrea Barth

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz und Bewegungsmangel kann es zu Rückenproblemen kommen. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten, den Rücken zu stärken. Die Pilates-Methode fördert das Körperbewusstsein im Berufs- und Lebensalltag und stärkt gleichzeitig die Muskulatur. Die Teilnehmer(innen) lernen Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau, gezielte Wahrnehmung des Körpers bei den Bewegungsanforderungen des Berufsalltags kennen. ←

△ **Hinweis:** Bitte bequeme Sportkleidung, Schreibmaterial und Decke mitbringen. Bildungsurlaub nach dem BU-Gesetz in Bremen genehmigt. Ein Kostenbeitrag für verwendete Materialien wird von der Kursleitung erhoben.



Termine Sommer/Herbst 2016
9.00–14.00 Uhr
 25.–29. Juli 2016 und
 5.–9. Dezember 2016
 (5 Tage, 30 Stunden)

135,- Euro

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Gesund führen - Achtsam mit sich selbst und anderen

Kursleitung: Jan Jansen & Ingrid Wörner

Menschen mit Personalverantwortung haben einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeiter/innen und gleichzeitig arbeiten sie häufig selbst an ihrer eigenen Belastungsgrenze. Es ist sinnvoll, beide Aspekte zu berücksichtigen, also sich und die anderen gesundheitsgerecht zu führen. Dieses Seminar beleuchtet die Herausforderungen, die an heutige Führungskräfte gestellt werden und fokussiert auf den Führungsalltag aus gesundheitsfördernder Sicht. ←

Inhalte:

- Selbstführung - wo stehe ich im Führungsalltag?
- Mitarbeiter(innen) gesund führen
- Innere Haltung
- Die eigene Führungskompetenz stärken

△ **Hinweis:** Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen genehmigt.



Mittwoch bis Freitag
9.00–16.30 Uhr
 18.–20. Mai 2016
 (3 Tage, 24 Stunden)
Termin im Herbst 2016
 2.–4. November 2016

180,- Euro

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Fit im Alltag - Kleine Hilfen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung

Kursleitung: Ingrid Wörner

Lebensenergie und Freude im und am Alltag! Balance ist hier das Zauberwort. Körper, Geist und Seele brauchen Anspannung und Entspannung, Bewegung und Erholung und dazu eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung. Was bedeutet dies individuell für uns und wie können wir dies im Alltag umsetzen? ➔

⚠ **Hinweis:** Bildungsurlaub nach dem BU-Gesetz in Bremen und Niedersachsen beantragt.



Mittwoch bis Freitag

1.–3. Juni 2016

9.00–16.00 Uhr

(3 Tage, 24 Stunden)

Termin im Herbst 2016

23.–25. November 2016

115,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

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

Kursleitung: Andrea Aberle

Stressproblematiken am Arbeitsplatz:

Bewegungsroutine, Fehlhaltungen, Zeitmangel und/oder Druck können zu Erschöpfung und Verspannung führen. Der Bildungsurlaub soll die Eigenverantwortlichkeit stärken und die Achtsamkeit für Bewegung und Handlung wecken. Dies geschieht mit den Prinzipien der Alexandertechnik. ➔

⚠ **Hinweis:** Bildungsurlaub nach dem BU-Gesetz in Bremen und Niedersachsen genehmigt.



Montag bis Mittwoch

8.30–15.30 Uhr

7.–9. März 2016

(3 Tage, 24 Stunden)

Termin im Herbst 2016

7.–9. November 2016

115,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden

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

Burnout: Körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung mit vielfältigen Ursachen. Dauerstress trägt maßgeblich zur Entstehung dieses Ausbrennens bei. Stress wird individuell bewältigt und bringt uns manchmal bildlich in ein Hamsterrad. Um dem vorzubeugen, sind Methoden zum Entspannen und zur Stressbewältigung sinnvoll. Dieses Seminar stellt verschiedene Lösungsansätze theoretisch, praktisch und alltagsnah vor. ➔

⚠ **Hinweis:** Bildungsurlaub nach dem BU-Gesetz in Bremen und Niedersachsen genehmigt.



Montag bis Freitag

9.00–16.30 Uhr

29. Feb. – 4. März 2016

(5 Tage, 40 Stunden)

Termin im Herbst 2016

28. Nov. – 2. Dez. 2016

145,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Muskelentspannung – kompakt

Kursleitung: Jan Jansen

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

Ziele des Kurses sind:

- ➔ Linderung von Alltagsstress
- ➔ Schmerzlinderung
- ➔ Blutdrucksenkung
- ➔ Bessere Körperwahrnehmung

⚠ **Hinweis:** Bildungsurlaub nach dem BU-Gesetz in Bremen genehmigt.



Montag bis Freitag

9.00–14.30 Uhr

18.–22. Januar 2016

(5 Tage, 30 Stunden)

Termin im Herbst 2016

17.–21. Oktober 2016

135,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Achtsam mit sich und dem inneren Schweinehund sein – hin zu bewusster Selbststeuerung – Im Berufs- und Privatleben eigene Grenzen im Denken und Handeln überwinden und Ziele besser erreichen.

Kursleitung: Jan Jansen

Bewusst und achtsam durch das Leben gehen. Den Alltag entschleunigen, wertfrei im „Hier und Jetzt“ sein, sorgsam mit schwierigen Gefühlen umgehen und für ein inneres Gleichgewicht sorgen.

„**Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur viel zu selten dazu**“. Wir wissen oft recht genau, was wohl gut und richtig wäre – zum Beispiel mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren, freundlicher mit Mitmenschen umzugehen, etc... Aber wie kann man gute Vorsätze nachhaltig umsetzen, wenn man doch immer wieder in alte Verhaltensmuster zurückfällt und sich diesen fast ausgeliefert fühlt? Wie bekommen wir den inneren Schweinehund ins Boot?

Selbstführung: Es geht darum, Veränderungsprozesse zu den Themen Selbstverantwortung, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstüberwindung anzustoßen. ◀

⚠ **Hinweis:** Bildungsurlaub nach dem BU-Gesetz in Bremen und Niedersachsen genehmigt.



**Mittwoch bis Freitag
9.00–16.30 Uhr**

3–5. Februar 2016

(3 Tage, 24 Stunden)

Termin im Herbst 2016

4–6. Oktober 2016

179,- Euro

**Gesundheitsimpulse
im DIAKO**

Unsere Vormittagsangebote

Brainwalking – ein effektives Ausdauer- und Gedächtnistraining

Kursleitung: Ingrid Wörner

Schlüssel verlegt, Geburtstag vergessen? Vergesslichkeit kann durch Gehirntraining entgegengewirkt werden. Außerdem ist körperliche Bewegung die einfachste und wissenschaftlich belegte Prävention gegen solche Störungen. Brainwalking ist ein Denksport- oder Erlebnis-spaziergang, bei dem sich spielerische Gedächtnisübungen mit Bewegungsübungen abwechseln. Eine Studie der Universität Erlangen belegt, dass diese Kombination dem Hirnalterungsprozess effektiv entgegenwirken kann. Und zudem macht das Training in der Gruppe auch noch Spaß. ▶

⚠ **Hinweis:** Bitte Sportkleidung mitbringen!




**Dienstag 10.00–11.00 Uhr
24. Mai 2016**

52,- Euro (5 Termine)

**Treffpunkt
Gesundheitsimpulse
im DIAKO**

Yoga – Balance in Bewegung

 **siehe unter der Rubrik:** Entspannung, Wellness & mehr – Seite 54

Zumba Gold am Vormittag

Kursleitung: Ketrin Memis

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



**Donnerstag 10.00–11.00 Uhr
28. Januar 2016 und
7. April 2016
(ausgenommen Himmelfahrt)**

87,50 Euro (10 Termine)

**Gesundheitsimpulse
im DIAKO**

**Spaß und Fitness mit dem smovey am Vormittag –
Schwung, Vitalität und Lebensfreude – Lifestyle pur!**

Kursleitung: Ulrike Schmidt

Ein Bewegungstraining das durch Vibrationen die Energiepunkte stimuliert und 97 Prozent der Muskulatur aktiviert. Dies führt zu einer höheren Fettverbrennung, zur Straffung des Bindegewebes und zur Kräftigung des Herz-/Kreislaufsystems. Es ist ein gelenkschonendes Training für jedes Alter.

