



GESUNDHEITS IMPULSE



Vorträge
& Beratung

Bildungsurlaubs-
& Vormittagsangebote

Gesundheitsförderung
bei Übergewicht

Bewegung

Entspannung,
Wellness & mehr

DIAKO
Elterngärten

Veranstaltungskalender

1. Halbjahr | Januar bis Juni 2017



Vorträge & Beratung

Unsere Donnerstagsreihe

Darmkrebs – Vorsorge und Therapie	14
Das Hüftgelenk – vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz	12
Das Kniegelenk – vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz	15
Diagnose Prostatakrebs	12
Die Prostata im Fokus	14
Die Schulter im Fokus	17
Hexenschuss und Wirbelbruch – Was tun?	15
Inkontinenz bei Männern	15
Krankhaftes Übergewicht (Adipositas) – Was tun?	16
Lungenkrebs: Neue therapeutische Möglichkeiten	16
Osteoporose und Knochenbrüche – Behandlungsmöglichkeiten	14
Patientenverfügung – Möglichkeiten und Grenzen	16
Schilddrüsenvergrößerung – Was tun? Wann ist welche Behandlung sinnvoll?	13
Sodbrennen – Möglichkeiten der Therapie	13
Weibliche Inkontinenz – Ursachen und Therapiemöglichkeiten	13

Unsere Dienstagsreihe

Lachyoga – Lachen ist gesund! Der „Arzt in uns“	18
Natürliche Verdauung dank Ayurveda	18
Spaß und Fitness mit dem smovey®	17
Wege aus dem seelischen Tief – Selbsthilfestrategien	18

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Adipositas Sprechstunde	20
Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen – Einzelberatung	19
Sprechstunde für Probleme durch Übersäuerung	19
Sprechstunde Viszeralmedizin	20
Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder	20

Bildungsurlaubs- & Vormittagsangebote

Unsere Bildungsurlaubsangebote

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates	23
Gesund führen	24
Mit Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag	22
Yoga und autogenes Training zur Stärkung der Gesundheit	22

Unsere Vormittagsangebote

Spaß und Fitness mit dem smovey®	25
Yoga – Balance in Bewegung	25
Zumba Gold	25

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

Adipositas Sprechstunde in der Viszeralmedizin	26
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	26
Ernährungsberatung für übergewichtige Menschen	26
Starke Kinder – Starker Bremer Westen	26
Übergewichtige Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder	26

Bewegung

in Kooperation mit



Aquafitness- und Wassergymnastikkurse

Aqua-Aerobic für schonende Fitness	29
Aqua Zumba	30
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	30
Beckenbodenworkshop im Wasser	32
Wassergymnastik am Dienstag	31
Wassergymnastik für Frauen	31
Wassergymnastik für Rheumapatienten	32

Weitere Bewegungskurse

Arbeit mit den Faszien	37
Beckenbodentraining	33
Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkraismethode	34
Fit durch Hanteltraining	34
Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates (Bildungsurlaub)	36
Grundkurs Kinaesthetics	35
Kraftvoll und vital im Beckenboden	33
Muskelaufbau für Senioren	37
Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger	36
Pilates zur Stärkung des Rückens	36
Spaß und Fitness mit dem smovey®	39
Wirbelsäulengymnastik – Gemeinsam gegen Rückenschmerzen	38
Wirbelsäulengymnastik – mit starkem Rücken durch den Alltag	38
Zumba Gold am Vormittag	35

Entspannung, Wellness & mehr

in Kooperation mit



Gesundheitsförderung durch Entspannung

Autogenes Training – Kurs	42
Stressmanagement: Mehr als nur Entspannungstechniken	42
Entspannte Augen – Entspannter Mensch	40
Kiefermuskel- und Kiefergelenksentspannung	41
Muskulentspannung – Kurs	43

Traditionen anderer Kulturen

Lachyogakurs	44
TaijiQuan - Asiatische Bewegungskünste	45
Yoga - Balance in Bewegung	44

Alternative und/oder ganzheitliche Konzepte

Aufbau-Seminar für Tablet & Smartphone	47
Basenfasten – die Wacker-Methode	46
Darm-Verwöhn-Tag	50
Frauenseminar 3: Das Mädchen: Kraft aus Zartheit und Sehnsucht	51
Frauenseminar 4: Die Königin: Kraft aus Geborgenheit in Herzensräumen	51
Pinnwand ade – Fitnesstraining für die „grauen Zellen“	49
Smartphone, Tablet und Co.: Einsteigerseminar	47
Stressfrei und zufrieden durch Meridianklopftechniken (EFT)	46
Selbstverteidigung und Deeskalation (Atemi Ju-Jitsu)	48
Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen Malen und Formenzeichnen	50

DIAKO Elterngarten

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse	52
---------------------------	----

Nach der Geburt

Rückbildungskurse	53
Mama Zumba	53

Kurse für Babys und Kleinkinder

Baby- und Kleinkindschwimmen am Mittwoch	54
Babyschwimmen am Sonntag	54
Spielkreis für Minis und Maxis	55

