



GESUNDHEITS I M P U L S E



Vorträge

Bildungszeit,
Kompaktworkshop

Ernährung
& Verdauung

Bewegung

Entspannung
& Konzentration

DIAKO
Elterngarten

Veranstaltungskalender

1. Halbjahr | Januar bis Juni 2019



Liebe Leserin, lieber Leser,

die eigene Gesundheit rückt immer mehr in den Fokus – und das ist auch gut so! Wir aus den DIAKO Gesundheitsimpulsen sehen es als wichtige Fähigkeit, Gesundheitsinformationen richtig zu verstehen und sie für sich selbst sowie für nahestehende Menschen anwenden zu können. Mit unserem Angebot möchten wir Ihnen sowohl die Möglichkeit geben, sich in unseren Vorträgen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen zu informieren als auch anbieten, sich mit unserem Kursangebot selbst etwas Gutes zu tun.

- Wie gewohnt finden Sie in unserem Programm **Vorträge** zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen sowie **Angebote** zu den Themen Ernährung und Verdauung, Bewegung, Entspannung und Konzentration, Bildungszeit (früher: Bildungsurlaub), Selbsthilfegruppen wie auch den Elterngarten mit Angeboten für die Kleinsten.
- Zum ersten Mal wird es einen Vortrag zum Thema **„Kopf-Hals-Tumore – Diagnose, moderne Behandlungsmethoden und Nachsorge“** geben, der sich mit den unterschiedlichen Krebsarten, von der Diagnostik bis hin zur Therapie, und dem Umgang mit der Erkrankung befasst. Referenten sind der HNO-Chefarzt Prof. Dr. Ercole Di Martino und der leitende Oberarzt Dr. Niclas Schwartau aus dem DIAKO sowie Frank Denecke vom Selbsthilfe-Kompetenz-Zentrum für Kopf-Hals-Tumore.
- Irgendwann jenseits der eigenen Lebensmitte stellt sich vielen Menschen die Frage, wie es wohl weitergeht, wenn die eigenen Eltern körperlich oder geistig abbauen und zunehmend Unterstützung benötigen. In unserem Vortrag **„Wenn die Eltern älter werden“** möchten wir diesbezüglichen Fragen Raum geben und Lösungsansätze vorstellen. Dabei freuen wir uns auf einen regen und ermutigenden Austausch.

→ Bei unserer neuen fortlaufenden Sportgruppe **„Fitness und Gesundheit für den ganzen Körper“** handelt es sich um zertifizierten orthopädischen Reha-Sport. Dieser hat zum Ziel, Beweglichkeit zu erhalten und sogar wieder zu verbessern. Die Teilnahme kann auch ärztlich verordnet werden und richtet sich an Menschen, die zum Beispiel Beschwerden in den Gelenken oder der Wirbelsäule haben.

→ Zum Thema **„Entspannung & Entlastung“** haben wir 2019 die **progressive Muskelentspannung nach Jacobson** in unser Programm aufgenommen. Hierbei handelt es sich um ein effektives und einfaches körperliches Entspannungsverfahren, das verschiedenen Stresssymptomen entgegenwirkt und für ein angenehmes Gefühl tiefer Entspannung und mentaler Ruhe sorgt. Außerdem bieten wir zum ersten Mal einen halben Tag unter dem Motto **„Lachen-Tanzen-Entspannen“** an. Es geht darum, den Alltag für ein paar Stunden zu vergessen und sich Zeit für sich nehmen.

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

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

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

Janina Stehmeier
Leitung
DIAKO Gesundheitsimpulse



Vorträge

Vorträge unserer Fachärzte

Adipositas (Krankhaftes Übergewicht)	16
Bauchspeicheldrüse	13
Darm: chronisch entzündliche Darmerkrankungen – Morbus Crohn & Colitis ulcerosa	16
Darmkrebs	13
Hüftgelenk	11
Inkontinenz bei Frauen	13
Inkontinenz bei Männern	17
Kniegelenk	12
Kopf-Hals-Tumore (Neu)	15
Magen	10
Osteoporose	15
Patientenverfügung	11
Prostata: gutartige Vergrößerung	10
Prostatakrebs	14
Rücken: Hexenschuss bis Wirbelbruch	17
Rücken: moderne Behandlungsoptionen	11
Schilddrüsenvergrößerung	12
Schulter	14
Sodbrennen	17

Weitere Vortragsveranstaltungen

Begleitung im Andersland – für Angehörige von Menschen mit Demenz	18
Gesunde Ernährung von Mutter und Kind	19
Lachyoga	18
Wenn die Eltern älter werden (Neu)	19

Bildungszeit & Kompaktworkshops

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates	21
Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag	20
Yoga und autogenes Training zur Stärkung der Gesundheit	20

Ernährung und Verdauung

Persönliche Beratung

Individuelle Ernährungsberatung	22
Gesunde Ernährung für Kinder – Sprechstunde für Eltern und Kinder	22
Sprechstunde Adipositas	23
Sprechstunde Bremer BauchZentrum (BBZ)	22
Pflegeberatung rund um den Bauch	23
PatientenInformation Baucherkrankungen	23

Kurse und Programme

Basenfasten – die Wackermethode	24
Darm-Verwöhn-Tag	25
Starke Kinder – Starker Bremer Westen	25

Bewegung

in Kooperation mit



Aquafitness- und Wassergymnastikkurse

Aqua Fitness Intervalltraining	27
Aqua Zumba	28
Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	28
Wassergymnastik	29
Wassergymnastik für Frauen	29
Wassergymnastik für Rheumapatienten	30

Beckenbodentraining

Beckenbodentraining	30
Kraftvoll und vital im Beckenboden	31
Sprechstunde Kontinenz- und Beckenbodenzentrum	31