Lassen Sie sich überraschen, Sie werden begeistert sein! Das Wort „smovey“ setzt sich zusammen aus: swing, move and smile. ◀

**Mittwoch 10.00–11.00 Uhr**20. Januar 2016 und
6. April 2016**105,- Euro** (10 Termine)
(inkl. Leihgebühr für smoveys)**85,- Euro** (10 Termine)
(bei eigenen smoveys)**12,-/10,- Euro** (Einzeltermine
nach Verfügbarkeit)**Gesundheitsimpulse**
im DIAKO**smoveyWALK am Vormittag
swing – move – smile**

Kursleitung: Ingrid Wörner

Walken mit dem smovey bringt Schwung ins Leben, aktiviert 97 Prozent der Muskulatur und trägt so zur Stabilisation vor allem der tiefen Muskelgruppen bei. Es heizt die Fettverbrennung an und ist somit eine hervorragende Unterstützung beim Abnehmen. Das Training in der Natur bringt außerdem zusätzliche Energie. Es ist ein gelenkschonendes Training für jedes Alter.

Das Walken wird durch verschiedene Übungseinheiten ergänzt. Das Wort „smovey“ setzt sich zusammen aus: swing, move and smile. ◀

**Dienstag 10.00–11.00 Uhr**

5. April 2016

52,50 Euro (5 Termine)
(inkl. Leihgebühr für smoveys)**42,50 Euro** (5 Termine)
(bei eigenen smoveys)**12,-/10,- Euro** (Einzeltermine
nach Verfügbarkeit)**Gesundheitsimpulse**
im DIAKO

Ernährung

Gesundheitsförderung durch Ernährung

**Vegane Ernährung gesund gestalten – Informations-
veranstaltung über eine gesunde vegane Lebensweise**

Kursleitung: Ortrut Storf & Ingrid Wörner

Veganes Essen wird zur Zeit in den Medien diskutiert. Häufig sind es ethische Gründe, die zu dieser Art der Ernährung den Anlass geben. Wichtig ist zu wissen, wie man diese Ernährungsweise mit gesunder Kost verbinden kann. Dieser Vortrag beschäftigt sich mit Inhalten gesunder veganer Kost und bietet die Möglichkeit für einen regen Austausch. ◀

**Dienstag 18.00–19.30 Uhr**

2. Februar 2016

15,- Euro**Gesundheitsimpulse**
im DIAKO

Vegan essen und dabei gesund bleiben

Kursleitung: Ortrut Storf & Ingrid Wörner

Veganes Essen wird immer beliebter. Dabei geht es zum einen um einen respektvollen Umgang mit anderen Lebewesen, zum anderen aber auch darum, Übersäuerung im Körper durch das Weglassen von tierischen Produkten zu vermeiden. Dies ist hilfreich und ein Schutz vor Übersäuerung und Krankheiten. Aber vegan ist nicht auch automatisch gesund. In diesen Seminaren werden in Theorie und Praxis Kenntnisse über gesunde vegane Lebensmittel vermittelt. ➔

Vegane Brotaufstriche und andere gesunde vegane Leckerbissen für Frühstück und Abendessen



Dienstag 18.00–20.00 Uhr
16. Februar 2016

25,- Euro
(ein Kostenbeitrag für die Lebensmittel wird von der Kursleitung vor Ort erhoben)

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Gesundes veganes Mittagessen



Dienstag 18.00–20.00 Uhr
1. März 2016

25,- Euro
(ein Kostenbeitrag für die Lebensmittel wird von der Kursleitung vor Ort erhoben)

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Gewichtsreduktion: theoretisch weiß ich, was ungesund für meinen Körper ist, aber ...

Kursleitung: Jan Jansen & Ingrid Wörner

Die Fastenzeit steht bevor! Nutzen Sie diesen Zeitpunkt, um bewusst eine nachhaltige Ernährungsumstellung anzugehen.

Mit hypnosystemischen Konzepten Grenzen überwinden, Verhalten verändern, Rückschläge akzeptieren und langfristig gesunde Ernährung in das Leben integrieren.

Dieses Seminar schlägt den Bogen von bekanntem Wissen über sinnvolle Ernährung bis hin zu neuem günstigen Verhalten ohne Selbstvorwürfe. ➔



Samstag 10.00–17.00 Uhr
30. Januar 2016

98,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen – Einzelberatung



siehe unter der Rubrik: Vorträge & Beratung – Seite 20

Starke Kinder – Starker Bremer Westen

Ein einjähriges Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder ➔



Neuer Starttermin:
voraussichtlich Frühjahr/Sommer 2016



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

Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern & Kinder



siehe unter der Rubrik: Vorträge & Beratung – Seite 21

Adipositas Sprechstunde



siehe unter der Rubrik: Vorträge & Beratung – Seite 20

Aqua Zumba für übergewichtige Frauen



siehe unter der Rubrik: Bewegung – Seite 34

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 Kurse **bequeme Kleidung und Schuhe (keine Straßenschuhe)** und bei Bedarf **Badekleidung** oder eine **Decke** mitbringen.

Aquafitness- und Wassergymnastikkurse 🏊

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

Dieser Sport beugt typischen Zivilisationskrankheiten vor und ist auch als Rehabilitation sinnvoll. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Die Kurse finden im Bewegungsbad der Physikalischen Therapie des DIAKO statt. Das Bewegungsbad ist wohltemperiert und hat eine Tiefe von 131 cm.

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

⚠ **Hinweis:** Alle Kurse finden in unserem Bewegungsbad statt.

Aqua-Aerobic

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



Donnerstag 18.45–19.30 Uhr, 19.30–20.15 Uhr, 20.15–21.00 Uhr
 11. Februar 2016 (10 Termine) und
 28. April 2016 (8 Termine)
 (ausgenommen Himmelfahrt, 23. und 30. Juni 2016)
Kursleitung: Jan Jansen

Freitag 15.30–16.15 Uhr, 16.15–17.00 Uhr, 17.00–17.45 Uhr, 17.45–18.30 Uhr
 12. Februar 2016 (ausgenommen Osterferien) und
 29. April 2016 (jeweils 8 Termine)
Kursleitung: Anke Martens

80,- Euro (10 Termine)
64,- Euro (8 Termine)
9,- Euro (Einzeltermin – bei späterem Kurseinstieg & freien Plätzen)

Physikalische Therapie im DIAKO



Aqua Zumba für übergewichtige Frauen

Kursleitung: Ketrin Memis

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 oder
17.15–18.00 Uhr oder
18.00–18.45 Uhr
28. Januar 2016 und
7. April 2016
(ausgenommen Himmelfahrt)

108,- Euro (10 Termine)
12,- Euro (Einzeltermin
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

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 und
14.45–15.30 Uhr
29. Januar 2016 und
15. April 2016
(ausgenommen Karfreitag)

108,- Euro (10 Termine)
12,- Euro (Einzeltermin
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Wassergymnastik

Kursleitung: Ingrid Nitsch und
Tobias Sündermann



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

**Dienstag 17.15–18.00 Uhr
oder 18.00–18.45 Uhr**
26. Januar 2016 (8 Termine) und
29. März 2016 und
14. Juni 2016 (ausgenommen 21.
& 28. Juni 2016) (10 Termine)

80,- Euro (10 Termine)
64,- Euro (8 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO



**Dienstag 18.45–19.30 Uhr
oder 19.30–20.15 Uhr**
5. Januar 2016 und
12. April 2016 (ausgenommen
21. und 28. Juni 2016)
(12 Termine)

96,- Euro (12 Termine)
9,- Euro (Einzeltermin
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Wassergymnastik für Frauen

Kursleitung: Nils Krüger

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



Montag
18.00–18.45 Uhr oder
18.45–19.30 Uhr
1. Februar 2016
(ausgenommen Ostermontag)
und
2. Mai 2016 (ausgenommen
Pfingstmontag und 20. und
27. Juni 2016)

96,- Euro (12 Termine)
9,- Euro (Einzeltermin
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Wassergymnastik für Rheumapatienten

Kursleitung: Anja Aucamp

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



Mittwoch
18.45–19.30 Uhr oder
19.30–20.15 Uhr
 Ganzjährig
 (ausgenommen 22. und 29. Juni
 und 21. Dezember 2016)

33,- Euro (monatlich)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Beckenboden-Workshop im Wasser

Kursleitung: Claudia Wendt

Wasserreise ins Zentrum: Im wohltemperierten Wasser (31°) werden gezielt Wahrnehmungsübungen und Kräftigungsübungen für den Beckenboden vermittelt. Es werden Aquafitnessgeräte eingesetzt. Unterschiedliche Bewegungsabläufe ermöglichen eine Reise zur Körpermitte. Frauen, die ein Kind geboren haben, dürfen am Kurs 10 Wochen nach der Entbindung teilnehmen. Abgerundet wird die Zeit im Wasser durch ein kleines Warm - Wasser - Wellness - Programm. ➔



Kurs für Frauen



Sonntag
15.00–17.00 Uhr
 21. Februar 2016

30,- Euro

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Weitere Bewegungskurse

Kraftvoll und vital im Beckenboden

Kursleitung: Ria Hüsmann

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. Die Erkundung des Beckens gehört ebenso wie Wahrnehmungs- und Atemübungen zur Basis des Beckenbodentrainings. So kann der Beckenboden gezielt bei den sanften Bewegungen, die den gesamten Körper einbeziehen, besser 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. ➔

⚠ **Hinweis:** Bitte Sportbekleidung und Stoppersocken und Handtuch mitbringen.



