



# GESUNDHEITS I M P U L S E



Vorträge  
& Beratung

Bildungsurlaubs-  
& Vormittagsangebote

Ernährung

Bewegung

Entspannung,  
Wellness & mehr

DIAKO  
Eiterngarten

## Veranstaltungskalender

2. Halbjahr | Juli bis Dezember 2016

## Vorträge & Beratung

### Unsere Donnerstagsreihe

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

### Unsere Dienstagsreihe

Spaß und Fitness mit dem Smovey®	17
Wege aus dem seelischen Tief - Selbsthilfestrategien	18
Gesunde Ernährung Öle & Co	18
Basenfasten - das Gesundheitserlebnis	18

### Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Adipositas Sprechstunde	20
Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen - Einzelberatung	19
Sprechstunde für Probleme durch Übersäuerung	19
Sprechstunde Viszeral Medizin	20
Übergewichtige Kinder - Sprechstunde für Eltern und Kinder	20

## Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote

### Unsere Bildungsurlaubsangebote

Achtsamkeit mit sich und dem inneren Schweinehund sein	26
Ausstieg aus dem Hamsterrad - oder lernen mit Stress umzugehen?	22
Autogenes Training - kompakt	22
Fit im beruflichen Alltag - Kleine Hilfen	24
Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates	23
Gesund führen - Achtsam mit sich selbst und anderen	24
Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden	25
Muskelentspannung - kompakt	25

### Unsere Vormittagsangebote

Spaß und Fitness mit dem smovey®	27
smovey®WALK am Vormittag mit Brainwalking	27
Yoga - Balance in Bewegung	51
Zumba Gold	28

## Ernährung

### Gesundheitsförderung durch Ernährung

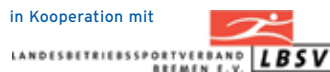
Saisonal gesund essen - schmackhafte Wintergerichte	28
---	----

### Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Adipositas Sprechstunde in der Viszeral Medizin	20
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	32
Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen	19
Starke Kinder - Starker Bremer Westen	29
Übergewichtige Kinder - Sprechstunde für Eltern und Kinder	20

## Bewegung

in Kooperation mit

Aquafitness- und Wassergymnastikkurse 

Aqua-Aerobic	31
Aqua Zumba	32
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	32
Beckenbodenworkshop im Wasser	34
Wassergymnastik am Dienstag	33
Wassergymnastik für Frauen	34
Wassergymnastik für Rheumapatienten	34

## Weitere Bewegungskurse

Arbeit mit den Faszien	41
Beckenbodentraining	35
Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkraismethode	36
Fatburner - Ein Training gegen überschüssige Pfunde	40
Fit after work mit dem smovey®	40
Fit durch Hanteltraining	37
Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates (Bildungsurlaub)	23
Fit - Mix	36
Grundkurs Kinaesthetics	38
Muskelaufbau an Geräten für Senioren	39
Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger	38
Pilates zur Stärkung des Rückens	37
Spaß und Fitness mit dem smovey®	43
Verspannung in Nacken und Schultern - Was tun?	41
Wirbelsäulengymnastik - Gemeinsam gegen Rückenschmerzen	42
Wirbelsäulengymnastik - mit starkem Rücken durch den Alltag.	42
Workout mit dem smovey® - kurz und intensiv	36
Zumba	28

## Entspannung, Wellness &amp; mehr

in Kooperation mit



## Gesundheitsförderung durch Entspannung

Achtsamkeit: bewusst und achtsam durch das Leben gehen	44
Anspannung, Verspannung, Schulter-Nacken-Probleme	44
Ausstieg aus dem Hamsterrad - oder wie lerne ich mit Stress konstruktiv umzugehen?	45
Autogenes Training - kompakt (Bildungsurlaub)	22
Autogenes Training - Kurs	45
Besser schlafen - mit Selbsthypnose den eigenen Schlaf vertiefen	48
Stressmanagement - Mehr als nur Entspannungstechniken (Kurs)	46
Entspannte Augen - Entspannter Mensch	46
Immer mit der Ruhe - ein Tag für mich	47
Kiefermuskel- und Kiefergelenksentspannung	49
Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden (Bildungsurlaub)	25
Muskelentspannung- kompakt (Bildungsurlaub)	25
Muskelentspannung - Kurs	48
Welche Fähigkeit hilft mir durch die Krise?	47

## Traditionen anderer Kulturen

Shibashi - Die Einheit von Gedanken, Bewegung und Atem	50
Lachyogakurs	50
Mit Meditation zur Ruhe kommen	52
TaijiQuan - Asiatische Bewegungskünste	51
Yoga - Balance in Bewegung	51

## Alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Basenfasten - die Wacker-Methode	52
Darm-Verwöhn-Tag	56
Das kleine 1x1 für Smartphone, Tablet, Iphone & Ipad	53
Frauenseminar 1: Die Meisterin: Kraft aus der Reife	57
Frauenseminar 2: Die Weise Alte: Kraft aus Verbindung und Vollendung	57
Neue Kräfte schöpfen im Therapeutischen Malen und Formenzeichnen	56
Pinwand ade - Fitnesstraining für die „grauen Zellen“	55
Stressfrei und zufrieden durch Meridianklopftechniken (EFT)	53
Selbstverteidigung	54

## DIAKO Elterngarten

### Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse	58
Massage und Warm-Wasser-Wellness in der Schwangerschaft	59
„Rund um die Geburt“ - Geborgen und sicher entbinden	58

### Nach der Geburt

Rückbildungskurse	59
-------------------	----

### Kurse für Eltern

Mama Zumba	60
------------	----

### Kurse für Kinder und Babys

Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch	60
Babyschwimmen am Sonntag	61
Spielkreis für Minis und Maxis	61

### Gesprächs- und Selbsthilfegruppen ❖ 62

### Referenten/innen und Kursleiter/innen 64

### Allgemeine Geschäftsbedingungen 66

### Anmeldung 69



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



#### Informationen/Kursbeschreibung auf Seite

JUNI	14.	Wassergymnastik	33
	27.	Pilates	37
	28.	Arbeit mit den Faszien	41
	30.	Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Anfänger	38
		Wirbelsäulengymnastik - Mit starken Rücken durch den Alltag	42

JULI	7.	Zumba Gold am Vormittag	28
		Mamma Zumba	60
		Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	32
	8.	Aqua Zumba	32
	20.	Baby- und Kleinkindschwimmen	60
	25.-29.	<b>Bildungsurlaub:</b> Rücken stärken mit Pilates	23
	26.	Wassergymnastik am Dienstag	33

AUGUST	1.	Fit durch Hanteltraining	37
		Muskelentspannung	48
		Fit Mix	36
	4.	Aqua Aerobic am Donnerstag	31
		Fit durch Hanteltraining	37
	5.	Aqua Aerobic am Freitag	31
	7.	Babyschwimmen am Sonntag	61
	8.	Spaß und Fitness mit dem smovey® am Vormittag	27
		TaijiQuan - Asiatische Bewegungskünste	51
	9.	smovey@Walk mit Brainwalking	27
		Workout mit dem smovey®	36
		Spaß und Fitness mit dem smovey® am Nachmittag	43
		Fatburner - Ein Training gegen überschüssige Pfunde	40
		Fit after work mit dem smovey®	40
		Yoga	51
	10.	Achtsamkeit: bewusst und achtsam durch das Leben gehen.	44
18.	Shibashi	50	
22.	Wassergymnastik für Frauen	34	
	Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren	39	
23.	Das kleine 1x1 für Smartphone, Tablet, iPhone & iPad	53	
27.	Frauenseminar: Die Meisterin - Kraft aus der Reife	57	
30.	Das kleine 1x1 für Smartphone, Tablet, iPhone & iPad	53	
31.	Lachyoga	50	



## SEPTEMBER

1.	<b>Vortrag:</b> Das Hüftgelenk aktuell - moderne und gelenkerhaltende..	12
6.	Das kleine 1x1 für Smartphone, Tablet, iPhone & iPad	53
8.	<b>Vortrag:</b> Osteoporose und Knochenbrüche	13
13.	Wassergymnastik	33
15.	<b>Vortrag:</b> Die Prostata im Fokus	13
	Zumba Gold am Vormittag	28
	Mamma Zumba	60
	Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	32
	Das kleine 1x1 für Smartphone, Tablet, iPhone & iPad	53
16.	Aqua Zumba	32
18.	Beckenbodenworkshop im Wasser	34
20.	<b>Vortrag:</b> Spaß und Fitness mit dem smovey	17
22.	<b>Vortrag:</b> Brustkrebs - Therapie, Ernährung, Sport	13
24.	Welche Fähigkeit hilft mir durch die Krise?	47
	Pinnwand ade - Fitnessstraining für die grauen Zellen	55
26. - 28.	<b>Bildungsurlaub:</b> Achtsam mit sich und ...	26
28. - 30.	<b>Bildungsurlaub:</b> Ausstieg aus dem Hamsterrad	22
28.	Baby- und Kleinkindschwimmen	60
29.	<b>Vortrag:</b> Krankhaftes Übergewicht (Adipositas) - Was tun?	14