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen ❖

55

Referenten/innen und Kursleiter/innen

58

Allgemeine Geschäftsbedingungen

59

Anmeldung

61





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

JANUAR

**Informationen/Kursbeschreibung
auf Seite**

4.	Babyschwimmen mittwochs	54
8.	Babyschwimmen sonntags	54
9.	Pilates zur Stärkung des Rückens	36
10.	Yoga – Balance in Bewegung	44
11.	Beckenbodentraining	33
12.	Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger	36
	Wirbelsäulengymnastik – Mit starkem Rücken durch den Alltag	38
13.	Geburtsvorbereitungskurs für Paare	52
14.	Darm-Verwöhn-Tag	50
18.	Basenfasten	46
	Smartphone, Tablet und Co. – Android	47
19.	Vortrag: Das Hüftgelenk – vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz	12
20.	Rückbildung mit Baby	53
	Vortrag: Krankhaftes Übergewicht (Adipositas) – Was tun?	16
25.	Smartphone, Tablet und Co. – Android	47
26.	Vortrag: Diagnose Prostatakrebs	12
27.	Aqua-Aerobic für schonende Fitness	29
31.	Vortrag: Spaß und Fitness mit dem smovey®	17

FEBRUAR

1.	Smartphone, Tablet und Co. – Apple	47
	TaijiQuan	45
2.	Wirbelsäulengymnastik – Gemeinsam gegen Rückenschmerzen	38
	Muskelaufbau an Geräten für Senioren	37
	Muskelentspannung	43
	Aqua-Aerobic für schonende Fitness	29
4.	Fit durch Hanteltraining	34
6.	Stressmanagement	42
8.	AufbauSeminar für Tablet – Android	47
9.	Vortrag: Schilddrüsenvergrößerung – Was tun?	13
11.	Frauseminar 3: Das Mädchen: Kraft aus Zartheit und Sehnsucht	51
13. - 17.	Bildungsurlaub: Yoga & autogenes Training	22
14.	Wassergymnastik	31
15.	Smartphone, Tablet und Co. – Android	47
	Rückbildung mit Baby	53
16.	Vortrag: Weibliche Inkontinenz – Ursachen und Therapiemöglichkeiten	13
20.	Spaß und Fitness mit dem smovey® am Vormittag	25
	Wassergymnastik für Frauen	31
	Muskelaufbautraining für Senioren	37
21.	Bewusstheit durch Bewegung – die Feldenkraismethode	34
	Spaß und Fitness mit dem smovey®	39
	Vortrag: Die natürliche Verdauung dank Ayurveda	18



MÄRZ

22.	Basenfasten	46
23.	Vortrag: Sodbrennen – Möglichkeiten der Therapie	13
	Zumba Gold	25
	Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	30
24.	Aqua Zumba	30
27.	Kraftvoll und vital im Beckenboden	33
28.	Vortrag: Lachyoga – Lachen ist gesund! Der „Arzt in uns“	18

1.	Smartphone, Tablet und Co. – Apple	47
2.	Vortrag: Die Schulter im Fokus	17
6. - 10.	Bildungsurlaub: Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag	22
7.	Wassergymnastik	31
8.	Aufbau-Seminar für Tablet – Apple	47
	Lachyogakurs	44
9.	Vortrag: Osteoporose und Knochenbrüche - Behandlungsmöglichkeiten	14
15.	Smartphone, Tablet und Co. – Android	47
16.	Vortrag: Die Prostata im Fokus	14
19.	Babyschwimmen am Sonntag	54
22.	Smartphone, Tablet und Co. – Android	47
23.	Vortrag: Darmkrebs – Vorsorge und Therapie	14
25.	Pinnwand ade	49
28.	Yoga – Balance in Bewegung	44
	Vortrag: Wege aus dem seelischen Tief	18
29.	Basenfasten	46

APRIL

1.	Stressfrei und zufrieden durch Meridianklopftechnik	46
5.	Babyschwimmen am Mittwoch	54
6.	Vortrag: Hexenschuss bis Wirbelbruch – Was tun?	15
20.	Vortrag: Das Kniegelenk – vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz	15
	Arbeit mit den Faszien	37
	Wirbelsäulengymnastik – Mit starkem Rücken durch den Alltag	38
	Aqua-Aerobic für schonende Fitness	29
21.	Aqua-Aerobic für schonende Fitness	29
22.	Frauseminar 4: Die Königin: Kraft aus Geborgenheit in Herzensräumen	51
24.	Pilates zur Stärkung des Rückens	36
26. - 28.	Bildungsurlaub: Gesund führen – Achtsam mit sich selbst und anderen	24
27.	Autogenes Training	42
	Vortrag: Inkontinenz bei Männern	15



MAI

2.	Wassergymnastik	31
4.	Wirbelsäulengymnastik – Gemeinsam gegen Rückenschmerzen	38
	Vortrag: Krankhaftes Übergewicht (Adipositas)	16
10.	Zumba Gold	25
	Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	30
11.	Vortrag: Patientenverfügung – Möglichkeiten und Grenzen	16
	Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	30
15.	Wassergymnastik für Frauen	31
	Muskelaufbautraining für Senioren	37
16.	Entspannte Augen – Entspannter Mensch	40
18.	Vortrag: Lungenkrebs: Neue therapeutische Möglichkeiten	16
23.	Wassergymnastik	31
30.	Spaß und Fitness mit dem smovey®	39

JUNI

13.	Grundkurs Kinaesthetics	35
	Entspannte Augen – Entspannter Mensch	40

JULI

8.	Kiefermuskel- und Kiefergelenkentspannung	41
----	---	----

AUG.

28.8. - 1.9.	Bildungsurlaub: Fit im Beruf – Rückenstärken mit Pilates	23
--------------	---	----

SEP.