Kurs für Frauen



Montag
10.00–11.00 Uhr
 29. Februar 2016
 (ausgenommen Ostermontag)

60,- Euro (8 Termine)

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

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



siehe unter der Rubrik: Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 24

Brainwalking – ein effektives Ausdauer- und Gedächtnistraining

Kursleitung: Ingrid Wörner

Schlüssel verlegt, Geburtstag vergessen? Vergesslichkeit kann durch Gehirntraining entgegengewirkt werden. Außerdem ist körperliche Bewegung die einfachste und wissenschaftlich belegte Prävention gegen solche Störungen. Brainwalking ist ein Denksport- oder Erlebnis Spaziergang, bei dem sich spielerische Gedächtnisübungen mit Bewegungsübungen abwechseln. Eine Studie der Universität Erlangen belegt, dass diese Kombination dem Hirnalterungsprozess effektiv entgegenwirken kann. Und zudem macht das Training in der Gruppe auch noch Spaß. ➔

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



Dienstag 17.30–18.30 Uhr
24. Mai 2016

52,- Euro (5 Termine)

Treffpunkt
Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Brainwalking am Vormittag

👁 **siehe unter der Rubrik:** Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 27

Bunter Bewegungs-Mix mit Pep Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm

Kursleitung: Ingrid Wörner

Gemeinsam aktiv werden! Einfache Übungen machen Spaß, bringen den Kreislauf in Schwung, kräftigen die Muskulatur und stärken die Kondition. Zum Abschluss sorgen Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag.

Dieser Kurs bringt die Teilnehmer nicht nur zum Schwitzen – er verbessert auch die Körperwahrnehmung. Für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Auch für Einsteiger geeignet. ➔

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



Dienstag 16.15–17.15 Uhr
12. Januar 2016 und
5. April 2016

60,- Euro (10 Termine)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Body Punk - Ein Mix aus verschiedenen Fitnessübungen

Kursleitung: Sascha Hoffmann

Fitness darf auch Spaß machen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer einen Mix aus verschiedenen Fitnessübungen kennen. Diese wechseln von anstrengenden zu ruhigeren und wieder zurück zu anstrengenden Übungen. Dabei darf der Spaßfaktor ganz vorne stehen. Alle Übungen sind so angelegt, dass für jeden etwas dabei ist, und niemand über seine Grenzen gehen muss. ➔

Inhalte:

- ➔ Ganzkörpertraining ohne Geräte oder Gewichte
- ➔ Fitnessmischung aus Anspannung und Entspannung
- ➔ Body Combat
- ➔ Tai Chi / Qi Gong
- ➔ Übungen für einen starken Halt (Rücken und Bauch)
- ➔ Abschlussmassage und Entspannung
- ➔ Ernährungstipps

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



Samstag 10.00–17.00 Uhr
5. März 2016

79,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

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

Kursleitung: Ortrut Storf

Faszien sind nervenreiches Bindegewebe, es umgibt jeden Muskel im Körper. 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, dabei wird das Gleichgewicht gefordert und damit die haltende, innere Muskulatur gestärkt. Gleichzeitig lösen wir die verklebten und verspannten Faszien, damit sich die äußere Muskulatur wieder frei jeder Bewegung hingeben kann. ➔



Dienstag
16.30–17.30 Uhr
26. Januar 2016

56,- Euro (8 Termine)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Gerätetraining für jedermann (auch für Senioren geeignet)

Kursleitung: Nils Krüger

Muskelkraft erhalten, erschlaffte Muskeln wieder aufbauen und gleichzeitig den Rücken stärken: Das ist gerade für ältere Menschen von großer Bedeutung. Erreichen können Sie dies unter Anleitung eines erfahrenen Physiotherapeuten, durch ein gezieltes Gerätetraining für Kraft und Ausdauer an Geräten wie Laufband, Fahrradergometer, Beinpresse, Seilzug etc... ➤

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



Montag 16.45–17.45 Uhr
1. Februar 2016 (ausgenommen Ostermontag) und
2. Mai 2016 (ausgenommen Pfingstmontag und 20. und 27. Juni 2016)

91,50 Euro (12 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Grundkurs Kinaesthetics – Individuelle Bewegungsunterstützung pflegender Angehöriger

Kursleitung: Gertrud Schäffer

Wie lässt sich bei der Pflege belastendes Heben und Tragen vermeiden? Wie können Pflegende Andere in ihrer Beweglichkeit und Selbstkontrolle unterstützen und dabei auch die eigene Gesundheit im Blick behalten? Ziel des Kinaesthetics-Kurses ist es, die Bewegungsaspekte der verschiedenen menschlichen Aktivitäten zu verstehen. Durch die eigene Bewegungserfahrung kann man lernen, andere so zu unterstützen, dass die Hilfeleistung zu mehr Bewegungsmöglichkeiten bei beiden Beteiligten führt. ➤

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

Dieser Kurs beinhaltet 7 Termine à 3 Stunden und findet in Kooperation mit der BARMER GEK Pflegekasse statt. Es entstehen für Sie – außer den Kosten für das Zertifikat (25,00 Euro für Arbeitsbuch und Zertifikat) - keine weiteren Kosten.



Dienstag 16.30–19.30 Uhr
2. Februar 2016 und
28. Juni 2016
(7 Termine)

25,- Euro
für das Arbeitsbuch und
das Zertifikat

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Fit durch Hanteltraining

Kursleitung: Jan Jansen

Das schweißtreibende Langhanteltraining ist einfach umzusetzen. Die Intensität bestimmt jeder Teilnehmer selbst. Der ganze Körper und alle Hauptmuskelgruppen werden stimuliert. Trainingserfolge sind schnell erreicht und können kontinuierlich verbessert werden. ➤

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

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



Montag 17.30–18.30 Uhr
Jahreskurs oder
25. Januar 2016 (ausgenommen Ostermontag) und
18. April 2016 (ausgenommen Pfingstmontag)

Donnerstag 17.30–18.30 Uhr
Jahreskurs oder
4. Februar 2016 und
21. April 2016
(ausgenommen Himmelfahrt)

21,50 Euro/monatlich
bei einem Jahreskurs
65,- Euro (10 Termine)
8,- Euro (Einzeltermin bei
späterem Kurseinstieg und
freien Plätzen)

Elterngarten
Gesundheitsimpulse im DIAKO

Fit-Mix

Kursleitung: Jan Jansen

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

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



Montag 16.30–17.30 Uhr
25. Januar 2016 (ausgenommen Ostermontag) und
18. April 2016 (ausgenommen Pfingstmontag)

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren

Kursleitung: Elisabeth Kessing

Muskelkraft erhalten, erschlaffte Muskeln wieder aufbauen und gleichzeitig den Rücken stärken: Das ist gerade für ältere Menschen von großer Bedeutung. Erreichen können Sie dies unter Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin, durch ein gezieltes Gerätetraining für Kraft und Ausdauer, an Geräten wie, Laufband, Fahrradergometer, Beinpresse, Seilzug und vielen Geräten mehr. ◀

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



Donnerstag 16.00–17.00 Uhr
4. Februar 2016

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

Physikalische Therapie
im DIAKO

Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger

Kursleitung: Ortrut Storf

Der Kurs wendet sich an Anfänger in Pilates- und Wirbelsäulengymnastik. Im Fokus stehen die bewusste Atmung und die Wahrnehmung der inneren Muskulatur, wie Beckenboden und Haltemuskulatur. Der Kurs übt die Ansteuerung dieser Muskeln ein. ◀

△ **Hinweis:** Er ermöglicht die Teilnahme an den fortlaufenden Pilates- und Wirbelsäulengymnastikkursen. Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und Noppensocken mitbringen!



