

Wissen, was gesund hält

DIAKO 



**GESUNDHEITS
IMPULSE**



Vorträge

Bildungsurlaub,
Kompaktworkshop

Ernährung
& Verdauung

Bewegung

Entspannung
& Konzentration

DIAKO
Elterngarten

Veranstaltungskalender

2. Halbjahr | Juli bis Dezember 2017



GESUNDHEITS IMPULSE



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten das aktuelle Programmheft der DIAKO Gesundheitsimpulse in den Händen. Vielleicht gehören Sie zu den zahlreichen Interessierten, die sich unser Programm zweimal jährlich zusenden lassen; vielleicht sind Sie aber auch eher zufällig auf unser Angebot gestoßen. Und nun stellt sich die Frage: können wir Ihnen etwas bieten, womit Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun können?

Ich denke, ja! Für jede und jeden dürfte etwas dabei sein.

- Sie möchten sich über wesentliche gesundheitliche Themen informieren? In den Vortragsabenden mit den Chef- und Oberärzten des DIAKO wird der aktuelle Stand der Medizin hinsichtlich Diagnose und Therapiemöglichkeiten zahlreicher Erkrankungen und Beschwerden kompetent behandelt. Neu im kommenden Halbjahr ist ein Vortrag unserer Chefärzte der Inneren Medizin zum Magen.
- Bewegung stärkt und fördert Ihre Gesundheit in jeder Lebensphase. Darum bieten wir ein breites Spektrum an: von Kursen für Ältere und Menschen mit eingeschränkter Mobilität (z.B. Faszientraining im Sitzen und Stehen, Übungen mit dem smovey® oder Zumba Gold) bis hin zu schweißtreibendem Fit Mix.
- In Kooperation mit dem Kontinenz- und Beckenbodenzentrum des DIAKO bieten wir Beckenbodentraining an - und dies erstmals auch in einem Kurs ausschließlich für Männer.
- Über Stress wird immer mehr geklagt, und viele Menschen fühlen sich zumindest phasenweise psychisch belastet. Mit speziellen Kursangeboten, Bildungsurlaub und auch Vorträgen liefern wir Hilfestellungen, um einen

ersten Schritt zur eigenen Entlastung zu unternehmen. Nicht zuletzt das 5-Wochen-Programm „Besser schlafen“ gehört dazu.

- Wer ein Familienmitglied pflegt, ist oft nicht nur psychisch, sondern auch körperlich am eigenen Limit. Im „Grundkurs Kinaesthetics Pflegende Angehörige“ werden ganz praktisch Bewegungsabläufe erarbeitet, die Pflegebedürftige unterstützen, ohne Pflegende zu überfordern.
- Ernährung und Verdauung sind die Grundlage für unser Wohlbefinden. Sie finden hierzu die Möglichkeit, am Basenfasten teilzunehmen oder sich einen Darm-Verwöhn-Tag zu gönnen. Auch individuelle Ernährungsberatung ist weiterhin im Programm - ebenso wie unser bewährtes Programm „Starke Kinder - starker Bremer Westen“
- Wie breit sich das Thema Gesundheit verstehen lässt, zeigen neue Vortragsabende zum „Letzten Willen“, zur persönlichen Sicherheit und auch zur Organspende.
- Und schließlich wächst das Angebot des DIAKO Elterngartens stetig - rund um die Geburt und die ersten Lebensjahre.

Selbst dies ist nur ein kleiner Ausschnitt - daher stöbern Sie am besten selbst auf den folgenden Seiten.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und beraten Sie natürlich gerne.

Dr. Petra Gurn
Leitung
DIAKO Gesundheitsimpulse



Vorträge

Vorträge unserer Fachärzte

Adipositas (Krankhaftes Übergewicht)	15
Brustkrebs	13
Darmkrebs	17
Hüftgelenk	12
Inkontinenz bei Frauen	11
Inkontinenz bei Männern	17
Kniegelenk	14
Lungenkrebs	16
Magen (Neu)	10
Osteoporose	12
Patientenverfügung	14
Prostata	14
Prostatakrebs	11
Rücken: Hexenschuss und Wirbelbruch	17
Rücken: moderne Behandlungsoptionen (Neu)	10
Schilddrüsenvergrößerung	11
Schulter	16
Sodbrennen	13

Weitere Vortragsveranstaltungen

Basenfasten	21
Burnout (Neu)	18
Depression	20
Faszien - das lebendige Bindegewebe (Neu)	18
Letzte Hilfe (Neu)	19
Organspende (Neu)	19
Persönliche Sicherheit - Tipps der Polizei (Neu)	20

Bildungsurlaube & Kompaktworkshops

Unsere Bildungsurlaubsangebote

Fit im Beruf - Rücken stärken mit Pilates	23
Mit Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag	22

Ernährung und Verdauung

Persönliche Beratung

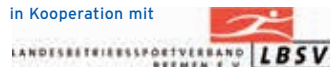
Adipositas Sprechstunde	25
Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche	24
Individuelle Ernährungsberatung	24
Sprechstunde Bauchzentrum Bremen	25

Kurse und Programme

Basenfasten - die Wackermethode	26
Darm-Verwöhn-Tag	27
Starke Kinder - Starker Bremer Westen	27

Bewegung

in Kooperation mit



Aquafitness- und Wassergymnastikkurse

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

Beckenbodentraining

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

Weitere Bewegungskurse

Arbeit mit den Faszien	35
Die Feldenkraismethode	36
Fit durch Hanteltraining	34
Fit Mix	34
Muskelaufbautraining für Senioren	37
Pilates für den Rücken	35
Selbstverteidigung und Deeskalation (Atem Ju - Jitsu)	36
Spaß und Fitness mit dem smovey®	37
Wirbelsäulengymnastik	38
Yoga - Balance in Bewegung	39
Yoga kennenlernen - ein Schnuppertermin für Einsteiger(innen)	39
Yoga-Tag	40
Zumba Gold	40

Entspannung & Konzentration

in Kooperation mit



Entspannung & Entlastung

Autogenes Training	44
Besser schlafen - mit dem 5-Wochen-Programm (Neu)	45
Entspannte Augen - entspannter Mensch	42
Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause	42
Kiefermuskel- und Kiefergelenksentspannung ...	43
Stressmanagement - oder: Wie geht Burnout-Prophylaxe?	44

Alternative und ganzheitliche Konzepte

Lachyogakurs	45
Frauenseminar - Die Meisterin (Neu)	45
Frauenseminar - Die Weise Alte (Neu)	46
Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen Malen und Formenzeichnen	46