18. - 22.	Bildungsurlaub: Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag	22
25. - 29.	Bildungsurlaub: Fit im Beruf – Rückenstärken mit Pilates	23



Vorträge & Beratung

Vorträge in den DIAKO Gesundheitsimpulsen

Die Vorträge sind kostenfrei und beginnen um 18 Uhr. Eine Anmeldung ist, wenn nicht explizit angegeben, nicht erforderlich.

Unsere Donnerstagsreihe

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

Referent: Prof. Dr. Michael Bohnsack

Dieser Vortrag informiert in allgemeinverständlicher Form über alle gelenkerhaltenden Therapiemöglichkeiten sowie alle modernen Operationsverfahren zur Behandlung chronischer Hüftbeschwerden. Die Klinik ist für die Anwendung der Hüftarthroskopie und minimalinvasiver Techniken in der Endoprothetik überregional bekannt. Im Endoprothetikzentrum am DIAKO werden jährlich mehr als 1.500 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



Donnerstag 18.00 Uhr
19. Januar 2017

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
26. Januar 2017

Schilddrüsenvergrößerung – Was tun? Wann ist welche Behandlung sinnvoll?

Referent: 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
9. Februar 2017

Weibliche Inkontinenz – Ursachen und Therapiemöglichkeiten

Referentin: Dr. Karen Wimmer

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



Donnerstag 18.00 Uhr
16. Februar 2017

Sodbrennen – Möglichkeiten der Therapie

Referent: Prof. Dr. Stephan M. Freys

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

Hier erfahren Sie

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

Persönliche Fragen zum Thema sind erwünscht. ▶



Donnerstag 18.00 Uhr
23. Februar 2017

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 eine 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
9. März 2017

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
16. März 2017

Darmkrebs – Vorsorge und Therapie

Referent: Prof. Dr. Stephan M. Freys

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



Donnerstag 18.00 Uhr
23. März 2017

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
6. April 2017

Das Kniegelenk – moderne gelenkerhaltende und minimalinvasive Behandlungsmöglichkeiten

Referent: Prof. Dr. Michael Bohnsack

Dieser Vortrag informiert in allgemeinverständlicher Form über alle gelenkerhaltenden Therapiemöglichkeiten, sowie alle modernen Operationsverfahren zur Behandlung chronischer Kniebeschwerden und von Sportverletzungen am Kniegelenk. Die Klinik ist für die Anwendung der rekonstruktiven Kniearthroskopie, insbesondere für Bandersatzoperationen und Umstellungen überregional bekannt. Ebenso liegt eine große Erfahrung für den Teilersatz oder vollständigen Gelenkersatz am Kniegelenk vor. Im Endoprothetikzentrum am DIAKO werden jährlich mehr als 1.500 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
20. April 2017

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
27. April 2017

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

Referenten: Prof. Dr. Stephan M. Freys und Dr. Miriam Philipp

Krankhaftes Übergewicht 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 in ein Gesamtkonzept zur Gewichtsreduktion eingebettete, operative Maßnahme aussieht und bei welchen Patienten sie hilfreich ist. ◀



Donnerstag 18.00 Uhr
4. Mai 2017

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. ◀



Donnerstag 18.00 Uhr
11. Mai 2017

Lungenkrebs: Neue therapeutische Möglichkeiten auf dem Weg zu einer besser verträglichen Behandlung

Referent: Prof. Dr. Ralf Ulrich Trappe

In den vergangenen Jahrzehnten war Lungenkrebs ausschließlich mit Chemotherapie zu behandeln, wenn sich bereits Tochtergeschwüre gebildet hatten. Diese Situation hat sich in den letzten 12 Monaten dramatisch verändert. Unser bisheriger Standard wird durch die Einführung neuer Immuntherapeutika nahezu revolutioniert. Diese Therapeutika sind bereits Standard in der zweiten Therapielinie, in den nächsten Monaten ist davon auszugehen, dass von Anfang an mit Immuntherapie behandelt werden kann. Bestimmte Formen von Lungenkrebs sind heute auch mit Tabletten behandelbar. Insgesamt wird eine früher unheilbare Erkrankung zunehmend zu einer chronischen. ◀



Donnerstag 18.00 Uhr
18. Mai 2017

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

Referent: Prof. Dr. Michael Bohnsack

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



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



Donnerstag 18.00 Uhr
2. März 2017

Unsere Dienstagsreihe

Spaß und Fitness mit dem smovey®

Referentin: Ulrike Schmidt

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



Dienstag 18.00 Uhr
31. Januar 2017

△ **Hinweis:** Zu diesem Thema können Sie auch einen Kurs besuchen, siehe unter den Rubriken: „Unsere Vormittagsangebote“ und „Bewegung“

Natürliche Verdauung dank Ayurveda

Referentin: Sibylle Balkow

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



Dienstag 18.00 Uhr
21. Februar 2017

Lachyoga – Lachen ist gesund! Der „Arzt in uns“

Referentin: Angela Hiller

Ein Vortrag mit praktischem Teil. Wie jeder die Kraft des Lachens nutzen und mit Lach- und Atemübungen seine Lebensfreude und seine Gesundheit positiv beeinflussen kann! ➤



Dienstag 18.00 Uhr
28. Februar 2017

⚠ **Hinweis:** Zu diesem Thema können Sie auch einen Kurs besuchen, siehe unter der Rubrik: „Traditionen anderer Kulturen“

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
28. März 2017

Beratungen und Treffpunkte im DIAKO

Sprechstunden zu verschiedenen Ernährungsproblemen

Ernährungs- und Gesundheitsberatung für übergewichtige Menschen – Einzelberatung

Sprechstunde: 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. Wenn gewollt, 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: Helena Bostelmann

Für alle, die gesundheitlich 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 gesundheitlichen Problemen. Diese Sprechstunde vermittelt, welche Ernährung für Kinder geeignet ist und wie sie in den Alltag 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 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.

Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag

Kursleitung: Angela Hiller & Erika Behmeleit

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

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



Montag bis Freitag
9.00–16.30 Uhr
06. - 10. März 2017
18. - 22. September 2017
(5 Tage, 40 Stunden)

140,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Yoga & autogenes Training zur Stärkung der Gesundheit

Kursleitung: Erika Behmeleit

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

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



Montag bis Freitag
9.00–16.30 Uhr
13. - 17. Februar 2017
(5 Tage, 40 Stunden)

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.

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

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

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
28. August bis 1. September 2017 &
25. - 29. September 2017
(5 Tage, 30 Stunden)

140,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesund führen – Achtsam mit sich selbst und anderen

Kursleitung: Jan Jansen

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



Mittwoch bis Freitag
9.00–16.30 Uhr
 26. – 28. April 2017
 (3 Tage, 24 Unterrichtsstunden)

180,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Unsere Vormittagsangebote

Spaß und Fitness mit dem smovey®

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-Kreislauf-Systems. 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
 20. Februar bis 8. Mai 2017
 (ausgenommen 17. März
 und 1. Mai)
 10 Termine

95,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Zumba Gold

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-Training 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
 23. Februar und 10. Mai
 (ausgenommen 25. Mai)
 10 Termine

90,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Yoga – Balance in Bewegung




Informationen unter der Rubrik „Traditionen anderer Kulturen“ – Seite 44

Gesundheitsförderung bei Übergewicht

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: voraussichtlich Frühjahr/Sommer 2017
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

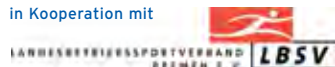
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen

 Informationen siehe unter der Rubrik: „Gesundheitsförderung durch Bewegung“ – Seite 30



Gesundheitsförderung durch Bewegung

in Kooperation mit



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

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

Aquafitness- und Wassergymnastikkurse 🏊

Die Auftriebskraft des Wassers ermöglicht ein gelenkschonendes Training. Die unterschiedlichen Bewegungsformen unserer Kurse im Bewegungsbad sind für (fast) alle Menschen geeignet. Die Muskulatur wird genauso beansprucht wie das Herz-Kreislauf-System. Die Wassergymnastik beugt typischen Zivilisationskrankheiten vor und ist auch als Rehabilitation sinnvoll. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber!

Das Bad ist mit 32°C temperiert und hat eine Tiefe von 131 cm.

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!

Aqua-Aerobic für schonende Fitness



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

Kursleitung: N. N.

Donnerstag 18:45 - 19:30 Uhr, 19:30 - 20:15 Uhr oder 20:15 - 21:00
2. Februar 2017 und
20. April 2017 (ausgenommen 25. Mai)
10 Termine

Freitag 15:30 - 16:15, 16:15 - 17:00 Uhr, 17:00 - 17:45 Uhr oder 17:45-18:30 Uhr
27. Januar 2017 und
21. April 2017 (ausgenommen 26. Mai)
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**
24. Februar 2017 und
11. Mai 2017 (ausgenommen 26. Mai)
10 Termine

108,- Euro

Physikalische Therapie
im DIAKO

Aqua Zumba für übergewichtige Frauen

Kursleitung: Ketrin Memis

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



**Donnerstag
16:30-17:15 Uhr, 17:15-18:00 Uhr
oder 18:00-18:45 Uhr**
23. Februar 2017 und
10. Mai 2017 (ausgenommen 25. Mai)
10 Termine

108,- Euro

Physikalische Therapie
im DIAKO

Wassergymnastik am Dienstag

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



Kursleitung: Ingrid Nitsch

Dienstag 17.15–18.00 Uhr oder 18.00–18.45 Uhr
7. März 2017 und 23. Mai 2017
10 Termine

Kursleitung: Tobias Sündermann

Dienstag 18:45 - 19:30 Uhr oder 19:30 - 20:15 Uhr
14. Februar 2017 und
2. Mai 2017
10 Termine

80,- Euro

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
20. Februar 2017 (ausgenommen 17. März und 1. Mai) und
15. Mai 2017 (ausgenommen 5. Juni)
10 Termine

80,- Euro

Wassergymnastik für Rheumapatienten

Kursleitung: Anja Aucamp



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

Mittwoch 18:45-19:30 Uhr oder 19:30-20:15 Uhr

31,- Euro/Monat

Fortlaufendes Angebot

Beckenboden-Workshop im Wasser

Kursleitung: Claudia Wendt

Wasserreise ins Zentrum: Im wohltemperierten Wasser (32°) werden gezielt Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden vermittelt. Es werden Aquafitnessgeräte eingesetzt.

Unterschiedliche Bewegungsabläufe ermöglichen eine Reise zur Körpermitte. Abgerundet wird die Zeit im Wasser durch ein kleines Warm - Wasser - Wellness - Programm. ◀

⚠ **Hinweis:** Frauen, die ein Kind geboren haben, dürfen zehn Wochen nach der Entbindung am Kurs teilnehmen.