Donnerstag
17.30–18.30 Uhr
14. Januar 2016 (10 Termine)
und
7. April 2016 (8 Termine)
(ausgenommen Himmelfahrt)

70,- Euro (10 Termine)
56,- Euro (8 Termine)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Zumba Gold am Vormittag

👁 **siehe unter der Rubrik:** Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 27

Pilates zur Stärkung des Rückens

Kursleitung: Ortrut Storf

Pilates legt den Schwerpunkt auf die Stärkung der inneren Muskulatur. Diese Haltemuskulatur entlastet die äußeren verspannten Muskeln.

Im Kurs geht es darum, den Rücken zu stärken, um die Bandscheiben zu entlasten und Rückenschmerzen vorzubeugen. Nicht um „höher, schneller, weiter“ geht es, sondern um 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
11. Januar 2016 (10 Termine) und
4. April 2016 (8 Termine)
(ausgenommen Pfingstmontag)

70,- Euro (10 Termine)
56,- Euro (8 Termine)
8,- Euro (Einzeltermin
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates (Bildungsurlaub)

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

„Bewusstheit durch Bewegung“ - Die Feldenkraismethode

Kursleitung: Ingrid Nitsch

Die sanften Bewegungen der Feldenkraismethode eignen sich besonders gut, um Rückenprobleme, Gelenksbeschwerden 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
9. Februar 2016 und
22. März 2016

65,- Euro (6 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Spaß und Fitness mit dem smovey

Kursleitung: Ingrid Wörner

Erleben Sie mit Schwung, Vitalität und Lebensfreude ein Bewegungstraining, das durch Vibrationen die Energiepunkte stimuliert und 97 Prozent der Muskulatur aktiviert. Dies führt zu einer höheren Fettverbrennung, zur Straffung des Bindegewebes und zur Kräftigung des Herz-/Kreislaufsystems. Es ist ein gelenkschonendes Training für jedes Alter. Lassen Sie sich überraschen, Sie werden begeistert sein! Das Wort „smovey“ setzt sich zusammen aus swing, move and smile. ➤

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



Dienstag 14.30–15.30 Uhr
12. Januar 2016 und
5. April 2016

105,- Euro (10 Termine)
(inkl. Leihgebühr für smoveys)
85,- Euro (10 Termine)
(bei eigenen smoveys)
12,-/10,- Euro (Einzeltermine
nach Verfügbarkeit)

Gesundheitsimpulse im DIAKO

smoveyWALK am Abend – swing – move – smile

Kursleitung: Ingrid Wörner

Walken mit dem smovey bringt Schwung ins Leben, aktiviert 97 Prozent der Muskulatur und trägt so zur Stabilisation, vor allem der tiefen Muskelgruppen, bei. Es heizt die Fettverbrennung an und ist somit eine hervorragende Unterstützung beim Abnehmen. Das Training in der Natur bringt außerdem zusätzliche Energie. Es ist ein gelenkschonendes Training für jedes Alter, das viele „positive Nebenwirkungen“ hat. Das Walken wird durch verschiedene Übungseinheiten ergänzt. ➤



Dienstag 17.30–18.30 Uhr
19. April 2016 (10 Termine) und
Dienstag 18.30–19.30 Uhr
24. Mai 2016 (5 Termine)

105,- Euro (10 Termine)
(inkl. Leihgebühr für smoveys)
85,- Euro (10 Termine)
(bei eigenen smoveys)
52,50 Euro (5 Termine)
(inkl. Leihgebühr für smoveys)
42,50 Euro (5 Termine)
(bei eigenen smoveys)
12,-/10,- Euro (Einzeltermine
nach Verfügbarkeit)

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Spaß und Fitness mit dem smovey am Vormittag

👁 **siehe unter der Rubrik:** Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 28

Wirbelsäulengymnastik – Mit starkem Rücken durch den Alltag.

Kursleitung: Ortrut Storf

Rückenschmerzen, Hexenschuss oder gar Bandscheibenvorfall: Durch gezielten Aufbau der stützenden Rückenmuskulatur können die Beschwerden verhindert oder gelindert werden. In diesem Kurs trainieren Sie die Muskulatur, damit Sie in Zukunft leichter durch den Alltag gehen können! Die Übungsleiterin hat eine spezielle Ausbildung in der Prävention (Vorbeugung) Bereich „Rücken“ absolviert. ➤

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



Donnerstag 17.30–18.30 Uhr
14. Jan. 2016 (10 Termine) und
7. April 2016 (8 Termine)
(ausgenommen Himmelfahrt)

68,50 Euro (10 Termine)
54,80 Euro (8 Termine)
8,- Euro (Einzeltermin
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Wirbelsäulengymnastik – Gemeinsam gegen Rückenschmerzen

Kursleitung: Petra Meyer

Die Teilnehmer erlernen kräftigende Übungen für einen starken Rücken und rückengerechtes Körperbewusstsein. Sie erfahren außerdem Bewegungserweiterung durch Mobilisation und Dehnung. Nach dem Training im Sitzen, Stehen und auf der Matte schließt die Stunde mit einer wohl verdienten Entspannung. Der Kurs findet unter Anleitung einer Physiotherapeutin/Rückenschulungsinstruktorin mit langjähriger Erfahrung im Bereich Orthopädie statt. ➤

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



**Donnerstag 15.00–16.00 Uhr
und 16.00–17.00 Uhr**
3. März 2016 (ausgenommen
Gründonnerstag & Himmelfahrt)
und
9. Juni 2016 (ausgenommen
7., 14., 21. und 28. Juli 2016)

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

Physikalische Therapie
im DIAKO

Entspannung, Wellness & mehr

in Kooperation mit

LANDESBETRIEBSSPORTVERBAND
BREMEN E.V. **LBSV**

Gesundheitsförderung durch Entspannung

Anspannung, Verspannung, Schulter-Nacken-Probleme -
Lernen mit Stress umzugehen

Kursleitung: Ortrut Storf & Ingrid Wörner

Hektik, Über- oder Unterforderung, Probleme am Arbeitsplatz und/oder mit der Familie - all das wirkt sich bei uns in Anspannung aus. Angespannt sind nicht nur Geist und Seele, die Anspannung zeigt sich auch im Körper. Ziel des theoretischen und praktischen Seminars ist es, das Thema „Stress“ zu beleuchten, wieder neu zu lernen, auf Überlastungssymptome von Geist, Seele und Körper zu achten und aktives und passives Entspannen zu üben. So gelingt es, im Alltag gelassener und ausgeglichener zu werden. ➤



Dienstag 9.00–16.00 Uhr
10. Mai 2016

56,- Euro

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

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Ausstieg aus dem Hamsterrad –
oder lernen, mit Stress umzugehen

Kursleitung: Ingrid Wörner

Ein Seminar zum Innehalten, Überprüfen der eigenen Situation, zum Atemholen und als Neuanfang für einen konstruktiven Umgang mit Stresssituationen im Alltag. Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, aktive und passive Entspannungsmethoden in den Alltag einbauen: In diesem Kurs soll die Selbstpflegefähigkeit ausgebaut werden, um im Alltag mit all seinen verschiedenen Anforderungen eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden und zu lernen, mit unvermeidbaren Stresssituationen besser umzugehen. ➤



Donnerstag/Freitag
9.00–16.00 Uhr
11./12. Februar 2016

85,- Euro

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

Gesundheitsimpulse im DIAKO

⚠ **Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und evtl. ein kleines Kissen mitbringen!

Ausstieg aus dem Hamsterrad - oder lernen, mit
Stress umzugehen (Bildungsurlaub)

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

Autogenes Training - Kurs

Kursleitung: Jan Jansen

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

Hilfreich 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.



Montag 19.00–20.30 Uhr
18. Januar 2016

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Autogenes Training - kompakt (Bildungsurlaub)



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

Stressmanagement: Mehr als nur Entspannungstechniken

Kursleitung: Jan Jansen

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

Aus dem Inhalt:

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




Montag
18.00–19.30 Uhr
4. April 2016

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden (Bildungsurlaub)

 **siehe unter der Rubrik:** Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 25

**Muskelentspannung – Kurs**

Kursleitung: Jan Jansen

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

Ziele:

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

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



Dienstag 19.00–20.30 Uhr
10. Mai 2016

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Muskelentspannung – kompakt (Bildungsurlaub)

 **siehe unter der Rubrik:** Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 25

Entspannte Augen – Entspannter Mensch

Kursleitung: Andrea Aberle

Augen- und Sehtraining für Menschen mit Bildschirmarbeitsplätzen. Augenbrennen, verschwommen Sehen, Sandgefühl in den Augen, Kopfweg oder verspannter Nacken. Eines dieser Symptome kennt fast jeder Mensch, der vor dem PC sitzt, lange liest oder Auto fährt. Monotones Geradeaussehen ist eine unnatürliche und äußerst anstrengende Tätigkeit, die unsere Augen überfordert. Weil unsere Augen für Bewegung gemacht sind, werden wir in diesem Kurs sanfte und entspannende Bewegungsübungen für Augen und Nacken erlernen, die gut zwischen- durch im Alltag angewendet werden können.