Fitness für den Kopf

Smartphone, Tablet und Co.: Einsteigerseminar	48
Aufbau-Seminar für Tablet & Smartphone	49
Pinwand ade - Fitnessstraining für die „grauen Zellen“	47

DIAKO Elterngarten

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitung für Paare	50
Massage und Warm-Wasser-Wellness in der Schwangerschaft	51
Wassergymnastik für Schwangere (Neu)	51

Nach der Geburt

Rückbildung	52
Mama Zumba	52

Kurse für Kinder und Babys

Baby- und Kleinkindschwimmen	53
Spielkreis für Minis mit Maxis	53

Informationen

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen mit Treffpunkt am DIAKO Bremen	54
Weitere Selbsthilfegruppen	55

Referenten/innen und Kursleiter/innen

57

Allgemeine Geschäftsbedingungen

59

Kontakt & Anmeldung

61

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



JULI

Informationen/Kursbeschreibung	auf Seite
5. Baby- und Kleinkindschwimmen	53
8. Kiefermuskel- und Kiefergelenkentspannung	43
10. Wassergymnastik für Schwangere	51
12. Smartphone, Tablet und Co. - Einsteigerseminar	48
Wassergymnastik	31
18. Vortrag: Burnout	18
20. Aqua-Aerobic für schonende Fitness	29
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	30
21. Geburtsvorbereitungskurs für Paare	50
31. Pilates für den Rücken	35

AUGUST

1. Vortrag: Faszien - das lebendige Bindegewebe	18
3. Arbeit mit den Faszien	35
Muskelaufbautraining für Senioren	37
Wirbelsäulengymnastik	38
6. Baby- und Kleinkindschwimmen	53
8. Autogenes Training	44
Stressmanagement - oder: wie geht Burnout-Prophylaxe?	44
Wassergymnastik	31
Wassergymnastik für Frauen	31
Yoga - Balance in Bewegung V	39
9. Smartphone, Tablet und Co. - Einsteigerseminar	48
10. Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	30
Mama Zumba V	52
Zumba Gold V	40
Vortrag: Der kranke Magen	10
11. Aqua Zumba	30
17. Vortrag: Moderne Behandlungsoptionen bei Rückenerkrankungen	10
21. Fit Mix	34
Fit durch Hanteltraining	34
Muskelaufbautraining für Senioren	37
Wassergymnastik für Frauen	31
Wassergymnastik für Schwangere	51
22. Spaß und Fitness mit dem smovey®	37
23. Aufbau-seminar für Smartphone und Tablet	49
25. Aqua-Aerobic für schonende Fitness	29
28.8-1.9. Bildungsurlaub: Fit im Beruf - Rückenstärken mit Pilates	23
31. Wirbelsäulengymnastik	38

V Veranstaltungsangebot am Vormittag



SEPTEMBER

1.	Yoga - Balance in Bewegung V	39
6.	Smartphone, Tablet und Co. - Einsteigerseminar	48
7.	Vortrag: Diagnose Prostatakrebs	11
12.	Entspannte Augen - Entspannter Mensch Vortrag: Weibliche Inkontinenz - Ursachen und Therapiemöglichkeiten	42 11
14.	Vortrag: Schilddrüsenvergrößerung	11
18.	Vortrag: Letzte Hilfe - Am Ende wissen, wie es gehen kann	19
18.-22.	Bildungsurlaub: Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag	22
20.	Baby- und Kleinkindschwimmen	53
21.	Vortrag: Das Hüftgelenk - vom Gelenkerhalt bis zum Gelenkersatz	12
23.	Yoga-Tag	40
25.-29.	Bildungsurlaub: Fit im Beruf - Rückenstärken mit Pilates	23
26.	Wassergymnastik	31
28.	Aqua-Aerobic für schonende Fitness Aqua Zumba für übergewichtige Frauen Vortrag: Osteoporose und Knochenbrüche	29 30 12

OKTOBER

4.	Smartphone, Tablet und Co. - Einsteigerseminar	48
5.	Vortrag: Sodbrennen	13
9.	Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause Wassergymnastik für Schwangere	42 51
10.	Die Feldenkraismethode - Bewusstheit durch Bewegung Entspannte Augen - Entspannter Mensch Vortrag: Diagnose Brustkrebs	36 42 13
12.	Muskelaufbautraining für Senioren Vortrag: Patientenverfügung	37 14
14.	Frauenseminar: Die Meisterin	45
15.	Baby- und Kleinkindschwimmen	53
16.	Kraftvoll und Vital im Beckenboden Pilates zur Stärkung des Rückens	33 35
17.	Besser Schlafen - mit dem 5-Wochen-Programm Vortrag: Organspende	45 19
18.	Aufbauseminar für Smartphone und Tablet	48
19.	Aqua Zumba für übergewichtige Frauen Arbeit mit den Faszien Mama Zumba V Zumba Gold V Wirbelsäulengymnastik Vortrag: Das Kniegelenk - moderne Behandlungsmöglichkeiten	30 35 52 40 38 14

V Veranstaltungsangebot am Vormittag



OKTOBER

20.	Aqua Zumba Geburtsvorbereitung für Paare	30 50
21.	Pinnwand ade - Fitnesstraining für die „grauen Zellen“	47
24.	Vortrag: Tipps der Polizei zur persönlichen Sicherheit	20
25.	Beckenbodentraining für Frauen Beckenbodentraining für Männer	52 33
26.	Vortrag: Die Prostata im Fokus	14

NOVEMBER

1.	Lachyogakurs	45
2.	Vortrag: Der kranke Magen	10
7.	Wassergymnastik Yoga - Balance in Bewegung V	31 39
9.	Vortrag: Krankhaftes Übergewicht (Adipositas)	15
11.	Yoga kennenlernen - ein Schnuppertermin für Einsteiger/innen V	39
12.	Warm-Wasser-Wellness und Massage in der Schwangerschaft	51
13.	Fit Mix Fit durch Hanteltraining Muskelaufbautraining für Senioren	34 34 37
14.	Vortrag: Lungenkrebs: Neue therapeutische Möglichkeiten	16
15.	Smartphone, Tablet und Co. - Einsteigerseminar	48
16.	Vortrag: Die Schulter im Fokus - sinnvolle Behandlungsmöglichkeiten	16
17.	Aqua-Aerobic für schonende Fitness	29
20.	Wassergymnastik für Frauen	31
23.	Vortrag: Darmkrebs - Risiko, Vorsorge, Therapie	17
25.	Frauenseminar: Die Weise Alte	46
28.	Vortrag: Selbsthilfestrategien bei Depression	20
30.	Vortrag: Inkontinenz bei Männern	17