Kurs für Frauen



Sonntag 15.00-17.00 Uhr
12. Februar 2017

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
11. Januar 2017
10 Termine

70,- Euro

Physikalische Therapie
im DIAKO

Kraftvoll und vital im Beckenboden

Kursleitung: Ria Hüsmann

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

Die Erkundung des Beckens gehört ebenso wie Wahrnehmungs- und Atemübungen zur Basis des Beckenbodentrainings. So kann der Beckenboden bei den sanften Bewegungen, die den gesamten Körper einbeziehen, gezielt angesteuert und gestärkt werden. Entspannungstechniken zwischen und nach den Übungen führen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Diese Maßnahme ist für Frauen jeder Altersgruppe konzipiert, die sich ohne Hilfe im Stehen, Gehen und am Boden bewegen können. ◀



Montag 10:00 - 11:00 Uhr
27. Februar 2017 (ausgenommen
17.04. Ostermontag +
01.05. Maifeiertag)
10 Termine

70,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Bewusstheit 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
21. Februar 2017
10 Termine

80,- Euro

Physikalische Therapie
im DIAKO

Fit durch Hanteltraining

Kursleitung: N.N.

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

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

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



Montag 18:00 - 19:00 Uhr
ab Februar 2017
Jahreskurs oder
10 Termine

Donnerstag 17:30 - 18:30 Uhr
ab Februar 2017
Jahreskurs oder
10 Termine

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

Elterngarten
Gesundheitsimpulse im DIAKO

Grundkurs Kinaesthetics – Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause

Kursleitung: Gertrud Schäffer

Wie lässt sich bei der Pflege belastendes Heben und Tragen vermeiden? Wie können pflegende Menschen in ihrer Beweglichkeit und Selbstkontrolle unterstützt werden?

Ziel des Kinaesthetics-Kurses ist es, die Bewegungsaspekte der verschiedenen menschlichen Aktivitäten zu verstehen. Durch die eigene Bewegungserfahrung kann man lernen, andere so zu unterstützen, dass die Hilfeleistung zu mehr Bewegungsmöglichkeiten bei beiden Beteiligten führt. ➔

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

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



Dienstag 16:30 - 19:30 Uhr
13. Juni 2017
7 Termine

25,- Euro

für das Arbeitsbuch und
das Zertifikat

DIAKO Gesundheitsimpulse

Zumba Gold am Vormittag

👁 **Informationen siehe unter der Rubrik: "Unsere Vormittagsangebote" – Seite 25**

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
12. Januar 2017
10 Termine

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

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. ➔

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



Montag 16:00 - 17:00 Uhr
oder 17:15 - 18:15 Uhr
9. Januar 2017 (10 Termine) und
24. April 2017 (10 Termine)

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates (Bildungsurlaub)

👁 **Informationen siehe unter der Rubrik: "Unsere Bildungsurlaubsangebote" – Seite 23**

Muskelaufbautraining für Senioren



Kursleitung: Nils Krüger

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

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

Montag 16:45 - 17:45 Uhr
20. Februar - 8. Mai 2017 (ausgenommen 17. April und 1. Mai)
und 15. Mai - 24. Juli 2017 (ausgenommen 5. Juni)

80,- Euro (10 Termine)

Kursleitung: Elisabeth Kessing

Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr
2. Februar 2017

112,50 Euro (15 Termine)

Physikalische Therapie im DIAKO

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. ➔



Donnerstag 17:30 - 18:30 Uhr
20. April 2017
10 Termine

70,- Euro

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) im Bereich „Rücken“ absolviert. ◀

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



Donnerstag 18.45–20.00 Uhr
12. Januar 2017 (10 Termine)
und 20. April 2017 (10 Termine)

70,- 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 eine 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/Rückenschulungsinstruktorin mit langjähriger Erfahrung im Bereich Orthopädie statt. ◀

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



Donnerstag 15.00–16.00 Uhr
oder 16.00–17.00 Uhr
2. Februar 2017 oder
4. Mai 2017
12 Termine

84,- Euro

Physikalische Therapie
im DIAKO

Spaß und Fitness mit dem smovey®

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) ◀



Dienstag 16:00 – 17:00 Uhr
21. Februar 2017 und
30. Mai 2017

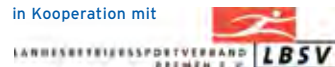
95,- Euro (10 Termine)
12,- Euro / 10,- Euro
(Einzeltermine nach
Verfügbarkeit)

DIAKO Gesundheitsimpulse



Entspannung, Wellness & mehr

in Kooperation mit



Gesundheitsförderung durch Entspannung

Entspannte Augen –
Entspannter Mensch

Kursleitung: Andrea Aberle

Augen- und Sehtraining für Menschen mit Bildschirmarbeitsplätzen. Augenbrennen, verschwommenes Sehen, Sandgefühl in den Augen, Kopfweh 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 auftretender Fragen. ➤



Dienstag 16.00–18.30 Uhr
16. Mai 2017 und
13. Juni 2017

35,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Kiefermuskel- und Kiefergelenkentspannung
für mehr Körperentspannung und Wohlbefinden

Kursleitung: Jutta Ehlers

Für alle Interessierten und Betroffenen, die für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden mehr 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 vom Zahnarzt z. B. eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) diagnostiziert bekommen haben, die knirschen oder pressen, eine Schiene tragen oder Symptome haben, die durch ein krankes Kiefergelenk entstehen können.