Ziel ist es, das deutliche Sehen und das Zusammenspiel der Augen zu fördern, sodass das Sehen wieder zu einem mühelosen und natürlichen Prozess werden kann. Die Aufteilung des Kurses in zwei Teile ermöglicht eine Vertiefung des Gelernten sowie die gezielte Bearbeitung auftretender Fragen. ◀



Montag 16.00–18.30 Uhr
22. Februar 2016 und
4. April 2016

35,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Welche Fähigkeit hilft mir durch die Krise? Resilienz „Die Kompetenz der Stehaufmännchen“

Kursleitung: Jan Jansen

Lebenskrisen gehören zum Leben dazu, sie treffen jeden. Aber was hilft uns, Schicksalsschläge zu meistern? Resilienz – eine angeborene Kraft, um schwere Situationen zu meistern, Widerstand leisten zu können, den Blick nach vorne zu richten und selbstsicher aus sich selbst heraus handeln zu können. ▶

Inhalt:

- Warum einige Menschen widerstandsfähiger sind als andere
- Stärken stärken: Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung
- Mit Sicherheit stark durch Krisen – Übungen für Krisenzeiten



Samstag 10.00–17.00 Uhr
27. Februar 2016

79,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Kiefermuskel- und Kiefergelenkentspannung für mehr Körperentspannung und Wohlbefinden

Kursleitung: Jutta Ehlers

Für alle Interessierten und Betroffene, die für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden mehr Selbstverantwortung übernehmen möchten, die etwas an die Hand bekommen möchten, um Kaumuskel-, Gesichts- und Nackenmuskeln immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Besondere Zielgruppe sind Personen, die schon lange oder gerade vom Zahnarzt diagnostiziert z.B. eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) haben, knirschen oder pressen, eine Schiene tragen oder Symptome haben, die durch ein krankes Kiefergelenk entstehen können. Es werden theoretisches Wissen, aber vor allem auch praktische Übungen zur Selbstmassage der Kiefermuskeln, zur Stabilisierung der Halswirbelsäule und der Körperstatik vermittelt.

Das Seminar führt in die Eigenbalance des R.E.S.E.T. (eine nicht invasive, energetische Muskelentspannung für Kiefer und Körper) ein. Außerdem werden Akkupressurpunkte identifiziert und genutzt. ▶

⚠ **Hinweis:** Bitte eine Decke, warme Socken, ein kleines Kopfkissen und ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.



Samstag 10.00–17.00 Uhr
21. Mai 2016

75,- Euro

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Selbstfürsorge

Wenn Sie von den drei folgenden Seminarangeboten mehr als nur ein Angebot buchen möchten, dann erhalten Sie von uns einen Rabatt.

 Diese drei Seminare sind alternativ auch kompakt als Bildungsurlaub zu buchen siehe unter der Rubrik: Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote – Seite 26

Achtsamkeit: bewusst und achtsam durch das Leben gehen

Kursleitung: Jan Jansen

Entschleunigung im Alltag, wertfrei im „Hier und Jetzt“ sein, sorgsam mit schwierigen Gefühlen umgehen, für ein inneres Gleichgewicht, Ruhe und Gelassenheit sorgen - kurz... ein Training für die Selbstfürsorge und das Wohlbefinden. ◀

△ **Hinweis:** Bitte bringen Sie sich Verpflegung für die Mittagspause mit.



Samstag 10.00–17.00 Uhr
12. März 2016

79,- Euro

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Den inneren Schweinehund ins Boot holen

Kursleitung: Jan Jansen

„Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur viel zu selten dazu“. Wir wissen oft recht genau, was wohl gut und richtig wäre - zum Beispiel mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren, freundlicher mit Mitmenschen umzugehen etc... Aber wie kann man gute Vorsätze nachhaltig umsetzen, wenn man doch immer wieder in alte Verhaltensmuster zurückfällt und sich diesen fast ausgeliefert fühlt? Wie bekommen wir den inneren Schweinehund ins Boot? Arbeit mit „dem inneren Team“ nach Friedemann Schulz von Thun und anderen Konzepten. ▶

△ **Hinweis:** Bitte bringen Sie sich Verpflegung für die Mittagspause mit.



Samstag 10.00–17.00 Uhr
16. April 2016

79,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Selbstführung: sich selbst bewusst führen
und die eigene Persönlichkeit stärken

Kursleitung: Jan Jansen

Um das eigene Leben für sich positiv zu gestalten ist es nützlich, das eigene Denken zu verändern. Dafür ist es hilfreich, sich mit den eigenen Motiven, Einstellungen und Zielen zu beschäftigen und diese mit dem Alltag in Einklang zu bringen. Dieses Seminar unterstützt dabei, Veränderungsprozesse zu folgenden Themen anzustoßen: Selbstverantwortung, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstüberwindung. ▶

△ **Hinweis:** Bitte bringen Sie sich Verpflegung für die Mittagspause mit.



Samstag 10.00–17.00 Uhr
21. Mai 2016

79,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO



Traditionen anderer Kulturen

Shibashi – Die Einheit von Gedanken, Bewegung & Atem

Kursleitung: Ingrid Wörner

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

△ **Hinweis:** Kurse zum Erlernen der Technik (6 Termine) oder regelmäßige Teilnahme an einem Jahreskurs (außerhalb der Ferien).



Donnerstag 16.30–17.15 Uhr
Jahreskurs 7. Januar 2016
oder Kurse 14. Januar 2016
und 14. April 2016

16,50 Euro/monat (Jahreskurs)
42,- Euro (6 Termine)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Yoga – Balance in Bewegung

Kursleitung: Klaus Busch & Tülin Sensan

Yoga beinhaltet eine ganzheitliche, präzise Körperschulung: Kräftigung der Muskulatur (z.B. Rücken und Beckenboden), Lösen von Blockaden, Förderung des psychischen Gleichgewichts. Yoga ist für jedes Alter und jede Konstitution geeignet.

Unsere Yoga-Kurse finden in angenehmer Atmosphäre statt und werden von qualifizierten Yoga-Lehrern geleitet. Zwei feste Yoga-Gruppen treffen sich seit vielen Jahren in den Gesundheitsimpulsen. Die qualifizierte Anleitung beider Kursleiter macht es möglich, dass Sie trotzdem auch als Anfänger/in jeder Zeit einsteigen können. ▶

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



Dienstag
10.00–11.30 Uhr und
18.00–19.30 Uhr
12. Januar 2016 oder
5. April 2016

120,- Euro (10 Termine)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Einführung in die Fluid Yoga DVD

Kursleitung: Klaus Busch & Tülin Sensan

In Kooperation mit dem DIAKO ist 2015 die erste Fluid Yoga DVD von Tülin Sensan und Klaus Busch entstanden. Die darin vorgestellten Übungsreihen sind in mehr als 20 Jahren Unterrichts- und Übungspraxis entwickelt worden. Sie sind eine moderne Interpretation klassischer Übungsthemen des Yoga wie z. B. des Sonnengrußes. Die DVD enthält fünf fließend choreografierte Übungsreihen sowie eine Tiefenentspannung im Liegen. **Diese Termine geben eine Einführung in das Fluid Yoga und sollen Lust wecken, diese Form des Yogas auszuprobieren.** ▶

△ **Hinweis:** Die DVD kann in den DIAKO Gesundheitsimpulsen erworben werden.



Montag 11.45–13.45 Uhr
oder **16.00–18.00 Uhr**
25. Januar 2016 oder
2. Mai 2016

Diese Veranstaltung
ist kostenfrei!

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Einführungskurse Fluid Yoga

Kursleitung: Klaus Busch & Tülin Sensan

Die Einführungskurse beziehen sich auf die Inhalte der ersten Fluid Yoga DVD, die in Kooperation mit dem DIAKO von Klaus Busch und Tülin Sensan entwickelt wurde. Ein erster Schwerpunkt dieser Kurse ist der Sonnengruß. Eine Variation des Sonnengrußes ist in vielen Yoga-Stilen die erste Übungsreihe, die alle Praktizierenden lernen können.