## OKTOBER

4.	Wassergymnastik am Dienstag	33
5.	Beckenbodentraining	35
	Stressmanagement: Mehr als nur Entspannungstechniken	46
6.	Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Anfänger	38
	Wirbelsäulengymnastik	42
9.	Babyschwimmen am Sonntag	61
10.	Spaß und Fitness mit dem smovey® am Vormittag	27
	Pilates	37
	Autogenes Training	45
11.	Feldenkrais	36
	Arbeit mit den Faszien	41
	Besser schlafen - mit Selbsthypnose den eigenen Schlaf vertiefen	48
13.	Wirbelsäulengymnastik	42
	Muskelaufbau an Geräten für Senioren	39
17. - 21.	<b>Bildungsurlaub:</b> Muskelentspannung	25
17.	Mit Meditation zur Ruhe kommen	52
	Kinaesthetics für pflegende Angehörige	38
18.	<b>Vortrag:</b> Wege aus dem seelischen Tief	18
	Workout mit dem smovey®	36
	Spaß und Fitness mit dem smovey® am Nachmittag	43
	Verspannung in Schulter und Nacken - was tun?	41
	Yoga	51
20.	<b>Vortrag:</b> Patientenverfügung - Möglichkeiten und Grenzen	14



## OKTOBER

20.	Aqua Aerobic am Donnerstag	31
	Spaß und Fitness mit dem smovey®	43
	Fit after work mit dem smovey®	40
22.	Immer mit der Ruhe - Ein Tag für mich	47
24.	Mit Meditation zur Ruhe kommen	52
25.	Anspannung, Verspannung... - Lernen mit Stress umzugehen	44
27.	<b>Vortrag:</b> Darmkrebs: Vorsorge ist besser als Nachsorge	14
	Fit durch Hanteltraining	37
	Shibashi	50
27./28.	Ausstieg aus dem Hamsterrad	45
28.	Aqua Aerobic am Freitag	31
29.	Frauenseminar: Die Weise Alte: Kraft aus Verbindung und Vollendung	57

## NOVEMBER

1.	Entspannte Augen - Entspannter Mensch	46
2. - 4.	<b>Bildungsurlaub:</b> Gesund führen - Achtsam mit sich selbst und anderen	24
3.	<b>Vortrag:</b> Diagnose Prostatakrebs	15
5.	Stressfrei durch Meridianklopftechnik	53
7.	Fit durch Hanteltraining	37
	Fit Mix	36
10.	<b>Vortrag:</b> Inkontinenz bei Männern	15
12.	Darm-Verwöhn-Tag	56
	Kiefermuskel- und Kiefergelenksentspannung	49
14.	Wassergymnastik für Frauen	34
	Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren	39
14. - 18.	<b>Bildungsurlaub:</b> Autogenes Training	22
17.	<b>Vortrag:</b> Sodbrennen - Möglichkeiten der Therapie	15
20.	Massage und Warm-Wasser-Wellness in der Schwangerschaft	59
22.	<b>Vortrag:</b> Gesunde Ernährung - Öle und andere gesunde Fette	18
23. - 25.	<b>Bildungsurlaub:</b> Fit im beruflichen Alltag	24
24.	<b>Vortrag:</b> Schilddrüsenvergrößerung - Was tun?	16
	Zumba Gold am Vormittag	28
	Mamma Zumba	60
	Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	32
25.	Aqua Zumba	32
28.11.- 2.12.	<b>Bildungsurlaub:</b> Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden	25
29.	Wassergymnastik	33
	Saisonal gesund essen	28



## TERMINE 2016

DEZEMBER

1.	<b>Vortrag:</b> Das Kniegelenk aktuell	16
5. - 9.	<b>Bildungsurlaub:</b> Rücken stärken mit Pilates	23
6.	Besser schlafen - mit Selbsthypnose den eigenen Schlaf vertiefen	48
8.	<b>Vortrag:</b> Hexenschuss und Wirbelbruch - Was tun?	17
13.	<b>Vortrag:</b> Basenfasten - das Gesundheitserlebnis	18
15.	<b>Vortrag:</b> Blutarmut (Anämie) - nicht immer nur Eisenmangel	17

## TERMINE 2017

JAN.

18.	Basenfasten - die Wacker-Methode	52
30. - 1. Feb	<b>Bildungsurlaub:</b> Achtsam mit sich und ...	26

FEB.

11.	<b>Frauenseminar:</b> Das Mädchen: Kraft aus Zartheit und Sehnsucht	57
20. - 24.	<b>Bildungsurlaub:</b> Autogenes Training	22
22.	Basenfasten - die Wacker-Methode	52

MÄRZ

15. - 17.	<b>Bildungsurlaub:</b> Ausstieg aus dem Hamsterrad	22
20. - 24.	<b>Bildungsurlaub:</b> Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden	25
27. - 31.	<b>Bildungsurlaub:</b> Muskelentspannung	25
29.	Basenfasten - die Wacker-Methode	52

APRIL

22.	<b>Frauenseminar:</b> Die Königin: Kraft aus Geborgenheit in Herzens-Räumen	57
26. - 28.	<b>Bildungsurlaub:</b> Gesund führen - Achtsam mit sich selbst und anderen	24

MAI  
AUG.

31.5. - 2.6.	<b>Bildungsurlaub:</b> Fit im beruflichen Alltag	24
--------------	--	----

28.8. - 1.9.	<b>Bildungsurlaub:</b> Rücken stärken mit Pilates	23
--------------	---	----



## Vorträge &amp; Beratung

## Vorträge in den DIAKO Gesundheitsimpulsen

Die Vorträge sind kostenfrei und beginnen um 18 Uhr. Eine Anmeldung ist nur für die Vorträge am 1. September, 15. September und 1. Dezember erforderlich. ngen

## 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 inzwischen jährlich mehr als 1500 Endoprothesenversorgungen und Wechseloperationen durchgeführt. Diese große Erfahrung kommt den Patienten zugute. ◀



**Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich!**  
Tel. (0421) 61 02-21 01  
oder [gesundheitsimpulse@diako-bremen.de](mailto:gesundheitsimpulse@diako-bremen.de)



**Donnerstag 18.00 Uhr**  
**1. September 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. Die Lebensqualität kann so auch in vergleichsweise jungen Jahren leiden. Der Referent thematisiert zudem Fragen wie: Wie kann ich einer Osteoporose vorbeugen? Wie kann diese behandelt werden? Wenn Knochenbrüche an Wirbelsäule, Arm oder Bein auftreten, wie kann man diese heutzutage auch im hohem Alter mit möglichst kleinen und wenig belastenden Eingriffen behandeln? ▶



**Donnerstag 18.00 Uhr**  
**08. September 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. ▶



**Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich!**  
Tel. (0421) 61 02-21 01  
oder [gesundheitsimpulse@diako-bremen.de](mailto:gesundheitsimpulse@diako-bremen.de)



**Donnerstag 18.00 Uhr**  
**15. September 2016**

### Brustkrebs – Therapie, Ernährung, Sport

Referentinnen: Dr. Susanne Maria Feidicker, Susanne Lucke,  
Susanne Barton, Jutta Yzer, Ingrid Wörner

In diesem interdisziplinären Vortrag informiert das Team über aktuelle Möglichkeiten der Behandlung, Therapie, Ernährung und Sport sowie über psychosoziale Aspekte von Brustkrebs. ▶



**Donnerstag 18.00 Uhr**  
**22. September 2016**

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

Referentin: Jannis Spyridonidis

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 sind. Insbesondere wird dargestellt, wie eine operative Maßnahme zur Gewichtsreduktion aussieht und bei welchen Patienten sie hilfreich ist. ➔



Donnerstag 18.00 Uhr  
29. September 2016

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

Referenten: Prof. Dr. Michael Mohr und Dörte von Bloh

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



20. Oktober 2016

## Darmkrebs: – Vorsorge ist besser als Nachsorge

Referenten: 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  
27. Oktober 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  
03. November 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 erläutert. ➔



Donnerstag 18.00 Uhr  
10. November 2016

## Sodbrennen – Möglichkeiten der Therapie

Referent: 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.