Im Seminar 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, sowie 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
8. Juli 2017

75,- Euro

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

Stressmanagement: Mehr als nur Entspannungstechniken

Kursleitung: Jan Jansen

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

Aus dem Inhalt:

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



Montag 19.30–21.00 Uhr
6. Februar 2017
8 Termine

95,- Euro
inkl. Teilnehmerunterlagen

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:

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

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



Donnerstag 19.00–20.30 Uhr
27. April 2017
8 Termine

85,- Euro
inkl. Teilnehmerunterlagen

DIAKO Gesundheitsimpulse

Muskelentspannung – Kurs

Kursleitung: Jan Jansen

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

Ziele:

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

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



Donnerstag 19.00–20.30 Uhr
2. Februar 2017
8 Termine

85,- Euro
inkl. Teilnehmerunterlagen

DIAKO Gesundheitsimpulse



Gesundheitsförderung durch Traditionen anderer Kulturen

Lachyogakurs

Kursleitung: **Angela Hiller**

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

**Mittwoch 17.00–18.00 Uhr**

8. März 2017

5 Termine

39,- Euro**DIAKO Gesundheitsimpulse**

Yoga – Balance in Bewegung

Kursleitung: **Klaus Busch & Tülin Sensan**

Yoga beinhaltet eine ganzheitliche, präzise Körperschulung:

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

Yoga ist für jedes Alter und jede Konstitution geeignet. Unsere Yoga-Kurse finden in angenehmer Atmosphäre statt und werden von qualifizierten Yogalehrern geleitet. Zwei feste Yoga-Gruppen treffen sich seit vielen Jahren in den Gesundheitsimpulsen. Die qualifizierte Anleitung beider Kursleiter macht es möglich, dass Sie 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**10. Januar 2017 (10 Termine,
ausgenommen 14. März) und

28. März 2017 (10 Termine)

120,- Euro**DIAKO Gesundheitsimpulse**TaijiQuan –
Asiatische BewegungskünsteKursleitung: **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:

- ➔ Gesundheit wird gestärkt
- ➔ Beweglichkeit wird gefördert
- ➔ Lebensenergie fließt
- ➔ innere Heiterkeit und Freude entstehen

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

**Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr**

1. Februar 2017

8 Termine

95,- 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 dem Basenfasten mit tollen Rezepten und Rettungsankern für den Alltag runden das Programm ab. ◀

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



Termine:
18., 20., 21., 23. und
26. Januar 2017 vormittags

oder 22., 24., 25., 27. Februar 2017
und 2. März 2017 abends

oder 29. und 31. März 2017
und 1., 3. und 6. April 2017 abends

5 Termine (genaue Uhrzeiten
erhalten Sie bei der Anmeldung)

62,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

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
1. April 2017

62,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Smartphone, Tablet und Co.: Einsteigerseminar

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

Dieses Seminar ist eine Einführungsveranstaltung für Menschen, die wenig bis gar keine Ahnung davon haben, wie man mit einem Tablet oder Smartphone all die schönen Dinge tun kann, von denen andere bereits reden. Je nach Bedarf und Interesse werden folgende Punkte behandelt:

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

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

**Grundseminar:**

14:00 - 17:00 Uhr
18.01.17 - Android
25.01.17 - Android
01.02.17 - Apple
15.02.17 - Android
22.02.17 - Android
01.03.17 - Apple
15.03.17 - Android
22.03.17 - Android

29,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Aufbau-Seminar für Tablet & Smartphone

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

Dieses Seminar richtet sich an alle, die bereits erste Schritte mit ihrem Smartphone oder Tablet gemacht haben, die sich jedoch mehr Sicherheit im Umgang und einen größeren Überblick über mögliche Funktionen wünschen. Je nach Bedarf und Interesse werden folgende Punkte behandelt:

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

**Grundseminar:**

14:00 - 17:00 Uhr
08.02.17 - Android
08.03.17 - Apple

24,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Selbstverteidigung und Deeskalation (Atemi Ju-Jitsu)

Fortlaufendes Angebot

Kursleitung: Peter Enkemeier

Die Teilnehmer lernen, sich und möglicherweise auch andere zu schützen und gegen körperliche Angriffe zu wehren, sowie in gefährlichen Situationen zu deeskalieren. Durch die Verschmelzung der Kampfkünste Atemi-Jitsu (Verteidigung durch Angriff auf die vitalen Punkte des Körpers) und Ju-Jitsu (die Kraft des Angreifers gegen ihn zu nutzen) haben wir ein realitätsnahes Selbstverteidigungssystem erschaffen.

Selbstdisziplin, Respekt, Konzentration und Willensstärke sind nur einige der Tugenden, die trainiert und gefördert werden. Teilnehmer lernen, potenziell gefährliche Situationen zu erkennen, ihnen auszuweichen oder sich im Notfall auch entsprechend zu wehren. Des Weiteren fördert der Kurs Körperhaltung, Selbstbewusstsein und Fitness. Die Wurzeln liegen in Südafrika, wo diese Kampfkunst bei Teilen der Polizei und des Personenschutzes gelehrt und 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 17.30–19.00 Uhr und
Donnerstag 19.00–20.30 Uhr**

45,- 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

DIAKO Gesundheitsimpulse

Pinwand ade - Fitnessstraining für die „grauen Zellen“

Kursleitung: Sabine Tietze



**Samstag 14:30 - 18:00 Uhr
25. März 2017**

41,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

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

Warum die Gesundheit im Darm beginnt und endet.