DEZEMBER

5.	Vortrag: Basenfasten - das Gesundheitserlebnis	21
7.	Aqua-Aerobic für schonende Fitness Aqua Zumba für übergewichtige Frauen Vortrag: Hexenschuss bis Wirbelbruch - was tun?	29 30 17
9.	Darm-Verwöhn-Tag	27
14.	Muskelaufbautraining für Senioren	37
19.	Die Feldenkraismethode - Bewusstheit durch Bewegung	36

V Veranstaltungsangebot am Vormittag

Vorträge

Die Vorträge sind kostenfrei und beginnen um **18 Uhr**. Eine Anmeldung ist nur dann erforderlich, wenn in der Ankündigung hierauf hingewiesen wird. Soweit nicht anders angekündigt, finden alle Vorträge im **Seminarhaus im Park** der DIAKO Gesundheitsimpulse statt.

Vorträge unserer Fachärzte

NEU

Der kranke Magen – Funktionsstörungen, Geschwüre und Tumore

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

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



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



Donnerstag 18.00 Uhr
10. August und
2. November 2017

NEU

Moderne Behandlungsoptionen bei Rückenerkrankungen

Referent: Dr. Martin Lewandowski

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



Donnerstag 18.00 Uhr
17. August 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
7. September 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 nicht-operativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten. ➤



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



Dienstag 18.00 Uhr
12. September 2017

Schilddrüsenvergrößerung – Was tun? Wann ist welche Behandlung sinnvoll?

Referent: Dr. Christian Strube

Häufigste Ursachen für eine Schilddrüsenvergrößerung sind Jodmangel, eine Entzündung oder selten ein Tumor der Schilddrüse. In den meisten Fällen ist mit einer solchen Vergrößerung eine Veränderung der Schilddrüsen-Hormonproduktion verbunden. In verständlicher Form erläutert der Referent die Grundzüge der Erkrankung der Schilddrüse, die notwendigen Untersuchungen und die sich aus den verschiedenen Krankheitsbildern ergebenden Behandlungen. ➤



Donnerstag 18.00 Uhr
14. September 2017

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

Referent: Prof. Dr. Michael Bohnsack

Dieser Vortrag informiert 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 der Maximalversorgung 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
21. September 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 einer Osteoporose vorbeugen? Wie kann diese behandelt werden? Wenn Knochenbrüche an Wirbelsäule, Arm oder Bein auftreten, wie kann man diese heutzutage auch im hohen Alter mit möglichst kleinen und wenig belastenden Eingriffen behandeln? ◀



Donnerstag 18.00 Uhr
28. September 2017

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

Referent: Prof. Dr. Stephan M. Freys

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



Donnerstag 18.00 Uhr
5. Oktober 2017

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. ◀

Diagnose Brustkrebs

Referentin: Dr. Karen Wimmer

Bei Frauen ist Brustkrebs weiterhin die häufigste Krebserkrankung. Sie kann Frauen jeden Alters betreffen. Diese Diagnose zu erhalten, bedeutet für jede Frau einen wesentlichen Einschnitt in ihrem Leben; doch dank verbesserter Früherkennung und Therapie führen viele Betroffene längst ein Leben mit oder nach ihrer Erkrankung. In dem Vortrag geht es daher um das komplette Spektrum: um die Risikofaktoren für eine Erkrankung, um die verschiedenen Formen von Brustkrebs und die sich daraus ergebenden Therapieansätze sowie um das Leben „danach“. ◀



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



Dienstag 18.00 Uhr
10. Oktober 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 zu unverzichtbaren Elementen einer Patientenverfügung, bringen Beispiele und zeigen, wie mit Patientenverfügungen im klinischen Alltag umgegangen wird. ◀



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



Donnerstag 18.00 Uhr
12. Oktober 2017

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

Referent: Prof. Dr. Michael Bohnsack

Dieser Vortrag informiert 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 der Maximalversorgung 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. Oktober 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



Donnerstag 18.00 Uhr
26. Oktober 2017

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

Referenten: Dr. Miriam Philipp, PD Dr. Christian Herold

Krankhaftes Übergewicht ist ein zunehmendes Problem und betrifft nahezu alle Altersgruppen. In einem allgemein verständlichen Vortrag wird erläutert, 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
9. November 2017

Vorgestellt werden auch die sich anschließenden Möglichkeiten der plastischen Chirurgie, die Körperoberfläche durch Straffungsoperationen wiederherzustellen. ◀

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 vergangenen zwölf 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. ➔



Dienstag 18.00 Uhr
14. November 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
16. November 2017

Darmkrebs – Risiko, Vorsorge, Therapie

Referent: Prof. Dr. Stephan M. Freys

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



Donnerstag 18.00 Uhr
23. November 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. ➔



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



Donnerstag 18.00 Uhr
30. November 2017

Hexenschuss bis Wirbelbruch – was tun?

Referent: Dr. Martin Lewandowski

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



Donnerstag 18.00 Uhr
7. Dezember 2017

Weitere Vortragsveranstaltungen

NEU

Burnout – wie geht das? Ein ironischer Vortrag zu einem ernsten Thema

Referent: Jan Jansen

In diesem unkonventionellen Vortrag geht es um diese Fragen: Welches Verhalten und welche Einstellung „brauchen“ wir, um auf einem direkten Wege in ein Burnout zu gelangen? Wie „erhalten“ wir den Teufelskreis aus ungünstigem Verhalten und negativen Gedanken? Wie bleiben wir „erfolgreich“ in Arbeitsüberlastung stecken und üben die „Kunst des Selbstzweifels“?