Donnerstag 18.00 Uhr  
17. November 2016

Persönliche Fragen zum Thema sind erwünscht. ➔



## 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  
24. November 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 inzwischen jährlich mehr als 1500 Endoprothesenversorgungen und Wechseloperationen durchgeführt. Diese große Erfahrung kommt den Patienten zugute. ➔



**Für diesen Vortrag ist eine  
Anmeldung erforderlich!**  
Tel. (0421) 61 02-21 01  
oder [gesundheitsimpulse@  
diako-bremen.de](mailto:gesundheitsimpulse@diako-bremen.de)



**Donnerstag 18.00 Uhr  
1. Dezember 2016**

## Hexenschuss bis Wirbelbruch – was tun?

Referent: Dr. Martin Lewandowski

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  
08. Dezember 2016**

## Blutarmut (Anämie) – nicht immer nur Eisenmangel Wann ist es gefährlich und wann nur Eisenmangel?

Referent: Prof. Dr. Ralf Ulrich Trappe

Die Anämie ist gekennzeichnet durch eine Verminderung des Hämoglobinwertes im Blut. Die Ursachen sind vielfältig, die klinischen Symptome jedoch sehr gleichförmig und äußern sich vorrangig in Blässe, rascher Ermüdbarkeit, erhöhter Herzfrequenz und Luftnot, insbesondere bei Belastung. ➔



**Donnerstag 18.00 Uhr  
15. Dezember 2016**

## Unsere Dienstagsreihe

### Spaß und Fitness mit dem smovey

Referentinnen: Ingrid Wörner & Ulrike Schmidt

Kennenlernen eines neuen Bewegungstrainings in Theorie und Praxis. Das Training macht fit und steigert Vitalität und Lebensfreude. ➔



**Dienstag 18.00 Uhr  
20. September 2016**

⚠ **Hinweis:** Zu diesem Seminar können Sie auch einen Kurs besuchen, siehe unter der Rubrik „Gesundheitsförderung durch Bewegung – Seite 39

## Wege aus dem seelischen Tief – Selbsthilfestrategien bei Depression und Burnout

Referentin: Dr. med. Sabine Gapp-Bauß

Depression und Burnout haben viele Erscheinungsformen. Erste Signale werden oft übersehen, da sie sehr subtil sein können. Insbesondere längere Verläufe und rezidivierende Formen von Depressivität sind nicht selten auf traumatische Vorerfahrungen zurückzuführen. Auch wenn das Krankheitsbild sehr ernst ist, können Betroffene wesentlich zur eigenen Gesundheit beitragen. Die Zuhörer erhalten wichtige Hinweise über die zugrundeliegenden neurobiologischen Vorgänge im Gehirn und viele praktische Tipps. Jeder kann diese nutzen – für den eigenen Heilungsprozess oder um anhaltenden depressiven Stimmungen und Erschöpfungszustände vorzubeugen. ◀



Dienstag 18.00 Uhr  
18. Oktober 2016

## Gesunde Ernährung – Öle und andere gesunde Fette

Referent: Ortrut Storf & Ingrid Wörner

Unser Körper benötigt ungesättigte Fettsäuren. Was sind ungesättigte Fettsäuren, in welchen Lebensmitteln sind sie zu finden und welche davon sind besonders wichtig? Wie können ungesättigte Fettsäuren in die Nahrung einbaut werden? ◀



Dienstag 18.00 Uhr  
22. November 2016

## Basenfasten – das Gesundheitserlebnis

Referent: Angela Hiller

Den Körper entlasten, genussvoll essen und auch noch ein paar Pfunde verlieren. ◀

-----

⚠ **Hinweis:** Zu diesem Thema können Sie im Januar 2017 vormittags oder im Februar/ März 2017 abends einen Kurs besuchen, siehe unter der Rubrik: Alternative und/oder ganzheitliche Konzepte Seite– Seite 52



Dienstag 18.00 Uhr  
13. Dezember 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 weiter auf dem Weg zum Wunschgewicht. ◀



Termine nach Vereinbarung

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

Gesundheitsimpulse  
im DIAKO

Tel. (0421) 61 02-21 01

### 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. ◀



Termine nach Vereinbarung

35,- Euro (1 Termin à 45 Min.)

Tel. (0421) 61 02-21 01

## Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder

Sprechstunde: **Helena Bostelmann**

Fastfood, kaum Vitamine und wenig Bewegung: Häufig leiden bereits 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**

**135,- Euro** (5 Termine à 45 Min.)

**35,- Euro** (1 Termin à 45 Min.)

**Tel. (0421) 61 02-21 01**

## Sprechstunde Viszeralmedizin

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

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**

**Anmeldung erforderlich**

**Tel. (0421) 61 02-25 92**

## 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**

**Anmeldung erforderlich**

**Tel. (0421) 61 02-25 92**





## Unsere Bildungsurlaubsangebote



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

## Ausstieg aus dem Hamsterrad – 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. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen. ▶

△ **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**  
 28.–30. September 2016  
 (3 Tage, 24 Stunden)  
**Termin 1. Halbjahr 2017**  
 15.-17. März 2017

115,- Euro

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

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

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



**Montag bis Freitag**  
**9.00–16.30 Uhr**  
 14. - 18. November 2016  
 (5 Tage, 40 Stunden)  
**Termin 1. Halbjahr 2017**  
 20. - 24. Februar 2017

140,- Euro

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## 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. Der Rücken wird so trainiert, dass er sich in alle Richtungen funktionell und frei bewegen kann. Mit den theoretischen Kenntnissen von Pilates und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik werden die Teilnehmer(innen) in praxisgestützten Lerneinheiten mit Muskelaufbauübungen vertraut gemacht. Die Pilates-Methode fördert das Körperbewusstsein im Berufs- und Lebensalltag und stärkt gleichzeitig die Muskulatur.

Die Teilnehmer(innen) lernen Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung, zur gezielten Wahrnehmung des Körpers bei den Bewegungsanforderungen des Berufsalltags sowie Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau kennen. ▶

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

Ein Kostenbeitrag für verwendete Materialien wird von der Kursleitung erhoben.

Bildungsurlaub nach dem BU-Gesetz in Bremen genehmigt.



**Montag bis Freitag**  
**9.00–14.00 Uhr**  
 25. - 29. Juli 2016 &  
 5. - 9. Dezember 2016  
 (5 Tage, 30 Stunden)  
**Termine 2017**  
 28. August bis 1. September 2017 &  
 25. - 29. September 2017

135,- Euro

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Gesund führen – Achtsam mit sich selbst und anderen

Kursleitung: Jan Jansen & Ingrid Wörner

### Ein Bildungsurlaub für Personalverantwortliche und die, die es einmal werden wollen.

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

#### Inhalte:

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

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



**Mittwoch bis Freitag**  
**9.00–16.30 Uhr**  
 2. – 4. November 2016  
 (3 Tage, 24 Unterrichtsstunden)  
**Termin 1. Halbjahr 2017**  
 26. – 28. April 2017

180,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

## Fit im beruflichen 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 genehmigt.



**Mittwoch bis Freitag**  
**9.00–16.00 Uhr**  
 23.–25. November 2016  
 (3 Tage, 24 Stunden)  
**Termin 1. Halbjahr 2017**  
 31. Mai – 2. Juni 2017

115,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

## Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden Stressprävention im Berufsalltag

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

**Burnout:** körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung mit vielfältigen Ursachen. Dauerstress trägt maßgeblich zur Entstehung des Gefühls, ausgebrannt zu sein, 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 beantragt.



**Montag bis Freitag**  
**9.00–16.30 Uhr**  
 28. November –  
 2. Dezember 2016  
 (5 Tage, 40 Stunden)  
**Termin 1. Halbjahr 2017**  
 20. – 24. März 2017

145,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

## 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:

- Linderung von Alltagsstress
- Schmerzlinderung
- Blutdrucksenkung
- bessere Körperwahrnehmung

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



**Montag bis Freitag**  
**9.00–16.30 Uhr**  
 17. – 21. Oktober 2016  
 (5 Tage, 40 Stunden)  
**Termin 1. Halbjahr 2017**  
 27. – 31. März 2017

140,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

## Achtsam mit sich und dem inneren Schweinehund sein – hin zu bewusster Selbststeuerung

Kursleitung: Jan Jansen

**Im Berufs- und Privatleben eigene Grenzen im Denken und Handeln überwinden und Ziele besser erreichen**

**1. 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.

**2. „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 umgehen 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?