Der Sonnengruß ist eine wunderbare Möglichkeit, morgens den Tag zu beginnen. Tiere strecken sich meist selbstverständlich nach einer Ruhephase. Manche Bewegung in den Sonnengrußen ist Tierbewegungen nachempfunden. Der ganze Organismus wird so wach und geschmeidig. Der Kreislauf kommt in Schwung. Sonnengruße wirken oft wie eine gute Tasse Kaffee am Morgen. Daneben werden grundlegende Konzepte dieses modernen Yoga-Stils vorgestellt. ▶



Montag 16.00–17.00 Uhr
1. Februar 2016 oder
9. Mai 2016
(ausgenommen Pfingstmontag)
oder

Dienstag 11.45–12.45 Uhr
2. Februar 2016
(jeweils 3 Termine)
oder
Samstag 10.00–13.00 Uhr
6. Februar 2016
(1 Termin)

Bei Interesse kann daraus
eine feste Gruppe entstehen.

25,- Euro (Einführungspreis)

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Yoga-Tag

Kursleitung: Klaus Busch & Tülin Sensan

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

△ **Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung mitbringen!



Samstag 10.00–15.30 Uhr
23. April 2016

66,- Euro
(inkl. einer Teepause)
Der Yoga-Tag ist für Teilnehmende des Jahreskurses Yoga bereits im Monatsbeitrag enthalten). ◀

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Tai Chi-Workshop - für eine entspannte, aufmerksame und starke Haltung! (Teil 1)

Kursleitung: Sascha Hoffmann

Mit Tai Chi mehr Gelassenheit ins Leben bringen: Ob beruflich oder privat, der Leistungsdruck nimmt immer mehr zu und den wenigsten gelingt es, wenigstens einmal innezuhalten. Die Ruhe und Gelassenheit in der Bewegung finden, einmal Zeit für sich nehmen, das „Kopfkino“ ausschalten. Ziel des Workshops ist es, durch viel Praxis Tai Chi als andere Art der Entspannung zu vermitteln. Dabei soll der Spaß nicht zu kurz kommen. ◀

Inhalte:

- Tai Chi - was ist das und wofür ist das?
- Die Darstellung der Peking Form
- Üben der einzelnen Schritte
- Partnermassage
- Einzelmassage
- Pushing-Hands
- Abschlussmeditation
- Vorstellung der Tai Chi Übungs-DVD



Samstag
10.00–17.00 Uhr
23. Januar 2016

79,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Tai Chi-Workshop - für eine entspannte, aufmerksame und starke Haltung! (Teil 2)

Kursleitung: Sascha Hoffmann

Mit Tai Chi mehr Gelassenheit ins Leben bringen:

Ob beruflich oder privat, der Leistungsdruck nimmt immer mehr zu und den wenigsten gelingt es, wenigstens einmal innezuhalten. Die Ruhe und Gelassenheit in der Bewegung finden, einmal Zeit für sich nehmen, das „Kopfkino“ ausschalten. Am Ende des Workshops ist jeder Teilnehmer in der Lage, mit Unterstützung durch Videos im Internet die Form zu laufen und für sich weiter zu festigen. ◀

Inhalte:

- Die Vertiefung des ersten Teils der Peking Form
- Üben der einzelnen Schritte
- Partnermassage → Einzelmassage
- Abschlussmeditation
- Vorstellung der Tai Chi Übungs-DVD



Samstag
10.00–17.00 Uhr
13. Februar 2016

79,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Qi Gong-Workshop - alte chinesische Übungen, um die Lebensenergie zu erhöhen

Kursleitung: Sascha Hoffmann

Qi Gong ist eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin und wird auch immer mehr in Deutschland zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens ausgeübt. Die leicht zu erlernenden Übungen verstärken den Energiefluss und lösen Blockaden innerhalb des Energiesystems. Nach der chinesischen Mythologie entstehen Krankheiten durch Blockaden im Energiesystem. ◀

Inhalte:

- Qi Gong - eine kurze Einführung
- Seidenweber-Übungen → Pushing-Hands
- Die 8-Brokate → Standmeditation
- Energiemassage → Partnermassage
- Abschlussmeditation



Samstag
10.00–17.00 Uhr
14. Mai 2016

79,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

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.



14.–16., 18. und 21. Januar 2016
oder
3.–5., 7. und 10. März 2016

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Während der 7 Tage des Basenfastens finden 5 Treffen statt: Wir kochen gemeinsam, Bewegung und Entspannung stehen genauso auf dem Stundenplan. Themen wie der Darm und seine Funktion, Erfahrungsaustausch und Tipps für die Zeit nach dem Basenfasten mit tollen Rezepten und Rettungsankern für den Alltag runden das Programm ab. ◀

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

Rauchfrei in 10 Schritten

Kursleitung: **Heike Bückler**

Bei dieser vom Max-Planck-Institut entwickelten Methode geht es um zwei Grundsätze:

- Das Rauchen wird schrittweise reduziert
- Jeder ist selbst für seine Reduktionsschritte und seinen Erfolg verantwortlich.

Das Verfahren basiert auf dem Ansatz, dass erlerntes Verhalten – das Rauchen – betrachtet und schrittweise verändert wird. Die 10 Treffen geben theoretische Grundlagen, vertiefen das Erlernte und geben Unterstützung. Eine regelmäßige Teilnahme ist von großer Bedeutung. ◀

⚠ **Hinweis:** Die Informationsveranstaltung am 27. Januar 2016 dient allen Teilnehmer(innen) und noch Unentschlossenen, näheres über die Methode und den Kurs zu erfahren.



Informationsabend
Mittwoch 20.00–21.00 Uhr
27. Januar 2016

Kursbeginn
Mittwoch 20.00–21.30 Uhr
3. Februar 2016

95,- Euro (10 Termine)
Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Pimp your brain – Fitnesstraining für die „grauen Zellen“

Kursleitung: **Sabine Tietze**

Aufmerksam und konzentriert arbeiten, sich Namen und Ereignisse dauerhaft merken, auch komplizierte Themen verstehen – ständig ist das Gehirn in Betrieb und leistet Schwerstarbeit. Durch die wachsende Flut der Daten und Fakten, die tagtäglich aufgenommen wird und den ständigen Entscheidungs- und Termindruck scheint der Kopf an seine Kapazitätsgrenze zu stoßen.



Samstag 14:30–18:00 Uhr
20. Februar 2016

41,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Dieser Workshop lehrt verschiedene Techniken des Gedächtnistrainings auf interessante und humorvolle Weise und vermittelt verschiedene Tricks, mit denen die Gedächtnisleistung erheblich gesteigert werden kann, um auch in stressigen Situationen den Überblick zu behalten. Leichte und einfache Methoden helfen, um sich Namen, Daten, Zahlen und Fakten zu merken.

Thematische Schwerpunkte:

- Wie lernt unser Gehirn?
- Lernen mit allen Sinnen
- Was ist bei der Gedächtnisbildung hilfreich?
- Bildhafte Gedächtnistechniken
- Nutzung der Mnemotechnik

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. ◀

Selbstverteidigung (Atemi Jiu Jitsu) Fortlaufendes Angebot

Kursleitung: Peter Enkemeier

Verbale wie tätliche Übergriffe sind nicht mehr die Ausnahme. Solche Übergriffe können auch ernsthafte Verletzungen zur Folge haben. Wir möchten Ihnen helfen, derartigen Gefahren möglichst effektiv aus dem Weg gehen zu können, im besten Fall ohne Konfrontation. Atemi Jiu Jitsu ist kein Sport, sondern eine Kampfkunst. Sie nutzt die Kraft und Masse des Gegners sowie vitale Nervenpunkte und Schwachstellen des Körpers, um möglichst unbeschadet aus einer Konfrontation herauszukommen. Selbstdisziplin, Respekt, Konzentration und Willensstärke sind nur einige Tugenden, die ebenso wichtig sind und trainiert und gefördert werden.

Die Wurzeln dieser Kampfkunst liegen in Südafrika und wurden dort stetig weiterentwickelt und verbessert. **Unter der Obhut des International South African Institute of Unarmed Combat wurden wir Anfang 2014 als erste europäische Schule befähigt, dieses System zu lehren.** In Kooperation mit den DIAKO Gesundheitsimpulsen wollen wir den Standort Bremen festigen und Atemi Jiu Jitsu als dauerhaftes Training anbieten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.



**Dienstag 17.00–18.30 Uhr oder
Donnerstag 19.00–20.30 Uhr**

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

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

Schüler / Azubis / Studenten -
Ermäßigung auf Anfrage

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

Eine kostenlose
Schnupperstunde ist nach
Absprache möglich!