Vielleicht hilft Ihnen dieser – natürlich teils ironische – Vortrag, um dem ernsten Thema mit Humor die Stirn zu bieten, um ungünstige Muster zu erkennen und zu durchbrechen, damit ein Burnout erst gar nicht entstehen kann. ◀



Dienstag 18.00 Uhr
18. Juli 2017

NEU

Faszien – das lebendige Bindegewebe

Referentin: Ortrut Storf

Faszien sind nervenreiches Bindegewebe, das jeden Muskel im Körper umgibt. Bei jeder Art von Stress oder einseitiger Haltung und Bewegung reagieren die Faszien, was wir als Muskelschmerz oder Muskelspannung interpretieren. An diesem Abend gibt es die Gelegenheit, das Faszientraining kennenzulernen. Dazu gibt es theoretischen Hintergrund, aber vor allem praktische Übungen. Dadurch gibt es direkte Erfahrungen, wie sich die verklebten und verspannten Faszien lösen, sodass sich die äußere Muskulatur wieder frei jeder Bewegung hingeben kann. ▶



Dienstag 18.00 Uhr
1. August 2017

NEU

Letzte Hilfe - Am Ende wissen, wie es gehen kann

Referent/in: Christiane Pröllochs und Pastor Thomas Rothe

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

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

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

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



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



Montag 17.00 – 21.00 Uhr
18. September 2017

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

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

NEU

Organspende – Entscheidend ist die Entscheidung

Referentin: Sonja Schäfer

Die Krankenkassen schicken ihren Versicherten alle zwei Jahre eine Information zum Thema Organspende mit einem Ausweis zu mit der Bitte, sich für eine der Optionen zu entscheiden. Vielen Menschen fehlt aber die nötige Information, um diese Entscheidung zu treffen und so richtig gerne beschäftigen wir uns nicht mit dem Thema „Tod und Sterben“. Der Vortrag vermittelt einen Überblick über medizinische und rechtliche Voraussetzungen und den Ablauf einer Organspende. Gibt es kulturelle Unterschiede in der Einstellung zur Organspende und was sind die ethischen Aspekte des Themas? Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit für Fragen und einen regen Austausch. ▶



Dienstag 18.00 Uhr
17. Oktober 2017

NEU

Die dunkle Jahreszeit – Tipps der Polizei zur persönlichen Sicherheit

Referent: Volker Nackenhorst

Mit Beginn der dunkleren Monate steigt - nicht nur - bei älteren Menschen die Besorgnis, Opfer von Einbrüchen, Diebstählen oder Überfällen zu werden. Die tatsächlichen Zahlen bestätigen solche jahreszeitlichen Schwankungen nicht immer. Der Kontaktpolizist unseres Quartiers gibt jedoch Tipps, wie man sich zu allen Zeiten schützen kann und steht für Fragen aller Art in punkto Sicherheit zur Verfügung. ◀



Dienstag 18.00 Uhr
24. Oktober 2017

Wege aus dem seelischen Tief – Selbsthilfestrategien bei Depression

Referentin: Dr. 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 Erschöpfungszuständen vorzubeugen. ◀



Dienstag 18.00 Uhr
28. November 2017

Basenfasten – das Gesundheitserlebnis

Referent: Angela Hiller

Den Körper entlasten, genussvoll essen und auch noch ein paar Pfunde verlieren. Basenfasten - die Wacker-Methode entlastet den Körper, entsäuert und entgiftet. Das Gute daran: Sie können so viel Gemüse und Obst essen, wie sie wollen. So können Sie das Fasten ideal in den Alltag einbauen und fühlen sich rundum wohl. An diesem Abend können Sie sich über diese schonende Methode des Fastens informieren. ◀



Dienstag 18.00 Uhr
5. Dezember 2017

⚠ **Hinweis:** Zu diesem Thema können Sie ab 11. Januar 2018 abends einen Kurs besuchen, siehe unter der Rubrik: Ernährung

Bildungsurlaub / Kompaktworkshop

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

Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag

Kursleitung: Angela Hiller und Erika Behmeleit

Hektik und Stress verhindern, dass wir zur Ruhe kommen. Gesundheitliche Probleme können die Folge sein. In dieser Woche wollen wir verschiedene Entspannungstechniken und Bewältigungsstrategien ausprobieren, die im Alltag eine wichtige Unterstützung sein können. Durch Entspannungstraining 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
9.00–14.00 Uhr
 18. - 22. September 2017
 (5 Tage, 30 Einheiten à 45 Min.)

w—
140,- Euro

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates

Kursleitung: Andrea Barth

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

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

△ **Hinweis:** Bitte bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Schreibmaterial, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen. Ein Kostenbeitrag für verwendete Materialien wird von der Kursleitung erhoben.



Montag bis Freitag
9.00–14.00 Uhr
 28. Aug. bis 1. Sept. 2017 und
 25.–29. September 2017
 (5 Tage, 30 Einheiten à 45 Min.)

—
140,- Euro

Gesundheitsimpulse
 im DIAKO

Ernährung und Verdauung

Persönliche Beratung

Individuelle Ernährungsberatung

Sprechstunde: **Helena Bostelmann**

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



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

Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche

Sprechstunde: **Helena Bostelmann**

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



Termine nach Vereinbarung

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Tel. (0421) 61 02-21 01

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

Sprechstunde Bauchzentrum Bremen

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

In der Sprechstunde des Bauchzentrums Bremen am DIAKO erhalten Patienten mit Problemen und/oder Erkrankungen des Verdauungstraktes eine eingehende Beratung. ▶



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. ▶



Werktags ab 14.00 Uhr

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

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

Kurse und Programme

Basenfasten – die Wacker-Methode

Kursleitung: **Angela Hiller**

Basenfasten – die Wacker-Methode entlastet den Körper, entsäuert und entgiftet. Das Gute daran: Sie können so viel Gemüse und Obst essen, wie sie wollen. So können Sie das Fasten ideal in den Alltag einbauen und fühlen sich rundum wohl. Während der sieben Tage des Basenfastens finden fünf Treffen statt. Wir kochen gemeinsam, 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. ◀



11. bis 18. Januar 2018
an 5 Terminen:
11. Januar 18.00–19.30 Uhr
Einführungsabend
13. Januar 10.00–13.00 Uhr
Kochen, Bewegung & Entspannung
15. Januar 19.00–20.30 Uhr
Darmabend
18. Januar 19.00–20.30 Uhr
Abschlussabend

62,- Euro (5 Termine)
Ein Kostenbeitrag für die Lebensmittel wird direkt von der Kursleitung erhoben.

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Tel. (0421) 61 02-21 01

Darm-Verwöhn-Tag

Kursleitung: **Angela Hiller**

Warum die Gesundheit im Darm beginnt und endet.
→ Wie kann ich meine Darmbakterien glücklich machen?
→ Was hat Übergewicht mit der Darmflora zu tun?
→ Welcher Darm-Typ bin ich?
→ Schutz durch Schmutz?