**3. 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.



**Montag bis Mittwoch  
9.00–16.30 Uhr**  
26.–28. September 2016  
(3 Tage, 24 Stunden)  
**Termin 1. Halbjahr 2017**  
30. Jan – 1. Feb 2017

179,- Euro

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Unsere Vormittagsangebote

### Spaß und Fitness mit dem smovey am Vormittag

Kursleitung: Ulrike Schmidt

Der Kurs bringt Schwung, Vitalität und Lebensfreude für jedes Alter. Der "smovey" ist ein außergewöhnliches Gesundheits-, Fitness- und Therapiegerät, weil es Schwung und Vibrationen verbindet. Dieses besondere, gelenkschonende Bewegungstraining stimuliert die Energiepunkte und aktiviert 97 Prozent der Muskulatur. Dies führt zu einer höheren Fettverbrennung, zur Straffung des Bindegewebes und zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems. Das Training ist für jedes Alter geeignet. Lassen Sie sich überraschen, Sie werden begeistert sein! (Das Wort „smovey“ setzt sich zusammen aus: swing, move and smile) ➔



**Montag 11:00 – 12:00 Uhr**  
8. August 2016 &  
10. Oktober 2016

76,- Euro (8 Termine, inkl. Leihgebühr für die smoveys)  
68,- Euro (bei der Nutzung eigener smoveys)

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

### smoveyWALK kombiniert mit Brainwalking am Vormittag

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. Studien belegen, dass körperliches Training die einfachste und wissenschaftlich belegte Prävention gegen Vergesslichkeit und Gedächtnisverlust ist. Das Walken wird durch verschiedene Übungseinheiten für Körper und Geist ergänzt. ➔



**Dienstag 10.00–11.00 Uhr**  
9. August 2016  
8 Termine

76,- Euro  
inkl. Leihgebühr für die smoveys  
68,- Euro  
bei der Nutzung eigener smoveys

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Yoga – Balance in Bewegung



Informationen unter der Rubrik „Traditionen anderer Kulturen“ – Seite 51

## 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**

7. Juli 2016 und  
15. September 2016 und  
24. November 2016  
(ausgenommen 15., 22. und  
29. Dezember 2016)

**87,50 Euro (10 Termine)**

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Ernährung

## Gesundheitsförderung durch Ernährung

## Saisonal und regional - schmackhafte Wintergerichte

Kursleitung: Ortrut Storf & Ingrid Wörner

Regional und saisonal sind die neuen Schlagworte in der Ernährung. In diesem Kurs kochen wir schmackhafte und gesunde Wintergerichte mit Nahrungsmitteln aus der Region. ➔



**Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr**  
29. November 2016

**25,- Euro (8 Termine)**  
ein Kostenbeitrag für die  
Lebensmittel wird von der  
Kursleitung vor Ort erhoben

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Gesundheitsförderung bei Übergewicht

### Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen



Informationen unter der Rubrik: „Beratungen und Treffpunkte“ – Seite 19

### Starke Kinder – Starker Bremer Westen

Ein einjähriges Schulungsprogramm  
für übergewichtige Kinder ➔



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

### Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern & Kinder



Informationen siehe unter der Rubrik: „Beratung und Treffpunkte“ – Seite 20

### Adipositas Sprechstunde



Informationen siehe unter der Rubrik: „Beratung und Treffpunkte“ – Seite 20

### Aqua Zumba für übergewichtige Frauen

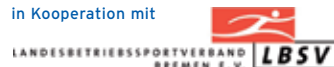


Informationen siehe unter der Rubrik: „Gesundheitsförderung durch Bewegung“ – Seite 32



## Gesundheitsförderung durch Bewegung und Entspannung

in Kooperation mit



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

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

## Aquafitness- und Wassergymnastikkurse 🏊

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

Die Wassergymnastik beugt typischen Zivilisationskrankheiten vor und ist auch als Rehabilitation sinnvoll. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber! Die Kurse finden im Bewegungsbad des DIAKO statt. Das Bad ist mit 32°C 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. Diese Kurse werden in der Regel nicht von den Krankenkassen gefördert! Ausnahmen sind vermerkt.

## Aqua-Aerobic



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

Kursleitung: Jan Jansen

**Donnerstag 18:45 - 19:30 Uhr, 19:30 - 20:15 Uhr oder 20:15 - 21:00**  
4. August und  
20. Oktober 2016 (ausgenommen 24. November,  
15., 22. und 29. Dezember 2016 und 12. Januar 2017)  
(10 Termine)

Kursleitung: N.N.

**Freitag 15:30 - 16:15, 16:15 - 17:00 Uhr, 17:00 -17:45 Uhr**  
oder **17:45-18:30 Uhr**

5. August 2016 (ausgenommen 23. und 30. September 2016) und  
28. Oktober 2016 (ausgenommen 16., 23. und 30. Dezember 2016)  
(10 Termine)

**80,- Euro** (10 Termine)

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

**Physikalische Therapie im DIAKO**





## Aqua Zumba

Kursleitung: Ketrin Memis

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



**Freitag 14:00 - 14:45 Uhr oder  
14:45 - 15:30 Uhr**

8. Juli 2016 und  
16. September 2016 und  
25. November 2016 (ausgenommen  
16., 23., 30. Dezember)

**108,- Euro (10 Termine)  
12,- Euro (Einzeltermin  
bei späterem Kurseinstieg  
und 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, 17:15-18:00 Uhr  
oder 18:00-18:45 Uhr**

7. Juli 2016 und  
15. September 2016 und  
24. November 2016 (ausgenommen  
15., 22. und 29. Dezember 2016)

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

**Physikalische Therapie  
im DIAKO**

## Wassergymnastik

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



Kursleitung: Ingrid Nitsch

**Dienstag 17.15–18.00 Uhr oder 18.00–18.45 Uhr**  
14. Juni 2016 (ausgenommen 21. und 28. Juni 2016) und  
13. September 2016 und  
29. November 2016 (ausgenommen 13., 20. und 27. Dezember 2016)

**80,- Euro (10 Termine)  
9,- Euro (Einzeltermin bei späterem Kurseinstieg und freien Plätzen)**

Kursleitung: Tobias Sündermann

**Dienstag 18:45 - 19:30 Uhr oder 19:30 - 20:15 Uhr**  
26. Juli 2016 und  
4. Oktober 2016

**64,- Euro (8 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**  
 22. August 2016 (ausgenommen 3. Oktober 2016) und  
 14. November 2016  
 (ausgenommen 12., 19., 26. Dezember 2016 und 2. Januar 2017)

**80,- Euro** (10 Termine)

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

## Wassergymnastik für Rheumapatienten

Kursleitung: Anja Aukamp

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



**jeweils 18:45-19:30 Uhr oder 19:30-20:15 Uhr**  
 Ganzjährig (ausgenommen 22. und 29. Juni und 21. Dezember 2016)

**30,- Euro** (monatlich)

## Beckenboden-Workshop im Wasser

Kursleitung: Claudia Wendt

Wasserreise ins Zentrum: Im wohltemperierten Wasser (32°) 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 10 Wochen nach der Entbindung am Kurs teilnehmen. Abgerundet wird die Zeit im Wasser durch ein kleines Warm - Wasser - Wellness - Programm. ◀