Fortlaufendes Angebot

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Stressfrei und zufrieden durch Meridianklopftechniken (EFT)

Kursleitung: Heike Steinwedel

Viele Leiden und Krankheiten sind stressbedingt. Mit einer sehr effektiven Methode können Stress sowie alle belastenden Gefühle oder Themen, die damit zusammenhängen, aufgelöst werden. Es werden Tipps für die Selbstanwendung im Alltag gegeben und EFT kann am Ende des Kurses sicher angewandt werden. ◀



Samstag 10.00–18.00 Uhr
27. Februar 2016

62,- Euro

**Gesundheitsimpulse
im DIAKO**

**Von den Händen bis zum Nacken –
Entspannung vom kleinen Finger bis zum Haaransatz**

Kursleitung: Andrea Aberle

Dieser Kurs soll Zusammenhänge zwischen Händen und dem gesamten Schulter-/Nackensbereich verdeutlichen und Entspannungsmechanismen vermitteln. Die Übungen wirken gegen verkrampfte Schultern und Nackenschmerzen und beugen unter anderem Tennisellenbogen, schmerzenden Schultern und Kopfschmerzen vor. ▶



Freitag 16.00–19.30 Uhr
8. April 2016

35,- Euro

**Gesundheitsimpulse
im DIAKO**

**Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen
Malen und Formenzeichnen**

Kursleitung: Kerstin Jürgens

Der spielerische Umgang mit Farben und Formen – z.B. mit flüssiger Aquarellfarbe auf nassem Papier – soll vor allem Freude machen und entspannen, aber auch helfen, neue Kräfte für den Alltag zu schöpfen und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Außerdem können die Teilnehmer heilsame Wirkungen des „therapeutisch – energetischen Formenzeichnens“, eine der ältesten Kunstformen, kennenlernen.

△ **Hinweis:** Vorkenntnisse oder Malerfahrungen sind **nicht** erforderlich.

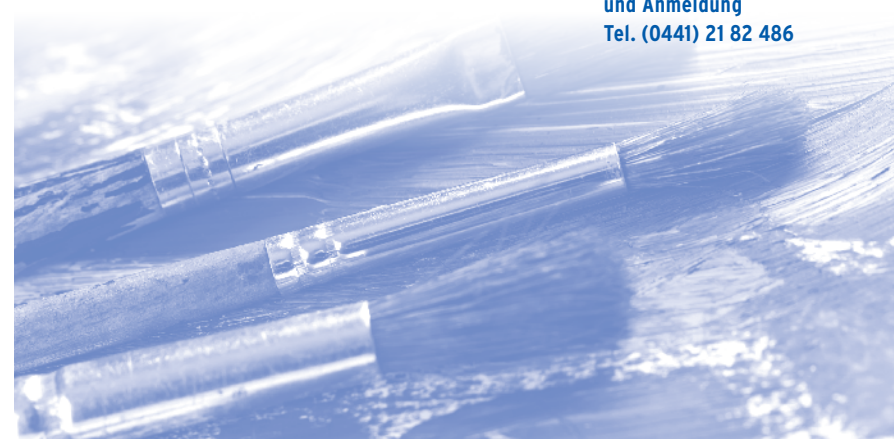


6-wöchige Kurse
Oktober 2015 bis März 2016

46,50 Euro
plus Materialkosten

**Gesundheitsimpulse
im DIAKO**

**Kursleitung, Information
und Anmeldung**
Tel. (0441) 21 82 486



DIAKO Elterngarten

Angebote aus unserem Elterngarten

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse

Kursleitung: Hebammen aus Bremen, Anne Fassdorf, Friederike Kurzke & 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 lernen Atem- und Entspannungsübungen kennen und erfahren, wie Sie mit den Schmerzen unter den Wehen umgehen können. Das Ziel ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt und darauf, wie Sie den Geburtsverlauf mitgestalten können. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, andere Frauen oder Paare kennenzulernen und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. ➔

Für Frauen mit zwei
Partnerabenden

Aktuelle Kurstermine
erfragen Sie bitte unter
Tel.: (0421)6102-2101

Für Paare



Aktuelle Kurstermine
erfragen Sie bitte unter
Tel.: (0421)6102-2101

Für Paare am Wochenende
(ab der 34. Schwangerschafts-
woche)

Aktuelle Kurstermine
erfragen Sie bitte unter
Tel.: (0421)6102-2101

Rund um die Geburt –
Geborgen und sicher entbinden

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

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



Jeden zweiten Montag
im Monat um 18.00 Uhr
(ausgenommen an Feiertagen)

Kostenlos

8. Obergeschoss des DIAKO



Massage und Warm-Wasser-Wellness in der Schwangerschaft

Kursleitung: Claudia Wendt

Dieser Kurs richtet sich an Paare in der Schwangerschaft, die sich verwöhnen möchten. Im ersten Teil werden einfache Massagegriffe gezeigt, die vor der Geburt, während der Geburt und auch nach der Geburt des Babys eingesetzt werden können. Ein Paar (statt eines Partners darf auch gerne eine Freundin mitgebracht werden) übt in Gegenseitigkeit. Somit kommen beide in den Genuss der wohltuenden Massagegriffe. Abgerundet wird der Nachmittag im warmen Wasser. Auch hier wird im Wechsel getragen, gehalten und massiert. ➔

⚠ **Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung, Badesachen und Badeschuhe mitbringen!



Sonntag 15.00–18.00 Uhr
13. März 2016

48,- Euro pro Paar

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Nach der Geburt

Rückbildungskurs

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. ➔



Aktuelle Kurstermine
erfragen Sie bitte unter
Tel.: (0421)6102-2101

Kurse für Eltern

MAMA ZUMBA

Kursleitung: Ketrin Memis

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

⚠ **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.



Donnerstag 11.00–12.00 Uhr
28. Januar 2016 und
7. April 2016
(ausgenommen Himmelfahrt)

87,50 Euro (10 Termine)

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Kurse für Babys und Kleinkinder

Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch

Kursleitung: Ingeborg Barke

In kleinen Gruppen kann Ihr Kind im Wasser planschen und sich nahezu schwerelos bewegen. ➔

⚠ **Hinweis:** Die Kurse richtet sich an Babys und Kleinkinder ab 3 Monaten



Mittwoch 15.50–18.30 Uhr (pro Gruppe 40 Minuten)
6. Januar 2016
(ausgenommen 27. Januar und 16. März 2016) oder
30. März 2016 (ausgenommen 4. Mai 2016)

87,- Euro (10 Termine)
9,50 Euro (Einzeltermin bei späterem Kurseinstieg und freien Plätzen)

Bewegungsbad im DIAKO

Babyschwimmen am Sonntag (gerne auch für Väter)

Kursleitung: Stefanie von Bergen & Michaela Scheibe-Logemann

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

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



Sonntag
9.15–9.55 Uhr oder
10.00–10.40 Uhr oder
10.45–11.25 Uhr oder
11.30–12.15 Uhr
10. Januar 2016 und
3. April 2016
(ausgenommen 8. Mai 2016
und Pfingstsonntag)

87,- Euro (10 Termine)
9,50 Euro (Einzeltermin
bei späterem Kurseinstieg
und freien Plätzen)

Bewegungsbad
im DIAKO

Spielkreis für Minis mit Maxis

Kursleitung: Esther Fuchs, Wiebke Trillhase

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

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



Montag 9.30–11.00 Uhr
Donnerstag 15.30–17.00 Uhr

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

Elterngarten in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen

Singen, toben, turnen...

Kursleitung: Esther Fuchs

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

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



Dienstag 9.30–10.30 Uhr
(für Kinder ab 6 Monaten)
Dienstag 10.45–11.45 Uhr
(für Kinder ab 12 Monaten)

12. Januar 2016 (Teil 1)
16. Februar 2016 (Teil 2)
oder

5. April 2016 (Teil 1)
10. Mai 2016 (Teil 2)
(ausgenommen 17. Mai 2016)
(10/5 Termine)

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

Elterngarten in den DIAKO
Gesundheitsimpulsen

Vereinigung der Kehlkopfflosen

Zielgruppe: Frauen & Männer nach Kehlkopfoperation

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

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

Ansprechpartner: Frank Denecke, Tel. (04253) 801073 oder Tel. 0170.3259538

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

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

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

Zielgruppe: Frauen und Männer mit Leukämie, Lymphomen und Plasmozytom

Angebote: Gesprächsgruppe

Ansprechpartner: H.H. Meyerdieks, Tel. (0421) 172 25 91

Selbsthilfegruppe brustoperierter Frauen in Bremen-Nord

Zielgruppe: Brustkrebskranke Frauen in Bremen-Nord

Angebote: Gesprächsgruppe einmal monatlich

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

Treffpunkt Prostatakrebs in Bremen-Stadt

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr

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

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

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

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

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

PEGASUS – Bremer Krebsgesellschaft e.V.