Samstag 10.00–15.00 Uhr
9. Dezember 2017

52,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Viele Fragen auf die wir Ihnen am Darm-Verwöhn-Tag eine Antwort geben möchten. Es erwartet Sie ein leichtes Fitnessprogramm, Entspannung, Ballast und Leichtigkeit sowie gute Laune für den Darm. Mit anderen Worten: ein ganzheitliches Verwöhn-Programm für Leib, Seele und Darm. ◀

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

Starke Kinder – Starker Bremer Westen

Immer mehr Kinder haben Übergewicht. Die überflüssigen Pfunde führen zu verschiedenen Problemen, z.B. Gelenk-, Sehnen- und Wirbelsäulenbelastungen bis hin zur Schädigung von Organen und hohen Blutzuckerwerten. Die Kinder selbst fühlen sich oft unzufrieden und können leicht zu Außenseitern werden. Mit dem einjährigen Projekt „Starke Kinder – starker Bremer Westen“ wollen wir diesen Kindern helfen. Das Jahresprogramm beinhaltet: 18 Termine Ernährungsberatung (inkl. Kochen, Backen und einem Hausbesuch), 15 Termine psychosoziale Betreuung und wöchentlich (außerhalb der Ferien) Tanzen in der Dritton Dance School, geleitet von Dritton Veliu. ◀



Neuer Startertermin:
Nach den Sommerferien 2017

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

Bewegung

in Kooperation mit



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

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

Aquafitness- und Wassergymnastikkurse

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

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

Aqua-Aerobic für schonende Fitness



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

Kursleitung: Ketrin Memis

Donnerstag 18.45–19.30 Uhr, 19.30–20.15 Uhr
20. Juli 2017 und
28. September 2017 und
7. Dezember (ausgenommen 22. & 29. Dez.)
(10 Termine)

Kursleitung: Martina Heße

Freitag 15.30–16.15, 16.15–17.00 Uhr, 17.00–17.45 Uhr
oder 17.45–18.30 Uhr
25. August 2017 (ausgenommen 6. & 27. Okt.) und
17. November 2017 (ausgenommen 22. & 29. Dez.)
(10 Termine)

80,- Euro

Physikalische Therapie im DIAKO



Aqua Zumba

Kursleitung: **Ketrin Memis**

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



**Freitag 14.00–14.45 Uhr oder
 14.45–15.30 Uhr**
 11. August 2017 und
 20. Oktober 2017
 (ausgenommen 22. & 29. Dez.)

108,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Aqua Zumba für übergewichtige Frauen

Kursleitung: **Ketrin Memis**

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



**Donnerstag
 16.30–17.15 Uhr, 17.15–18.00 Uhr
 oder 18.00–18.45 Uhr**
 10. August 2017 und
 19. Oktober 2017
 (ausgenommen 22. & 29. Dez.)

Donnerstag 20.15–21.00 Uhr
 20. Juli 2017 und
 28. September 2017 und
 7. Dezember 2017
 (ausgenommen 22. & 29. Dez.)

108,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wassergymnastik

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



Kursleitung: **Ingrid Nitsch**

Dienstag 17.15–18.00 Uhr oder 18.00–18.45 Uhr
 22. August 2017 (ausgenommen 3. & 31. Okt.) und
 21. November 2017 (ausgenommen 22. & 29. Dez.)
 (10 Termine)

Kursleitung: **Lara Lütjen**

Dienstag 18.45–19.30 Uhr oder 19.30–20.15 Uhr
 11. Juli 2017 (9 Termine) und
 26. September 2017 (ausgenommen 3. & 31. Okt., 10 Termine)

80,- Euro (10 Termine)

72,- Euro (9 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wassergymnastik für Frauen

Kursleitung: **Nils Krüger**

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



Montag 15.45–16.30 Uhr oder 18.00–18.45 Uhr
 8. August 2017 (ausgenommen 2. & 30. Okt.) und
 20. November 2017 (ausgenommen 20. & 27. Dez.)

80,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wassergymnastik für Rheumapatienten

Kursleitung: Anja Aukamp

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



Mittwoch 18.45–19.30 Uhr oder 19.30–20.15 Uhr
 Ganzjährig

31,- Euro (monatlich)

Wassergymnastik für Schwangere

 siehe unter der Rubrik: DIAKO Elterngarten - Vor der Geburt – Seite 51

Massage und Warm-Wasser-Wellness in der Schwangerschaft

 siehe unter der Rubrik: DIAKO Elterngarten - Vor der Geburt – Seite 51

Beckenbodentraining

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

Beckenbodentraining für Frauen

Kursleitung: Sabine Renken

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



Mittwoch 18.00–18.45 Uhr
 25. Oktober 2017

45,- Euro (6 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

NEU

Beckenbodentraining für Männer

Kursleitung: Sabine Renken

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



Mittwoch 18.45–19.30 Uhr
 25. Oktober 2017

45,- Euro (6 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Kraftvoll und vital im Beckenboden

Kursleitung: Ria Hüsmann

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



Montag 10.00–11.00 Uhr
 16. Oktober 2017

70,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

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

Sprechstunde Kontinenz- und Beckenbodenzentrum

Sprechstunde: Dr. Christian Müller (Koordination)

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



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

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

Weitere Bewegungskurse

Fit durch Hanteltraining

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



Kursleitung: **Martine Heße**

Montag 18.00–19.00 Uhr
21. August 2017 und
13. November 2017
(Jahreskurs oder 10 Termine)

Kursleitung: **Silke Dohrand**

Donnerstag 17.30–18.30 Uhr
(Jahreskurs oder 10 Termine)

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

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

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

Fit - Mix

Kursleitung: **Martine Heße**

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



Montag 17.00–18.00 Uhr
21. August 2017 und
13. November 2017

70,- Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

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

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates (Bildungsurlaub)

👁 siehe unter der Rubrik: Bildungsurlaub – Seite ??

Pilates für den Rücken

Kursleitung: **Ortrut Storf**

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

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



Montag 16.00–17.00 Uhr
oder **17.15–18.15 Uhr**
31. Juli 2017 (ausgenommen
18. Sept., 8 Termine) und
16. Oktober 2017 (10 Termine)

70,- Euro (10 Termine)

56,- Euro (8 Termine)

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

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

Kursleitung: **Ortrut Storf**

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

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

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



Dienstag 16.15–17.15 Uhr
Faszientraining im Sitzen
und Stehen

Donnerstag 17.30–18.30 Uhr
3. August 2017 und
19. Oktober 2017

63,- Euro (9 Termine)

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

Kursleitung: **Ingrid Nitsch**

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



Dienstag 19.00–20.30 Uhr
10. Oktober 2017 und
19. Dezember 2017

80,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Selbstverteidigung und Deeskalation (Atemi Ju-Jitsu)

Kursleitung: **Peter Enkemeier**

Die Teilnehmer lernen, sich und 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 entsprechend zu wehren. Zudem 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 sind 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**
Fortlaufendes Angebot

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

⚠ **Hinweis:** Eine
kostenlose Schnupperstunde
ist nach Absprache möglich!