**Kurs für Frauen**



**Sonntag 15.00–17.00 Uhr**  
 18. September 2016

**30,- Euro**

## Weitere Bewegungskurse

### Beckenbodentraining

Kursleitung: Sabine Renken

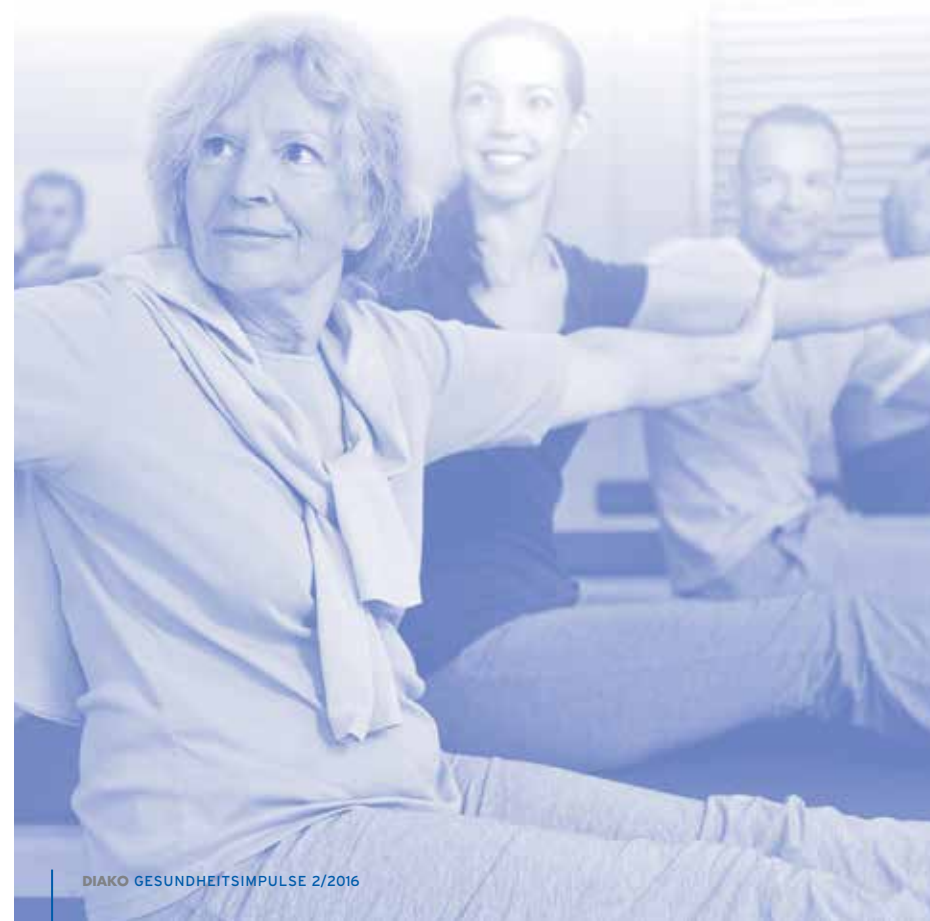
Ein alltagstaugliches Beckenbodentraining für Frauen jeglichen Alters und jeder Art von Beckenbodeninsuffizienz. ◀



**Mittwoch 18:00 - 18:45 Uhr**  
 5. Oktober 2016

**65,- Euro** (10 Termine)

**Physikalische Therapie**  
 im DIAKO



## Bewusst durch Bewegung - Die Feldenkraismethode

Kursleitung: Ingrid Nitsch

Die sanften Bewegungen der Feldenkraismethode eignen sich besonders gut, um Rückenprobleme, Gelenkbeschwerden sowie Muskelerkrankungen neurologischer Art positiv zu beeinflussen. Auch zum Abbau stressbedingter Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Verspannungen, hat sich die Feldenkraismethode bewährt. ◀



**Dienstag 19.00–20.30 Uhr**  
11. Oktober 2016

**97,50 Euro** (9 Termine)

**Physikalische Therapie**  
im DIAKO

## Workout mit dem smovey - kurz und intensiv

Kursleitung: Ingrid Wörner

Der Ausgleich für einseitige Belastung bei der Arbeit und gleichzeitig Hilfe zum Abschalten und „Runterkommen“. 20 Minuten intensives Training und danach eine kurze Entspannung. ▶



**Dienstag 16:00 - 16:30 Uhr**  
9. August 2016 und  
18. Oktober 2016

**40,- Euro** (8 Termine)

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## 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. Bitte Sportbekleidung und ein Handtuch mitbringen. ▶



**Montag 16:30 - 17:30 Uhr**  
1. August 2016 (ausgenommen  
3. Oktober 2016)  
und 7. November 2016  
(ausgenommen 21. November  
und 26. Dezember 2016)

**72,- Euro** (12 Termine)  
**8,- Euro** (Einzeltermin bei  
späterem Kurseinstieg und freien  
Plätzen)

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

## 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. ▶



**Montag 16:30 - 17:30 Uhr**  
Jahreskurs oder  
1. August 2016 (ausgenommen 3. Oktober 2016) und  
7. November 2016 (ausgenommen 21. November und  
26. Dezember 2016)  
**Donnerstag 17:30 - 18:30 Uhr**  
Jahreskurs oder  
4. August 2016 und  
27. Oktober 2016  
(ausgenommen 24. November, 29. Dezember 2016 und  
12. Januar 2017)

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

**21,50 Euro** (monatlich bei einem Jahreskurs)  
**78,- Euro** (12 Termine)  
**8,- Euro** (Einzeltermin  
bei späterem Kurseinstieg und freien Plätzen)

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.

**Elterngarten**  
Gesundheitsimpulse im DIAKO

## Pilates zur Stärkung des Rückens

Kursleitung: Ortrut Storf

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



**Montag 16:00 - 17:00 Uhr**  
oder **17:15 - 18:15 Uhr**  
27. Juni 2016 (10 Termine) und  
10. Oktober 2016 (8 Termine,  
ausgenommen 14. November  
2016)

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

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

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## 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  
oder 17:15 – 18:15 Uhr**

30. Juni 2016 und  
6. Oktober 2016 (ausgenommen  
17. November 2016)

**70,- Euro** (10 Termine)

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

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Grundkurs Kinaesthetics - Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause

Kursleitung: Gertrud Schäffer

Wie lässt sich bei der Pflege belastendes Heben und Tragen vermeiden? Wie können Pflegenden Menschen 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.



**Montag 16:30 – 19:30 Uhr**

17. Oktober 2016  
(7 Termine)

**25,- Euro**  
für das Arbeitsbuch und  
das Zertifikat

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Muskelaufbautraining an Geräten für Senioren

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

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



Kursleitung: Nils Krüger

**Montag 16:45 – 17:45 Uhr**

22. August 2016 (ausgenommen 3. Oktober 2016) und  
14. November 2016  
(ausgenommen 12., 19., 26. Dezember 2016 und 2. Januar 2017)

**75,- Euro** (10 Termine)

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

Kursleitung: Elisabeth Kessing

**Donnerstag 16:00 – 17:00 Uhr**

13. Oktober 2016

**112,50 Euro** (15 Termine)

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

**Physikalische Therapie im DIAKO**

## Zumba Gold am Vormittag

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

## Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates (Bildungsurlaub)

 siehe unter der Rubrik: Unsere Bildungsurlaubsangebote – Seite 23

## Fatburner - Ein Training gegen überschüssige Pfunde

Kursleitung: Ingrid Wörner

Mit dem „smovey“ Fett verbrennen! Das dosierte Ausdauertraining regt den Fettstoffwechsel an und erleichtert so das Abnehmen. Der Kurs bietet ein moderates Training, das neben der Ausdauer auch die Muskulatur kräftigt und die Koordination verbessert. Das Wort „smovey“ setzt sich zusammen aus swing, move and smile - und zu lächeln gibt es viel! ➔



**Dienstag 16:45 - 17:30 Uhr**  
9. August 2016  
8 Termine

**57,- Euro** (inkl. Leihgebühr für die smoveys)  
**51,- Euro** (bei der Nutzung eigener smoveys)  
Einzeltermine nach  
Verfügbarkeit 12,-/10,- Euro

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Fit after work mit dem smovey

Kursleitung: Ingrid Wörner

Es ist nie zu früh und selten zu spät! Ein lockeres, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining das durch Schwingungen Energiepunkte stimuliert und 97 Prozent der Muskulatur aktiviert. Dies führt zu einer höheren Fettverbrennung und zur Straffung des Bindegewebes. Lassen Sie sich überraschen, Sie werden begeistert sein!  
(Das Wort „smovey“ setzt sich zusammen aus swing, move and smile) ➔



**Dienstag 18:30 - 19:30 Uhr**  
9. August 2016 und  
**Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr**  
20. Oktober 2016

**76,- Euro** (8 Termine inkl. Leihgebühr für die smoveys)  
**68,- Euro** (bei der Nutzung eigener smoveys)

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Spaß und Fitness mit dem smovey am Vormittag

 siehe unter der Rubrik: Angebote am Vormittag – Seite 27

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

Kursleitung: Ortrut Storf

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



**Dienstag 16:30 - 17:30 Uhr**  
28. Juni 2016 und  
11. Oktober 2016 (ausgenommen  
15. November 2016)

**70,- Euro** (10 Termine)

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Verspannung in Schulter und Nacken - was tun?