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

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

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

Zielgruppe: Frauen und Männer mit künstlichen Darmausgängen oder Harnableitungen

Angebote: Gesprächsgruppe und Vorträge

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

Frauensebsthilfe nach Krebs (Bremen-Mahndorf)

Zielgruppe: Frauen mit Krebserkrankungen

Angebote: Gesprächsgruppe mit gemeinsamen Aktivitäten

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

Treff-Punkt... Krebs

Zielgruppe: Betroffene und Interessierte

Angebote: Informationen

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

Sport in der Krebsnachsorge in verschiedenen Sportvereinen

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

Treffpunkt für Angehörige von Krebskranken

Zielgruppe: Angehörige und Freunde von Krebskranken

Angebote: Information, Austausch, Unterstützung

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

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

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



Gesundheitsamt Bremen

Selbsthilfe und Gesundheitsförderung

Tel. (0421) 36 11 51 41

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
	Aberle	Andrea	Trainerin Alexandertechnik, ausgebildete Praktikerin der JinShinDo Body-Mind-Acupressure® Methode, Heilpraktikerin
	Aucamp	Anja	Masseurin, Aquafitnesstrainerin, DIAKO
	Balkow	Sybille	Ayurveda
	Bargen, von	Stefanie	Soziologin und Schulsozialpädagogin, Trainerin Babyschwimmen
	Barke	Ingeborg	Trainerin für Babyschwimmen
	Barth	Andrea	Bewegungstherapeutin, Pilatestrainerin
	Bloh, von	Dörte	Dipl.-Sozialpädagogin, Psychoonkologin
Prof. Dr.	Bohnsack	Michael	Chefarzt Orthopädie, DIAKO
	Bostelmann	Helena	Oecotrophologin
	Bücker	Heike	Sozial- und Gesundheitspädagogin
	Busch	Klaus	Yogalehrer
	Ehlers	Jutta	Zahnärztin
	Enkemeier	Peter	Trainer für Atemi Jujitsu
Dr.	Feidicker	Susanne Maria	Chefärztin Frauenklinik, DIAKO
Prof. Dr.	Freys	Stephan M.	Chefarzt Chirurgie, DIAKO
Dr.	Friedemann	Alexander	Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Fuchs	Esther	Masseurin, Med. Bademeisterin
	Hiller	Angela	Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin AGL, Basenfastenleiterin Wacker-Methode, Lachyogatrainerin
	Hoffmann	Sascha	Tai Chi und Qi Gong Lehrer
	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	Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulen Chirurgie
	Martens	Anke	staatl. Geprüfte Gymnastik- und Tanzpädagogin
	Memis	Ketrin	Aqua Zumba und Zumba Instructor
	Meyer	Petra	Physiotherapeutin, DIAKO, Rückenschulinstruktorin
	Mitsiali Kotsamidi	Barbara	Stationsärztin Chirurgie, DIAKO
Prof. Dr.	Mohr	Michael	Chefarzt Anästhesie DIAKO

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Nitsch	Ingrid	Masseurin, Physiotherapie DIAKO
	Oertelt	Lydia	Hebamme, DIAKO
	Petschull	Cornelia	Hebamme, DIAKO
	Rose	Richard	Sozialdienst DIAKO
	Schäffer	Gertrud	Fachkrankenschwester Intensiv, Pflegekonsildienst und Trainerin Kinästhetik DIAKO
	Scheibe-Logemann	Michaela	Trainerin Babyschwimmen, Krankenschwester, DIAKO
	Schmidt	Ulrike	Heilpraktikerin, smoveyCoach
	Sensan	Tülin	Yogalehrerin
Dr.	Sommerauer	Martin	Chefarzt Urologie, DIAKO
	Steinwedel	Heike	Heilpraktikerin Psychotherapie, Ergotherapeutin, Therapeutin für Meridian-Energie-Klopf-Techniken®
	Storf	Ortrut	Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Pilates-Trainerin
	Strube	Christian	Leitender Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Sündermann	Tobias	Physiotherapeut in Ausbildung
	Symmank	Reimar	Chirurgie, DIAKO
	Tietze	Sabine	Gedächtnistrainerin
Prof. Dr.	Trappe	Ralf Ulrich	Chefarzt Hämatologie und internistische Onkologie, DIAKO
	Trillhase	Wiebke	Kinderkrankenschwester
	Veliu	Driton	Tanzlehrer
	Wendt	Claudia	Bewegungspädagogin, Aquafitnessinstruktorin
	Wörner	Ingrid	Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK), Gesundheitsberaterin, Ernährungstherapeutin, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Nordic-Walking-Trainerin, Anti-Stress-Trainerin, DIAKO

Anmeldung: Melden Sie sich bitte rechtzeitig zu den Kursen an, da die Teilnehmerzahl in der Regel begrenzt ist. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit der Rechnung. Bitte überweisen Sie den Betrag, falls Ihnen in der Anmeldebestätigung nichts anderes mitgeteilt wird, bis spätestens 14 Tage vor Beginn des Kurses. Sollte der Betrag nicht rechtzeitig eingegangen sein, besteht die Möglichkeit, dass Ihr Platz anderweitig vergeben wird. Bei kurzfristigen Anmeldungen können Sie die Einzugsermächtigung bei Ihrem Kursleiter abgeben. Bitte beachten Sie, eine Teilnahme ist nur nach Eingang der Gebühr oder bei Vorlage einer Einzugsermächtigung möglich. Im Programm finden Sie ein Anmeldeformular. Sollte dieses nicht ausreichen, können Sie sich schriftlich, telefonisch oder über Email anmelden.

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

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

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

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

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

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

Vorgehen bei Abmeldungen:

1. Bei Zusendung der Anmeldebestätigung haben die Teilnehmer 2 Wochen Zeit, die Anmeldung zu widerrufen, ohne dass eine Bearbeitungsgebühr anfällt.
2. Nach diesen 2 Wochen fällt bei jeder Abmeldung eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% der Kursgebühren an.
3. Bei Abmeldung bis zu einer Woche vor Beginn der Veranstaltung bleibt es bei der Bearbeitungsgebühr.
4. Bei Abmeldungen, die weniger als 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn vorliegen oder nach Veranstaltungsbeginn, ist der gesamte Betrag fällig.
5. Bei Krankheit ist eine Erstattung der Veranstaltungsgebühr, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr, dann möglich, wenn die Teilnahme an mehr als 50% des Kurses nicht möglich ist und eine ärztliche Bescheinigung vorgelegt wird.

Ansprechpartner

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

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

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



Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.

Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Titel

Termin

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Fax

E-Mail

Zusätzliche Angaben bei Anmeldungen im Elterngarten.

Krankenkasse

Geb.-Datum

Mitgliedsnummer

Entbindungstermin

Name des Partners

Name des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

Babyschwimmen

Erstmalig Anfänger

Folgeanmeldung

Datum, Unterschrift

Ich möchte **nicht** regelmäßig über die Angebote (Inkl. E-Mail-Newsletter) der Gesundheitsimpulse informiert werden.



Unser E-Mail-Newsletter informiert über neue Angebote und aktuelle Themen.



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



Unser E-Mail-Newsletter informiert über neue Angebote und aktuelle Themen.

Bitte frei machen !

Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.

Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Titel

Termin

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Fax

E-Mail

Zusätzliche Angaben bei Anmeldungen im Elterngarten.

Krankenkasse

Geb.-Datum

Mitgliedsnummer

Entbindungstermin

Name des Partners

Name des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

Babyschwimmen

Erstmalig Anfänger

Folgeanmeldung

Datum, Unterschrift

Ich möchte **nicht** regelmäßig über die Angebote (Inkl. E-Mail-Newsletter) der Gesundheitsimpulse informiert werden.

Rund um die Geburt



Frauenklinik Geburtshilfe

Geborgen und sicher entbinden

Besichtigen Sie unseren Kreißsaal und die Mutter-Kind-Station

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Telefon 0421/6102 - 1232

www.diako-bremen.de

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

11.	Januar	2016
8.	Februar	2016
14.	März	2016
11.	April	2016
9.	Mai	2016
13.	Juni	2016

Beginn jeweils um 18.00 Uhr



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



Bitte frei machen !

Sie finden uns im Park des DIAKO



Gesundheitsimpulse/Elterngarten

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

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

Ingrid Wörner
Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung
Gesundheitsberaterin
Tel. (0421) 6102 - 2101
Fax (0421) 6102 - 2109
gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

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

www.diako-bremen.de