Muskelaufbautraining für Senioren

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

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



Kursleitung: **Nils Krüger**

Montag 16.45–17.45 Uhr
21. August 2017 (ausgenommen 2. & 30. Okt.) und
13. November 2017 (ausgenommen 18. & 25. Dez.)

Kursleitung: **Andrej Veenhuis**

Donnerstag 14.30–15.30 Uhr
3. August 2017 (ausgenommen 21. & 28. Sept.)

Kursleitung: **Elisabeth Kessing**

Donnerstag 16.00–17.00 Uhr
12. Oktober 2017 und
14. Dezember 2017 (ausgenommen 28. Dez.)

80,- Euro (10 Termine)

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
22. August 2017
(ausgenommen 3. Okt.)

72,- Euro (9 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Wirbelsäulengymnastik

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



Kursleitung: Petra Meyer

**Donnerstag 15.00–16.00 Uhr
oder 16.00–17.00 Uhr**
31. August 2017 (12 Termine)

84,- Euro (12 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

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

Kursleitung: Ortrut Storf

Donnerstag 18.45–20.00 Uhr
3. August 2017 und
19. Oktober 2017 (ausgenommen 16. Nov.)
(9 Termine)

63,- Euro (9 Termine)

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

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 Gesundheits-
impulsen. Die qualifizierte Anleitung beider
Kursleiter macht es möglich, dass Sie auch als
Anfänger/in jeder Zeit einsteigen können. ➔

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



**Dienstag 10.00–11.30 Uhr oder
18.00–19.30 Uhr**
8. August 2017 und
7. November 2017
(Jahreskurs oder 10 Termine)

Freitag 10.00–11.30 Uhr
1. September 2017
(10 Termine)

33,33 Euro/Mon. (Jahreskurs)
120,- Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Yoga kennenlernen – ein Schnuppertermin für Einsteiger/innen

Kursleitung: Klaus Busch & Tülin Sensan

Ein guter Einstieg für alle, mit wenig oder keinen
Erfahrungen, die herausfinden möchten, ob Yoga
etwas für sie ist. Wir werden den klassischen
Sonnengruß als eine erste fließende Übungsreihe
kennenlernen und uns mit einfachen Yogahaltungen
und Atemübungen beschäftigen. ➔



Samstag 10.00–13.00 Uhr
11. November 2017

36,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Yoga-Tag

Kursleitung: Klaus Busch & Tülin Sensan

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



Samstag 10.00–15.30 Uhr
(inkl. einer Teepause)
23. September 2017

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

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
10. August 2017 und
19. Oktober 2017
(ausgenommen 21. & 28. Dez.)

90,- Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse



Entspannung & Konzentration

Entspannung & Entlastung

Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege
zu Hause (Grundkurs Kinaesthetics Pflegende Angehörige)

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 findet in Kooperation mit der BARMER GEK Pflegekasse statt. Es entstehen für Sie lediglich Kosten für das Arbeitsbuch und Zertifikat.](#)



Montag 16.30–19.30 Uhr
9. Oktober 2017
(ausgenommen 30. Okt.)
(7 Termine)

30,- Euro für das Arbeitsbuch
und das Zertifikat

DIAKO Gesundheitsimpulse

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. ➤



Dienstag 16.00–18.30 Uhr
12. September und
10. Oktober 2017

35,- Euro (2 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Die Aufteilung des Kurses in zwei Teile ermöglicht eine Vertiefung des Gelernten sowie die gezielte Bearbeitung aufgetretener Fragen.

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.

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 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
8. Juli 2017

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

Autogenes Training

Kursleitung: Jan Jansen

Das Autogene Training befähigt, selbstständig entspannende Erholungsphasen herbeizuführen und kleine Auszeiten im Alltagsstress zu nehmen und so die Gesundheit und das Wohlbefinden zu stärken. 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!



Dienstag 17.00–18.30 Uhr
8. August 2017

90,- Euro (8 Termine)
inkl. Teilnehmerunterlagen

DIAKO Gesundheitsimpulse

Stressmanagement – oder: Wie geht Burnout-Prophylaxe?

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



Dienstag 18.30–20.00 Uhr
8. August 2017

90,- Euro (8 Termine)
inkl. Teilnehmerunterlagen

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

NEU

Besser Schlafen – mit dem 5-Wochen-Programm

Kursleitung: Jan Jansen

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



Dienstag 18.30–20.00 Uhr
17. Oktober 2017
(ausgenommen 31. Okt.)

60,- Euro (5 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Alternative und ganzheitliche Konzepte

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, auch in schwierigen Lebenssituationen. ▶



Mittwoch 17.00–18.00 Uhr
1. November 2017

39,- Euro (5 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

NEU

Frauenseminar – Die Meisterin: Zärtliche Stärke. Vom Vertrauen in den eigenen Weg.

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 erkennen unsere Kraft und Reife. Unserem Körper tun wir dabei auch Gutes durch Leichtigkeit und Entspannung. ▶



Samstag 10.00–17.00 Uhr
14. Oktober 2017

68,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

NEU

Frauenseminar – Die Weise Alte: Leuchtende Seelenwurzeln.
Von denen, die vor uns gegangen sind, Kraft empfangen.

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 10.00–17.00 Uhr
25. November 2017

68,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen Malen und Formenzeichnen

Kursleitung: Kerstin Jürgens

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



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

46,50 Euro
plus Materialkosten

**Fitness für den Kopf****Pinnwand 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. Er vermittelt verschiedene Tricks, mit denen die Gedächtnisleistung erheblich gesteigert werden kann, um auch in stressigen Situationen den Überblick zu behalten. Leichte und einfache Methoden helfen dabei, sich Namen, Daten, Zahlen und Fakten zu merken.