Kursleitung: Ortrut Storf & Ingrid Wörner

Ständige Anspannung, Haltungprobleme, einseitige Belastung und Übersäuerung des Körpers können zu Verspannungen von Rücken, Nacken und Schultern führen. Schmerzen in diesem Bereich, aber auch Kopfschmerzen sind die Folge. In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis Ursachen für Verspannungen und Möglichkeiten der Veränderung erörtert. In jeder Einheit wird außerdem mit gezielten Bewegungs- und Entspannungsübungen aus verschiedenen Bereichen den Verspannungen entgegengewirkt. Ein Termin beschäftigt sich mit basischer Ernährung und es wird eine gemeinsame Mahlzeit zubereitet. ➔



**Dienstag 18:00-19:30 Uhr**  
18. Oktober 2016

**56,50 Euro** (5 Termine)

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## 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 18.45–20.00 Uhr**  
30. Juni 2016 und  
6. Oktober 2016 (ausgenommen  
17. November 2016)

**68,25 Euro** (10 Termine)  
**8,- Euro** (Einzeltermin  
bei späterem Kurseinstieg  
und freien Plätzen)

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Wirbelsäulengymnastik – Gemeinsam gegen Rückenschmerzen

Kursleitung: Petra Meyer

Die Teilnehmer erlernen kräftigende Übungen für einen starken Rücken und rückergerichtetes Körperbewusstsein. Sie erfahren außerdem Bewegungserweiterung durch Mobilisation und Dehnung.

Nach dem Training im Sitzen, Stehen und auf der Matte schließt die Stunde mit einer wohlverdienten Entspannung ab.

Der Kurs findet unter Anleitung einer Physiotherapeutin/Rückenschulinstruktorin mit langjähriger Erfahrung im Bereich Orthopädie statt. ▶

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



**Donnerstag 15.00–16.00 Uhr**  
**oder 16.00–17.00 Uhr**  
13. Oktober 2016 (ausgenommen  
22. und 29. Dezember 2016)

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

**Physikalische Therapie**  
im DIAKO

## Spaß und Fitness mit dem smovey

Kursleitung: Ingrid Wörner

Der Kurs bringt Schwung, Vitalität und Lebensfreude für jedes Alter. Der "smovey" ist ein außergewöhnliches Gesundheits-, Fitness- und Therapiegerät, weil es Schwung und Vibrationen verbindet. Dieses besondere, gelenkschonende Bewegungstraining stimuliert die Energiepunkte und aktiviert 97 Prozent der Muskulatur. Dies führt zu einer höheren Fettverbrennung, zur Straffung des Bindegewebes und zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems. Das Training ist für jedes Alter geeignet. Lassen Sie sich überraschen, Sie werden begeistert sein! (Das Wort „smovey“ setzt sich zusammen aus: swing, move and smile) ▶



**Dienstag 14:30 - 15:30 Uhr**  
9. August 2016 und  
18. Oktober 2016  
**Donnerstag 15:30 - 16:30 Uhr**  
20. Oktober 2016

**76,- Euro** (8 Termine inkl.  
Leihgebühr für die smoveys)  
**68,- Euro** (bei der Nutzung  
eigener smoveys)  
**Einzeltermine nach  
Verfügbarkeit 12,-/ 10,- Euro**

**DIAKO Gesundheitsimpulse**



## Entspannung, Wellness &amp; mehr

in Kooperation mit



## Gesundheitsförderung durch Entspannung und Wellness

## 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. ◀



**Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr**  
10. August 2016

**79,- Euro** (6 Termine)

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Ausstieg aus dem Hamsterrad – oder lernen mit Stress umzugehen (Bildungsurlaub)

siehe unter der Rubrik: Unsere Bildungsurlaubsangebote – Seite 22

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

Kursleitung: Ortrut Storf &amp; 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**  
25. Oktober 2016

**56,- Euro**

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

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Ausstieg aus dem Hamsterrad – oder: wie lerne ich mit Stress konstruktiv umzugehen?

Kursleitung: Ingrid Wörner

Ein Seminar zum Innehalten, 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. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und evtl. ein kleines Kissen mitbringen! ◀



**Donnerstag/ Freitag 9:00 – 16:00 Uhr**  
27./28. Oktober 2016

**85,- Euro**

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

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## 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 ◀



**Montag 19.00–20.30 Uhr**  
10. Oktober 2016 (ausgenommen 21. November 2016)

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

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

**Hilfreich z.B. bei:**

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

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

## Autogenes Training - kompakt Bildungsurlaub

siehe unter der Rubrik: Unsere Bildungsurlaubsangebote – 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



**Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr**  
5. Oktober 2016 (ausgenommen  
23. November 2016)

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

**Gesundheitsimpulse**  
im DIAKO

## Entspannte Augen - Entspannter Mensch

Kursleitung: Andrea Aberle

Augen- und Sehtraining für Menschen mit Bildschirmarbeitsplätzen, 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 zwischendurch 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 aufgetretener Fragen. →



**Dienstag 16:00 - 18:30 Uhr**  
1. November 2016 und  
29. November 2016

**35,- Euro**

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Immer mit der Ruhe - ein Tag für mich

Kursleitung: Ingrid Wörner

An diesem Tag werden wir uns selbst etwas Gutes tun und einmal nicht für andere sorgen. Wir beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück. Danach prägen Entspannung, Austausch, Bewegung und Ruhe den weiteren Tag. →




**Samstag 10:00 - 16:00 Uhr**  
22. Oktober 2016

**55,- Euro** (inkl. Lebensmittel  
für das Frühstück)

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Mit Stress umgehen und Burnout vermeiden (Bildungsurlaub)

 **siehe unter der Rubrik: Unsere Bildungsurlaubsangebote – Seite 25**

## 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 selbst-sicher aus sich selbst heraus handeln zu können.



**Samstag 10:00 - 17:00 Uhr**  
24. September 2016

**79,- Euro**

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

### Inhalt:

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



## 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 Alltagsstress
- Schmerzlinderung
- Blutdrucksenkung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

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



**Montag 19:00 - 20:30 Uhr**  
1. August 2016

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

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Besser Schlafen - mit Selbsthypnose den eigenen Schlaf vertiefen

Kursleitung: Jan Jansen

Das 5-Wochen-Programm für einen guten Schlaf:

- Was tun mit kreisenden Gedanken, die das Einschlafen verhindern?
- Kann der natürliche Biorhythmus für einen erholsamen Schlaf genutzt werden?
- Unbeschwert abends ins Bett gehen - das „innere Konto“ ins Plus bringen.
- Selbsthypnose zur Verbesserung des Tiefschlafs.
- Schon tagsüber den Kopf freibekommen, um nachts traumhaft schlafen zu können. ←



**Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr**  
11. Oktober 2016 und  
6. Dezember 2016

**60,- Euro (5 Termine)**

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Kiefermuskel- und Kiefergelenkentspannung für mehr Körperentspannung und Wohlbefinden

Kursleitung: Jutta Ehlers

Für alle Interessierte und Betroffene, die für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden mehr Selbstverantwortung übernehmen möchten, die etwas an die Hand bekommen möchten, um Kaumuskeln, Gesichts- und Nackenmuskeln immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Besondere Zielgruppe sind Personen, die schon lange oder gerade vom Zahnarzt z.B. eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) diagnostiziert bekommen 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 und zur Entspannung der Kiefermuskeln und benachbarter Bereiche 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**  
12. November 2016

**75,- Euro**  
Eine Einführungsbrochure R.E.S.E.T. kann für 5,00,- Euro bei der Kursleitung erworben werden.

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Gesundheitsförderung durch Traditionen anderer Kulturen

## Shibashi – Die Einheit von Gedanken, Bewegung &amp; Atem

Kursleitung: Ingrid Wörner

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

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



Donnerstag 16.30–17.15 Uhr  
Jahreskurs oder  
18. August 2016 und  
27. Oktober 2016

42,- Euro (6 Termine)  
16,50 Euro (mntl. bei Jahreskurs)

DIAKO Gesundheitsimpulse

## Lachyogakurs

Kursleitung: Angela Hiller

Lachyoga kann auch in schwierigen Situationen hilfreich sein. Lassen Sie sich überraschen! Denn Lachen aktiviert die Selbstheilungskräfte, reduziert die Produktion von Stresshormonen, setzt Glückshormone frei und fördert die Verdauung. Dies sind nur einige Beispiele die zeigen, was mit Lachyoga alles möglich ist. ▶

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



Mittwoch 17.00–18.00 Uhr  
31. August 2016

39,- Euro (5 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

## Yoga – Balance in Bewegung

Kursleitung: Klaus Busch &amp; Tülin Sensan

Yoga beinhaltet eine ganzheitliche, präzise Körperschulung:

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

Unsere Yoga-Kurse finden in angenehmer Atmosphäre statt und werden von qualifizierten Yogalehrern geleitet. Zwei feste Yoga-Gruppen treffen sich seit vielen Jahren in den Gesundheitsimpulsen. Die qualifizierte Anleitung beider Kursleiter macht es möglich, dass Sie 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 oder  
18.00–19.30 Uhr  
9. August 2016 (8 Termine) und  
18. Oktober 2016 (10 Termine)

96,- Euro (8 Termine)  
120,- Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

## TaijiQuan - Asiatische Bewegungskünste

Kursleitung: Ingrid Riefenstahl

Die sehr alten asiatischen Bewegungskünste sind ein wunderbares Medium zur Erlangung körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit. In China gehört Taiji ganz selbstverständlich zur Gesundheitsförderung und Unterstützung von Heilungsprozessen. Die Übungen helfen, die eigene Mitte aufzusuchen und eine innere Balance herzustellen. Atem- und Bewegungsübungen, die zu seelischer und körperlicher Entspannung führen, werden erlernt. Dieser Effekt ist von der ersten Übungsstunde an erfahrbar.