Samstag 10:00 - 14:00 Uhr

14. Januar 2017

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

38,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Viele Fragen, auf die der Darm-Verwöhn-Tag eine Antwort geben möchte. ◀

⚠ **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 - kennenlernen. Vorkenntnisse oder Malerfahrungen sind nicht erforderlich. ◀



46,50 Euro (plus Materialkosten)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Information, Termine und Anmeldung:
Kerstin Jürgens
Tel: 0441 - 2182486

Frauenseminare 2017

Seminar 3 – Das Mädchen: Kraft aus Zartheit und Sehnsucht. Von der Fähigkeit, neu anzufangen.

Kursleitung: Agni Annegret Rosenbusch

In der Zeit, wo das Licht wieder stärker wird, befassen wir uns mit unseren Lebensthemen im Hinblick auf Basis, Ziele, Visionen:



Samstag 10:00 - 17:00 Uhr
11. Februar 2017

- Die Ausrichtung, mit der das Samenkorn weiß, wohin es wachsen will
- Körper- und Schreibübungen
- Rituale für das, was wir im Moment brauchen
- Biographiearbeit: ein Blick in unsere Kindheit, in unsere Grundfesten und Verletzlichkeiten

68,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Die Teilnehmerinnen werden sehr individuell begleitet: „Im Kreis ist alles gehalten.“ Willkommen sind auch Mütter mit Töchtern ab 16 Jahren. ◀

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

Kursleitung: Agni Annegret Rosenbusch

In der Zeit, wo die Natur aufblüht, genießen wir unsere Stärke und Schönheit und teilen das, was wir sind, in Freude mit Anderen. Die Königin schafft für sich und andere Räume, in denen wir von Herzen ankommen und genährt werden. Eine zutiefst weibliche Gabe.



Samstag 10:00 - 17:00 Uhr
22. April 2017

68,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

- Körper-, Entspannungs- und Schreibübungen
- Rituale, um zur eigenen Kraft zu stehen
- Biographiearbeit: welche Verbindungen in unserem Leben wichtig sind und welche wir uns wünschen

Willkommen sind Frauen jeden Alters, gerne mit Freundinnen und Schwestern. ◀

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 erlernen Atem- und Entspannungsübungen und erfahren, wie Sie mit den Schmerzen unter den Wehen umgehen können.

Das Ziel ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt und darauf, wie Sie den Geburtsverlauf mitgestalten können. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, andere Frauen oder Paare kennenzulernen und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen.

Für die Geburtsvorbereitungskurse erhalten Sie die Termine auf Anfrage! ➔



Nach der Geburt

Rückbildungskurse

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

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



Für die Rückbildungskurse erhalten Sie die Termine auf Anfrage!

DIAKO Gesundheitsimpulse

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, im Wagen liegen oder in die Übungen integriert werden. Die Musiklautstärke ist natürlich an die Kleinen angepasst. ➔

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



Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr
23. Februar 2017 und
10. Mai 2017
(ausgenommen 25. Mai)
10 Termine

90,- Euro

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)

4. Januar 2017 (11 Termine, ausgenommen 8.2.)
und 5. April 2017 (10 Termine, ausgenommen 4.5.)

**95,70 Euro (11 Termine)
87,- Euro (10 Termine)**

**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. ◀



**9:15 – 9:55 Uhr,
10:00 – 10:40 Uhr,
10:45 – 11:25 Uhr oder
11:30 – 12:15 Uhr**

8. Januar 2017 (6 Termine) und
19. März 2017 (8 Termine,
ausgenommen 30. April,
28. Mai und 4. Juni)

**52,20 Euro (6 Termine)
69,60 Euro (8 Termine)**

**Bewegungsbad
im DIAKO**

⚠ **Hinweis:** Die Kurse richten sich an Babys und Kleinkinder im Alter von 4 Monaten bis ca. 2,5 Jahren.

Spielkreis für Minis mit Maxis

Kursleitung: Susanne Böjer, Wiebke Trillhase

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

⚠ **Hinweis:** Die Kurse richten sich an Babys und Kleinkinder im Alter von 4 Monaten bis ca. 2,5 Jahren.

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



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

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

**Bewegungsbad
im DIAKO**

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen
für Krebserkrankte in Bremen

Vereinigung der Kehlkopfloren

Zielgruppe: Frauen & Männer nach Kehlkopfoperation

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

Jeden 1. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr – 17.00 Uhr
im Nachbarschaftshaus Helene Kaisen

Ansprechpartner: Frank Denecke, Tel. (04253) 801073 oder Tel. (0170) 3259538

Leukämie-, Lymphom- und multiples Myelom in Bremen-Stadt

Zielgruppe: Frauen & Männer mit Leukämie, Lymphomen und Plasmozytom
Angebote: Offene Treffen einmal im Monat, teilweise mit fachlicher Betreuung, Weitergabe von Informationsmaterial und Kontaktadressen

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

Jeden 1. Montag im Monat, 19.00 - 20.00 Uhr
 in der Begegnungsstätte der Martin-Luther Gemeinde, Wigmodistr. 33
Ansprechpartner: H.H. Meyerdierks, Tel. (0421) 172 25 91

Treffpunkt Prostatakrebs in Bremen-Stadt

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr in der Bremer Krebsgesellschaft e.V.
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, außer im Dez., 15.30 Uhr, im DRK-Haus 2, Wachmannstraße 9
Bremen-Nord: Jeden 4. Montag im Monat außer im Dez., 18 Uhr im Klinikum Bremen-Nord, Hammersbecker Str. 228
Ansprechpartner: Georg Bohlmann, Tel. (0421) 636 41 41