Samstag 14.30–18.00 Uhr
21. Oktober 2017

41,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

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, Memotechniken 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. ➤

Smartphone, Tablet und Co.: Einsteigerseminar

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

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

**Mittwoch 14.00–17.00 Uhr**

12. Juli 2017

9. August 2017

6. September 2017

4. Oktober 2017

15. November 2017

29,- Euro (1 Termin)**DIAKO Gesundheitsimpulse**

Je nach Bedarf und Interesse werden folgende Punkte behandelt:

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

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

Aufbau-Seminar für Tablet & Smartphone

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

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

**Mittwoch 14.00–17.00 Uhr**

23. August 2017

18. Oktober 2017

29,- Euro (1 Termin)**DIAKO Gesundheitsimpulse**

Je nach Bedarf und Interesse werden folgende Punkte behandelt:

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



DIAKO Elterngarten

Im DIAKO Elterngarten finden Schwangere und junge Familien Angebote rund um die Geburt bis hin zu Spielkreisen und Schwimmkursen für Babys und Kleinkinder. Neben den im Folgenden genannten Angeboten sind weitere wie ein **Stillcafé** oder ein **Säuglingspflegekurs** in Vorbereitung. Aktuelle Informationen und Termine finden Sie auf unserer Website www.diako-bremen.de/gesundheitsimpulse

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse

Kursleitung: Cornelia Petschull

Geburtsvorbereitung im Elterngarten am DIAKO ist mehr als nur Schwangerschaftsgymnastik: In den Kursen erhalten Sie wertvolle Informationen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die erste Zeit mit dem Baby. Sie erlernen Atem- und Entspannungsübungen und erfahren, wie Sie mit den Schmerzen unter den Wehen umgehen können. Das Ziel ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt und darauf, wie Sie den Geburtsverlauf mitgestalten können. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, andere Frauen oder Paare kennenzulernen und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. ➔



Freitag 17.00–20.30 Uhr
21. Juli 2017 und
20. Oktober 2017
(5 Termine)

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

NEU

Wassergymnastik für Schwangere

Kursleitung: Mariella Ronsivalle

Wassergymnastik ist eine angenehme Art, sich während einer Schwangerschaft fit zu halten. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Gelenke. Die Übungen stärken die Muskulatur und regen den Stoffwechsel an. In der fortgeschrittenen Schwangerschaft erleichtert das warme Wasser die Bewegung und reduziert eventuell vorhandene Rückenschmerzen und Ödeme. ➔



Montag 16.30–17.15 Uhr
10. Juli 2017
21. August 2017
9. Oktober 2017

40,- Euro (5 Termine)

Physikalische Therapie
im 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. ➔



Sonntag 15.00–18.00 Uhr
12. November 2017

48,- Euro pro Paar

DIAKO Gesundheitsimpulse

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

Nach der Geburt

Rückbildungskurs

Durch eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes werden die Muskeln von Bauch, Brust und Beckenboden maximal überdehnt. Viele Frauen erleben ein unangenehmes Gefühl der Leere und Schläffheit des Bauches, haben Kontinenzprobleme oder Senkungsbeschwerden. Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch, Beinen, Rücken und Po. Es werden Übungen entwickelt, die Sie leicht in den Alltag mit Ihrem Baby einbauen können. ➔



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 das Baby einfach dabei sein 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 Musikklaustärke ist natürlich an die Kleinen angepasst. ➔



Donnerstag 11.00–12.00 Uhr
10. August 2017 und
19. Oktober 2017
(ausgenommen 21. & 28. Dez.)

90,- Euro (10 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

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

Für Babys und Kleinkinder

Baby- und Kleinkindschwimmen

Kleine Kinder fühlen sich im Wasser besonders wohl. In unseren Kursen kann Ihr Kind in kleinen Gruppen im Wasser spielen und sich nahezu schwerelos bewegen: Die Kinder 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 Monaten bis ca. 2,5 Jahren. ➔



Kursleitung: Ingeborg Barke

Mittwoch 15.50–18.30 Uhr (pro Gruppe 40 Min.)
5. Juli 2017 (ausgenommen 26. Juli, 10 Termine) und
20. September 2017 (ausgenommen 11. Okt., 11 Termine)

Kursleitung: Stefanie von Barga, Michaela Scheibe-Logemann

Sonntag 9.15–12.15 Uhr (pro Gruppe 40 Min.)
6. August 2017 (8 Termine) und
15. Oktober 2017 (ausgenommen 29. Oktober, 6 Termine)

95,70 Euro (11 Termine)
87,- Euro (10 Termine)
69,60 Euro (8 Termine)
52,20 Euro (6 Termine)

Bewegungsbad im DIAKO

Spielkreis für Minis mit Maxis

Kursleitung: **Wiebke Trillhase, Katharina Goldschmitt**

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



**Montag 9.30–11.00 Uhr und
Donnerstag 15.30–17.00 Uhr**
außerhalb der Ferien, ab 7. Aug.

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen mit Treffpunkt am DIAKO Bremen

Selbsthilfe Kompetenzzentrum für Kopf-Hals-Tumore

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

Ort: Im Erdgeschoss des Ärztehauses am DIAKO

Ansprechpartner:

Frank Denecke Tel. (0421) 6102 6710 oder (0170) 325 95 38, Fax (0421) 6102 6719



Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat, 15.00–17.00 Uhr im Nachbarschaftshaus Helene Kaisen

CI-Selbsthilfegruppe Bremen

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

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

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



Jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.00–18.30 Uhr

DIAKO Gesundheitsimpulse

Adipositas-Selbsthilfegruppe Bremen

Zielgruppe: Schwer übergewichtige (adipöse) Betroffene

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

Kontakt: adipositas-shg-del@web.de



Jeden 4. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr

Seminarraum im 8. Obergeschoss des DIAKO

Weitere Selbsthilfegruppen

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

Zielgruppe: Frauen & Männer mit Leukämie, Lymphomen und Plasmozytom

Angebote: Offene Treffen einmal im Monat, teilweise mit fachlicher Betreuung, Weitergabe von Informationsmaterial und Kontaktadressen

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

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

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

Treffen: Jeden 1. Montag im Monat, 19.00–20.00 Uhr,

in der Begegnungsstätte der Martin-Luther Gemeinde, Wigmodistr. 33

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

Treffpunkt Prostatakrebs in Bremen-Stadt

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

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

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

Treffpunkt Bauchtumore in Bremen-Stadt

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

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

PEGASUS – Bremer Krebsgesellschaft e.V.