**Ziele:**

- Stärkung der Gesundheit
- Förderung der Beweglichkeit
- Fließende Lebensenergie
- Förderung der inneren Heiterkeit und Freude

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



Montag 18:30 - 20:00 Uhr  
8. August 2016

95,- Euro (8 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

## Mit Meditation zur Ruhe kommen

Kursleitung: Ingrid Riefenstahl

Zu sich kommen, innehalten, achtsam sein – darum geht es in diesem Seminar. Asiatische Bewegungskünste, Achtsamkeits-Übungen und andere Meditationsformen helfen dabei, sich zu entspannen und die Lebensenergie (wieder) zu spüren. Eine einzigartige Atmosphäre von Stille und Präsenz entsteht. Innere Ruhe, die Konzentration auf die eigene Mitte und das Gleichgewicht für Körper und Seele werden gefördert. ➔

### Ziele:

- ➔ Innere Kraft spüren
- ➔ Neue Perspektiven entwickeln
- ➔ Immer wieder „im Moment“ ankommen
- ➔ Präsent sein

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



**Montag 18:30 - 20:00 Uhr**  
17. Oktober 2016 oder/und  
24. Oktober 2016

15,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

## Gesundheitsförderung durch 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.

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 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.



**Vorankündigung:**  
18., 20., 21., 23. und  
26. Januar 2017 vormittags  
oder 22., 24., 25., 27. Februar  
und 2. März 2017 abends  
oder 29. und 31. März und 1.,  
3. und 6. April 2017 abends

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

## „Das kleine 1 X 1 für Smartphone, Tablet, iPhone & iPad“ . Ein Seminar für Menschen ab 65 Jahren

Elisabeth Rütten und Mitarbeiter Ambulante Versorgungsbrücken e.V.

Entdecken Sie in verschiedenen Grundseminaren die Bausteine und Einsatzmöglichkeiten smarter digitaler Begriffe und surfen Sie in ihrem persönlichen Tempo. - Silver-Format für die Generation 65 plus -.

**Inhalt:** Wie funktioniert das Netz? Welche Möglichkeiten erschließen sich, wenn man den Umgang mit den smarten Minicomputern und ihre Betriebssystemen Android, IOS (Apple) & Windows erleben will?

Im Mittelpunkt der Veranstaltungen geht es immer wieder um anregende und neue Kapitel digitaler Surf-Strategien und die Vermittlung virtueller Kompetenzen. Erobern Sie als Silver-Surfer mit digitalen Tipps und smarter Technik, in kleinen Gruppen, praxisnah und individuell das Internet.

Die Grundseminare vermitteln Basiswissen, um sich im „Dschungel“ von Apps & Co. zurechtzufinden. Wie richtet man sich eine Mailadresse ein? Wie versendet man Fotos? Installieren, löschen, deinstallieren und Dateien speichern, gehören ebenso dazu wie die Möglichkeiten, Information und digitale Hilfsmittel zu finden. ➔



**Grundseminar:**  
23. oder 30. August 2016  
oder 6. oder 15. September 2016

24,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

**Veranstaltungsdauer:**  
3 Stunden, 2 Pausen a 15  
Minuten.  
2,5 Stunden Theorie und Praxis.

## 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**  
5. November 2016

62,- Euro

**Gesundheitsimpulse**  
im DIAKO

**Selbstverteidigung (Atemi Jujitsu)** Fortlaufendes Angebot

Kursleitung: Peter Enkemeier

In diesem Kurs lernen Sie die fernöstliche Kampfkunst „Atemi Jujitsu“ - eine Verschmelzung von Atemi-Jitsu (Verteidigung durch Angriff auf die vitalen Punkte des Körpers) und Ju-Jitsu (die Kraft des Angreifers gegen ihn nutzen).

Selbstdisziplin, Respekt, Konzentration und Willensstärke sind nur ein einige der Tugenden, die trainiert und gefördert werden. Sie lernen potentiell gefährlichen Situationen zu erkennen, ihnen auszuweichen oder sich im Notfall auch entsprechend zu wehren. Des Weiteren fördern wir Körperhaltung, Selbstbewusstsein und Fitness.

Unsere Wurzeln liegen in Südafrika, wo diese Kampfkunst in Teilen der Polizei und des Personenschutzes gelehrt und bis heute noch angewandt wird. Unter der Obhut des International South African Institute of Unarmed Combat, wurden wir als erste europäische Schule befähigt, dieses System zu lehren.

In Kooperation mit den DIAKO Gesundheitsimpulsen haben wir den Standort Bremen gefestigt und bieten diesen Kurs als dauerhaftes Training an.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.



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

**40,- Euro/Monat**

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**



**Samstag 14:30 - 18:00 Uhr  
24. September 2016**

**41,- Euro**

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

**Pinwand ade - Fitnessstraining 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.

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

**Pinwand ade - Fitnessstraining 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.

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

**Darm-Verwöhn-Tag**

Kursleitung: Angela Hiller

Gesunder Darm - gesundes Leben.  
Warum die Gesundheit im Darm beginnt und endet. Ist der Darm gesund fühlen wir uns wohl.  
Wie kann ich meine Darmbakterien glücklich machen?  
Was hat Übergewicht mit der Darmflora zu tun?  
Welcher Darm - Typ bin ich?  
Schutz durch Schmutz?  
Ein Fitnessprogramm, Entspannung, Ballast und Leichtigkeit und gute Laune für den Darm.  
Viele Fragen, auf die ich Ihnen am Darm - Verwöhn -Tag eine Antwort geben möchte und vor allem ein ganzheitliches Verwöhn - Programm für Leib, Seele, Ihren Darm und Sie.



**Samstag 10:00 - 14:00 Uhr**  
12. November 2016

**38,- Euro**

DIAKO Gesundheitsimpulse

△ **Hinweis:** Bitte Stoppersocken, eine Wärmflasche und ein Handtuch mitbringen. Für das gemeinsame Kochen wird von der Kursleitung eine Gebühr von 4,- Euro erhoben.

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

Kursleitung: Kerstin Jürgens

Der spielerische Umgang mit Farben und Formen - z.B. mit flüssiger Aquarellfarbe auf nassem Papier - soll Freude machen und entspannen, aber auch helfen, neue Kräfte für den Alltag zu schöpfen und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Außerdem können die Teilnehmer heilsame Wirkungen des „therapeutisch - energetischen Formenzeichnens“ - eine der ältesten Kunstformen, kennen lernen. Vorkenntnisse oder Malerfahrungen sind nicht erforderlich.



**6-wöchige Kurse von Oktober**  
**2015 bis März 2016**

**46,50 Euro (plus**  
**Materialkosten)**

DIAKO Gesundheitsimpulse

△ **Hinweis:** Information und Anmeldung Tel.: 0441 - 2182486

**Frauenseminare 2016 „Von der Rosenblüte zur glücklichen Hagebutte“****Seminar 1 - Die Meisterin: Kraft aus der Reife Vom Scheitern, Standhalten und Weitergehen**

Kursleitung: Agni Annegret Rosenbusch

Die Früchte des eigenen Lebens wertschätzen  
In der Jahreszeit der Ernte befassen wir uns in einer Frauenrunde mit Spurensuche und Wertschätzung für unsere eigene Biographie und tun unserem Körper Gutes durch Bewegung und Entspannung.



**Samstag 10:00 - 18:00 Uhr**  
27. August 2016

**68,- Euro**

DIAKO Gesundheitsimpulse

**Seminar 2 - Die Weise Alte: Kraft aus Verbindung und Vollendung. Von Ahninnen, Gehaltensein und Unverzagtheit**

Kursleitung: Agni Annegret Rosenbusch

Wenn der Kreis sich schließt, die eigenen Wurzeln erfahren. In der Jahreszeit der Stille und des Dunkels befassen wir uns mit unseren Vorfahren, die vielleicht in uns wirken, mit Aufstellungsarbeit und kleinen Ritualen. Außerdem stärken wir unseren Körper und unsere Seele durch gemeinsame Übungen, Bewegung und Entspannung.