Frauensebsthilfe nach Krebs (Bremen-Mahndorf)

Zielgruppe: Frauen mit Krebserkrankungen
Jeden 1. Dienstag im Monat, 19:30 Uhr,
 im Gemeindesaal der ev.-Luth. St. Nikolai-Gemeinde, Mahndorfer Deich 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, 19.00 Uhr in Bremen-Stadt
Ansprechpartnerin: Marie Rösler, Tel. (0421) 491 92 22

Brustkrebs-Gesprächskreis (Bremen-Mahndorf)

Zielgruppe: betroffene Frauen
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18 Uhr, im Gemeindezentrum St. Nikolaus, Beim Ohlenhof 19, (Raum C, 1.OG)
Ansprechpartnerin: Iris Melching, Tel. (0421) 25 11 16

Gesundheitsamt Bremen

Kommunale Selbsthilfeförderung
 Tel. (0421) 361-15 82 9 oder
 (0421) 361-15 16 3
 gesundheitsamt.bremen.de

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Niedersachsen

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

Bremer Krebsgesell- schaft e. V.

Tel. (0421) 491 92 22
 E-Mail: bremerkreb-
 gesellschaft@t-online.de
 krebs-bremen.de

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Aberle	Andrea	Trainerin Alexandertechnik, ausgebildete Praktikerin der JinShinDo Body-Mind-Acupressure® Methode, Heilpraktikerin
	Aucamp	Anja	Masseurin, Aquafitnesstrainerin, DIAKO
	Bargen, von	Stephanie	Soziologin und Schulsozialpädagogin, Trainerin Babyschwimmen
	Balkow	Sibylle Michaela	Ayurveda-Therapeutin, Mitglied im VEAT
	Barke	Ingeborg	Trainerin für Babyschwimmen
	Barth	Andrea	Bewegungstherapeutin, Pilatestrainerin
	Barton	Susanne Maria	Dipl. Psychologin, Psychoonkologin, DIAKO
	Behmeleit	Erika	Lehrerin für Yoga und autogenes Training
	Bloh, von	Dörte	Dipl.-Sozialpädagogin, Psychoonkologin, DIAKO
Prof. Dr.	Bohnsack	Michael	Chefarzt Orthopädie, DIAKO
	Bostelmann	Helena	Oecotrophologin
	Busch	Klaus	Yogalehrer
	Ehlers	Jutta	Zahnärztin
	Enkemeier	Peter	Trainer für Atemi Jujitsu
Prof. Dr.	Freys	Stephan M.	Chefarzt Chirurgie, DIAKO
	Fuchs	Esther	Masseurin, Med. Bademeisterin
Dr.	Gapp-Bauß	Sabine	Naturheilärztin
	Hartmann	Lucia	Aqua Fitness Trainerin
	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	Ärztlicher Leiter der zentralen Notaufnahme, DIAKO Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie
	Memis	Ketrin	Aqua Zumba und Zumba Instructor
	Meyer	Petra	Physiotherapeutin, DIAKO, Rückenschulinstruktorin
Prof. Dr.	Mohr	Michael	Chefarzt Anästhesiologie und Intensivmedizin, DIAKO
	Nitsch	Ingrid	Masseurin, DIAKO
	Petschull	Cornelia	Hebamme, DIAKO
Dr.	Philipp	Miriam	Oberärztin Chirurgie, DIAKO
	Renken	Sabine	Physiotherapie, DIAKO

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	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
	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
	Symmank	Reimar	Facharzt 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
Dr.	Wimmer	Karen	Chefärztin Frauenklinik, DIAKO

Allgemeine Geschäftsbedingungen/Ansprechpartner

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

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

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

Abmeldungszeitpunkt	Anfallende Gebühren
bis 15 Arbeitstage vor Kursbeginn	keine
14 bis 8 Arbeitstage vor Kursbeginn	10 €
7 bis 2 Arbeitstage vor Kursbeginn	hälfthige Teilnahmegebühr
1 Arbeitstag vor Kursbeginn oder später	vollständige Teilnahmegebühr

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

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

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

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

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

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

Datenschutz: Den Gesundheitsimpulsen übermittelte Daten werden zur Verwaltung der Kurse elektronisch gespeichert und gemäß den Bestimmungen des Datenschutzrechts behandelt. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

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

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



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

Kursbezeichnung*:

Kursbeginn:

Meine Daten

Herr

Frau

Name, Vorname*

Straße /Nr.:*

PLZ, Ort*

E-Mail

Telefon*

Einzugsermächtigung

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

Konto IBAN*

Kontoinhaber

(falls abweichend)

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

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

Ich möchte per E-Mail über das Kursangebot der Gesundheitsimpulse informiert werden. Ich kann dieser Zustimmung jederzeit schriftlich widersprechen.

Datum

Unterschrift Teilnehmer

Unterschrift Kontoinhaber

(falls abweichend)

Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.



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

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 (04 21) 61 02-1232

www.diako-bremen.de

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

9. Januar	2017
13. Februar	2017
13. März	2017
10. April	2017
8. Mai	2017
12. Juni	2017
10. Juli	2017
14. August	2017
11. September	2017
9. Oktober	2017
13. November	2017
11. Dezember	2017

Beginn jeweils um 18.00 Uhr



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

Bitte frei machen !

⚠ 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

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