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

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

Brustkrebs-Gesprächskreis (Bremen-Mahndorf)

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18 Uhr,

im Gemeindezentrum St. Nikolaus, Beim Ohlenhof 19, (Raum C, 1.OG)

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

Weitere Selbsthilfegruppen

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

Zielgruppe: Frauen und Männer mit künstlichen Darmausgängen oder Harnableitungen

Treffen:

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

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

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

Frauenselbsthilfe nach Krebs (Bremen-Mahndorf)

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

im Gemeindesaal der ev.-Luth. St. Nikolai-Gemeinde, Mahndorfer Deich 48

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

Treffpunkt für Angehörige von Krebskranken

Angebote: Information, Austausch, Unterstützung

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr in Bremen-Stadt

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

Sport in der Krebsnachsorge in verschiedenen Sportvereinen

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

Bremer Krebsgesellschaft e. V.
Landesverband der Deutschen
Krebsgesellschaft

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

E-Mail: bremerkrebsgesellschaft@t-online.de

www.krebs-bremen.de

Gesundheitsamt Bremen

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

www.gesundheitsamt-bremen.de

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Niedersachsen

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

www.netzwerk-selbsthilfe.com

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Aberle	Andrea	Trainerin Alexandertechnik, ausgebildete Praktikerin der JinShinDo Body-Mind-Acupressure® Methode, Heilpraktikerin
	Aucamp	Anja	Masseurin, Aquafitnesstrainerin, DIAKO
	von Barga	Stefanie	Soziologin und Schulsozialpädagogin, Trainerin Babyschwimmen
	Barke	Ingeborg	Trainerin für Babyschwimmen
	Barth	Andrea	Bewegungstherapeutin, Pilatestrainerin
	Behmeleit	Erika	Lehrerin für Yoga und autogenes Training
	von Bloh		Dörte Dipl.-Sozialpädagogin, Psychoonkologin, DIAKO
Prof. Dr.	Bohnsack	Michael	Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, DIAKO
	Bostelmann	Helena	Oecotrophologin
	Busch	Klaus	Yogalehrer
	Dohrand	Silke	Fitness-Trainerin
	Ehlers	Jutta	Zahnärztin
	Enkemeier	Peter	Trainer für Atemi Jujitsu
Prof. Dr.	Freys	Stephan M.	Chefarzt Chirurgie, DIAKO
Dr.	Gapp-Bauß	Sabine	Naturheilärztin
	Goldschmidt	Katharina	Fachkraft für Schutz und Sicherheit
PD Dr.	Herold	Christian	Sektionsleiter Ästhetische Chirurgie, DIAKO
	Heße	Martina	Trainerin für Sport in der Rehabilitation, Aqua Fitness- und Aerobic Instructor, Personaltrainerin, Fitnesslehrerin
	Hiller	Angela	Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin AGL, Basenfastenleiterin Wacker-Methode, Lachyogatrainerin
	Hüsmann	Ria	Gesundheitspädagogin, Trainerin Beckenboden
	Jansen	Jan	Physiotherapeut, Dipl. Psychologe
	Jürgens	Kerstin	Dipl.-Kunsttherapeutin, Psychotherapie (HPG) Energetische Psychotherapie (Dr. F. Gallo), Systemische Therapie und Systemaufstellungen (NISL) analytische Kinesiologie
Prof. Dr.	Katschinski	Martin	Chefarzt Medizinische Klinik I, DIAKO
	Kessing	Elisabeth	Physiotherapeutin, DIAKO
	Krüger	Nils	Masseur, Physiotherapie DIAKO
	Kessing	Elisabeth	Physiotherapeutin, DIAKO
Dr.	Lewandowski	Martin	Ärztlicher Leiter der Zentralen Notaufnahme (ZNA), Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie, DIAKO
	Lütjen	Lara	Physiotherapeutin
	Memis	Ketrin	Aqua Zumba und Zumba Instructor
	Meyer	Petra	Physiotherapeutin, Rückenschulinstruktorin, DIAKO

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
Prof. Dr.	Mohr	Michael	Chefarzt Anästhesiologie und Intensivmedizin, DIAKO
Dr.	Moser	Carsten	Chefarzt Medizinische Klinik I, DIAKO
Dr.	Müller	Christian	Leitender Oberarzt Frauenklinik, DIAKO
	Nackenhorst	Volker	Kontaktpolizist
	Nitsch	Ingrid	Masseurin, DIAKO
	Petschull	Cornelia	Hebamme, DIAKO
Dr.	Philipp	Miriam	Oberärztin Chirurgie, DIAKO
	Pröllochs	Christiane	Dipl.-Pädagogin, Begleitende Soziale Dienste im Verein für Innere Mission
	Renken	Sabine	Physiotherapie, DIAKO
Pastor	Rothe	Thomas	Krankensauseelsorger und Psychoonkologe am DIAKO
	Ronsivalle	Mariella	Hebamme, DIAKO
	Rosenbusch	Agni Annegret	Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin
	Rütten	Elisabeth	Ambulante Versorgungsbrücken
	Schäfer	Sonja	Beraterin für Ethik im Gesundheitswesen, Organspendebeauftragte Bremen/Bremerhaven
	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
	Storf	Ortrut	Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Pilates-Trainerin
Dr.	Strube	Christian	Leitender Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Symmank	Reimar	Facharzt Chirurgie, DIAKO
	Tietze	Sabine	Gedächtnistrainerin
Prof. Dr.	Trappe	Ralf Ulrich	Chefarzt Hämatologie und internistische Onkologie, DIAKO
	Trillhase	Wiebke	Kinderkrankenschwester
	Veenhuis	Andrej	Physiotherapie, DIAKO
	Velu	Driton	Tanzlehrer
	Wendt	Claudia	Bewegungspädagogin, Aquafitnessinstructorin
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. Bankein-zugsermächtigung 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	häftige 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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen/Ansprechpartner

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

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

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

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

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

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

Konto IBAN*

BIC

Kontoinhaber

(falls abweichend)

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

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

Datum Unterschrift Teilnehmer Unterschrift Kontoinhaber
(falls abweichend)

Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.

Der Einzug erfolgt kurz vor Kursbeginn.

DIAKO
GESUNDHEITS
I M P U L S E

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

Bitte frei machen !

Der Einzug erfolgt kurz
vor Kursbeginn.

Bitte hier abtrennen und an die umseitige Adresse senden.

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

Kursbezeichnung*:

Kursbeginn*:

Meine Daten

Herr

Frau

Name, Vorname*

Straße /Nr.:*

PLZ, Ort*

E-Mail

Telefon*

Einzugsermächtigung

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

Konto IBAN* DE _____

BIC _____

Kontoinhaber _____

(falls abweichend)

Diese Einzugsermächtigung erlischt nach vollständiger Begleichung der Teilnahmegebühr automatisch. Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer lautet: DE23ZZZ0000068522.

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

Datum Unterschrift Teilnehmer Unterschrift Kontoinhaber
(falls abweichend)

Rund um die Geburt



Frauenklinik Geburtshilfe

Geborgen und sicher entbinden

Besichtigen Sie unseren Kreißaal und die Mutter- Kind-Station

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

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

www.diako-bremen.de

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

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 !

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