**Samstag 10:00 - 18:00 Uhr**  
29. Oktober 2016

**68,- Euro**

DIAKO Gesundheitsimpulse

**Ausblick auf 2017**

**Seminar 3 - Das Mädchen:  
Kraft aus Zartheit und  
Sehnsucht**



**11. Februar 2017**

**Seminar 4 - Die Königin:  
Kraft aus Geborgenheit in  
Herzens-Räumen**



**22. April 2017**

## DIAKO Elterngarten

**Angebote aus unserem Elterngarten**

Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

## Vor der Geburt

## Geburtsvorbereitungskurse

**Geburtsvorbereitung im Elterngarten am DIAKO ist mehr als nur Schwangerschaftsgymnastik:**

In den Kursen erhalten Sie wertvolle Informationen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die erste Zeit mit dem Baby. Sie lernen Atem- und Entspannungsübungen 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 kennen zu lernen und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen.

Für die Geburtsvorbereitungskurse erhalten Sie die Termine auf Anfrage! ➔

**Rund um die Geburt – Geborgen und sicher entbinden**

Kursleitung: mit unserer Chefärztin Frau Dr. Feidicker, Geburtshelfern, Hebammen und Kinderkrankenschwestern der geburtshilflichen Abteilung des DIAKO, sowie den Kinderärzten des Klinikums Bremen-Nord.

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



Jeden zweiten Montag  
im Monat um 18.00 Uhr  
(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**  
20. November 2016

**48,- Euro pro Paar**

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

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

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



**Für die Rückbildungskurse erhalten Sie die Termine auf Anfrage!**

**Gesundheitsimpulse**  
im DIAKO

## 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. 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 10:00 - 11:00 Uhr**

7. Juli 2016 und  
15. September 2016 und  
24. November 2016 (ausgenommen 15., 22. und 29. Dezember 2016)

**87,50 Euro (10 Termine)**

**DIAKO Gesundheitsimpulse**

## Kurse für Babys und Kleinkinder

### Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch

Kursleitung: Ingeborg Barke

In kleinen Gruppen kann Ihr Kind im Wasser planschen und sich nahezu schwerelos bewegen. Der Kurs richtet sich an Babys und Kleinkinder ab 3 Monaten ➔



**15:50 - 18:30 Uhr (pro Gruppe 40 Minuten)**

20. Juli 2016 und  
28. September 2016  
(ausgenommen 5. Oktober 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 Barga, 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.

Die Kurse richten sich an Babys und Kleinkinder im Alter von 4 bis ca. 2,5 Jahren ➔



**9:15 - 12:15 Uhr (pro Gruppe 40 Minuten)**

7. August 2016 und  
9. Oktober 2016

**69,60 Euro (8 Termine)  
10,- 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:** Die Kurse richten sich an Babys und Kleinkinder im Alter von 4 bis ca. 24 Monaten



**Montag 9:30 - 11:00 Uhr und  
Donnerstag 15:30 - 17:00 Uhr**

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. In den Ferien erfragen Sie bitte die Öffnungszeiten unter Tel. (0421) 6102-2101.

**Bewegungsbad im DIAKO**

## 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. 0170.325 95 38

## 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:** Brustkrebserkrankte 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:** Dr. Winkler, Tel. (0421) 50 13 50

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

## Treffpunkt Bauchtumore 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) in Bremen-Stadt

**Zielgruppe:** Frauen und Männer mit künstlichen Darmausgängen oder Harnableitungen

**Bremen-Stadt:** Jeden letzten Donnerstag im Monat, 15.30 Uhr im DRK-Haus Wachmannstraße 9

**Bremen-Nord:** Jeden 4. Montag im Monat, 18 Uhr im Klinikum Bremen-Nord

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

## Frauensebsthilfe nach Krebs (Bremen-Mahndorf)

**Zielgruppe:** Frauen mit Krebserkrankungen

**ab Juli 2016 Jeden 1. Dienstag im Monat, 19:30 Uhr** im Gemeindehaus Nikolai Deichstraße 48

**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**

Kommunale Selbsthilfehöderung

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

www.gesundheitsamt-bremen.de



**Netzwerk Selbsthilfe  
Bremen-Niedersachsen**

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

www.netzwerk-selbsthilfe.com



**Referenten/innen und Kursleiter/innen**

<b>Titel</b>	<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung</b>
	Aberle	Andrea	Trainerin Alexandertechnik, ausgebildete Praktikerin der JinShinDo Body-Mind-Acupressure® Methode , Heilpraktikerin
	Aucamp	Anja	Masseurin, Aquafitnesstrainerin, DIAKO
	Bargen, von	Stephanie	Soziologin und Schulsozialpädagogin, Trainerin Babyschwimmen
	Barke	Ingeborg	Trainerin für Babyschwimmen
	Barth	Andrea	Bewegungstherapeutin, Pilatestrainerin
	Barton	Susanne Maria	Dipl. Psychologin, Psychoonkologin
	Bloh, von	Dörte	Dipl.-Sozialpädagogin, Psychoonkologin
Prof. Dr.	Bohnsack	Michael	Chefarzt Orthopädie, DIAKO
	Bostelmann	Helena	Oecotrophologin
	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
	Fuchs	Esther	Masseurin, Med. Bademeisterin
Dr.	Gapp-Bauß	Sabine	Naturheilärztin
	Hiller	Angela	Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin AGL, Basenfastenleiterin Wacker-Methode, Lachyogatrainerin
	Jansen	Jan	Physiotherapeut, Dipl. Psychologe
	Jürgens	Kerstin	Dipl.-Kunsttherapeutin, Psychotherapie (HPG) Energetische Psychotherapie (Dr. F. Gallo), Systemische Therapie und Systemaufstellungen (NISL) analytische Kinesiologie
	Krüger	Nils	Masseur, Physiotherapie, DIAKO
	Kessing	Elisabeth	Physiotherapeutin, DIAKO
Dr.	Lewandowski	Martin	Leiter der zentralen Notaufnahme, DIAKO Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulen Chirurgie
	Lucke	Susanne	Psychologischer Dienst, DIAKO
	Martens	Anke	staatl. Geprüfte Gymnastik- und Tanzpädagogin
	Memis	Ketrin	Aqua Zumba und Zumba Instructor
	Meyer	Petra	Physiotherapeutin, DIAKO, Rückenschulinstruktorin
Dr.	Mitsiali Kotsamidi	Barbara	Oberärztin Chirurgie, DIAKO

<b>Titel</b>	<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung</b>
Prof. Dr.	Mohr	Michael	Chefarzt Anästhesie, DIAKO
	Nitsch	Ingrid	Masseurin
	Petschull	Cornelia	Hebamme, DIAKO
	Renken	Sabine	Physiotherapie, DIAKO
	Riefenstahl	Ingrid	Dipl. Pädagogin, Dipl. Betriebswirtin
	Rosenbusch	Agni Annegret	Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin
	Rütten	Elisabeth	Ambulante Versorgungsbrücken
	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
	Spyridonidis	Joannis	Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Steinwedel	Heike	Heilpraktikerin Psychotherapie, Ergotherapeutin, Therapeutin für Meridian-Energie-Klopf-Techniken®
	Storf	Ortrut	Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Pilates-Trainerin
Dr.	Strube	Christian	Leitender Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Sündermann	Thobias	Physiotherapeut in Ausbildung
	Symank	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 Gesundheits- förderung (IHK), Gesundheitsberaterin, Ernährungs- therapeutin, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Nordic-Walking-Trainerin, Anti-Stress-Trainerin, DIAKO
	Yzer	Jutta	Sozialdienst, 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.

# Rund um die Geburt



## 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](http://www.diako-bremen.de)

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

13.	Juni	2016
11.	Juli	2016
8.	August	2016
12.	September	2016
10.	Oktober	2016
14.	November	2016
12.	Dezember	2016

Beginn jeweils um 18.00 Uhr

Frauenklinik Geburtshilfe



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



Bitte frei machen!

# 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](http://www.diako-bremen.de)

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

13.	Juni	2016
11.	Juli	2016
8.	August	2016
12.	September	2016
10.	Oktober	2016
14.	November	2016
12.	Dezember	2016

Beginn jeweils um 18.00 Uhr



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



**⚠ Achtung Baustelle!**  
Zugang gesperrt.

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](http://www.diako-bremen.de)