Weitere Bewegungskurse

Arbeit mit den Faszien	35
Die Feldenkraismethode	35
Fit durch Hanteltraining	32
Fitness und Gesundheit für den ganzen Körper (Reha-Sport Orthopädie) (Neu)	32
Osteoporose mit Geräte- und Gleichgewichtstraining vorbeugen	36
Muskelaufbautraining für Senioren	36
Pilates für den Rücken	34
Selbstverteidigung und Deeskalation (Atemi Ju-Jitsu)	33
Wirbelsäulengymnastik	34
Yoga – Balance in Bewegung	37

Entspannung & Konzentration

in Kooperation mit



Entspannung & Entlastung

Begleitung im Andersland – für Angehörige von Menschen mit Demenz	41
Besser schlafen – mit dem 5-Wochen-Programm	38
Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause	42
Kiefermuskel- und Kiefergelenksentspannung	40
Lachen – Tanzen – Entspannen (Neu)	39
Lachyogakurs	39
Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen Malen und Formenzeichnen	41
Progressive Muskelentspannung (Neu)	38
Techniken für mehr Ruhe und Gelassenheit – Wirksames Stressmanagement	40

Fitness für den Kopf

Geistige Fitness: Ein kluger Kopf beugt vor!	45
Smartphone, Tablet und Co.: Einsteigerseminar	43
Smartphone, Tablet und Co.: Aufbau-seminar	44

DIAKO Elterngarten

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitung für Paare	46
Säuglingspflege	47
Wassergymnastik für Schwangere	46

Nach der Geburt

Babymassage	49
Mama Zumba	49
Offene Stillberatung	48
Rückbildung	48
Upcycling – Kinderkleidung nachhaltig selbst nähen	50

Für Babys und Kleinkinder

Baby- und Kleinkindschwimmen	51
Spielkreis für Minis mit Maxis	51

Informationen

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen mit Treffpunkt am DIAKO Bremen	52
Weitere Selbsthilfegruppen	53

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Kontakt & Anmeldung

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



JANUAR

	Informationen/Kursbeschreibung	auf Seite
2.	Babyschwimmen	51
3.	Muskelaufbau für Senioren	36
7.	Pilates	34
8.	Vortrag: Lachyoga	18
	Muskelaufbau für Senioren	36
	Yoga	37
9.	Rückbildung mit Baby	48
10.	Aqua Fitness Intervalltraining	27
	Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	28
	Faszientraining	35
	Wirbelsäulengymnastik	34
11.	Aqua Zumba	28
13.	Babyschwimmen	51
15.	Progressive Muskelentspannung	38
16.	Lachyoga	39
17.	Vortrag: Der kranke Magen	10
	Basenfasten	24
22.	Rückbildung mit Baby	48
	Wassergymnastik für Schwangere	49
23.	Osteoporose mit Geräte- und Gleichgewichtstraining vorbeugen	36
	Muskelaufbau für Senioren	36
	Säuglingspflegekurs	47
	Smartphone, Tablet & Co.: Einsteigerseminar	44
24.	Vortrag: Prostata	10
26.	Geburtsvorbereitung	46
29.	Wassergymnastik	29

FEBRUAR

1.	Mama Zumba	44
5.	Vortrag: Das Hüftgelenk – vom Gelenkerhalt zum Gelenkersatz	11
7.	Vortrag: Patientenverfügung	11
8.	Aqua Fitness Intervalltraining	27
9.	Lachen – Tanzen – Entspannen	39
12.	Vortrag: Begleitung im Andersland – für Angehörige von Menschen mit Demenz	18
14.	Vortrag: Moderne Behandlungsoptionen bei Rückenerkrankungen	11
18.	Kraftvoll und vital im Beckenboden	31
18.-22.	Bildungszeit: Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag	20
19.	Wassergymnastik	29
	Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	35
21.	Vortrag: Schilddrüsenvergrößerung	12
26.	Begleitung im Andersland – für Angehörige von Menschen mit Demenz	41



FEB.

27.	Smartphone, Tablet & Co.: Einsteigerseminar	44
	Säuglingspflegekurs	47
28.	Wirbelsäulengymnastik	34

MÄRZ

5.	Vortrag: Das Kniegelenk – sinnvolle Behandlungsmöglichkeiten	12
	Besser Schlafen	38
7.	Vortrag: Weibliche Inkontinenz	13
11.–15.	Bildungszeit: Yoga und autogenes Training	20
12.	Vortrag: Wenn die Eltern älter werden	19
14.	Vortrag: Bauchspeicheldrüse	13
18.	Muskelaufbau für Senioren	36
	Wassergymnastik für Frauen	29
21.	Vortrag: Darmkrebs	13
	Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	28
22.	Aqua Fitness Intervalltraining	27
	Aqua Zumba	28
23.	Geistige Fitness – ein kluger Kopf beugt vor	43
27.	Smartphone, Tablet & Co.: Aufbauseminar	45
	Säuglingspflegekurs	47
30.	Darm-Verwöhn-Tag	25
	Upcycling – Kinderkleidung nachhaltig selbst nähen	50
31.	Babyschwimmen	51
	Upcycling – Kinderkleidung nachhaltig selbst nähen	50

APRIL

2.	Muskelaufbau für Senioren	36
	Wassergymnastik für Schwangere	46
	Rückbildung mit Baby	48
	Babymassage	49
4.	Vortrag: Prostatakrebs	14
12.	Mama Zumba	49
16.	Vortrag: Die Schulter im Fokus – sinnvolle Behandlungsmöglichkeiten	14
17.	Osteoporose mit Geräte- und Gleichgewichtstraining vorbeugen	36
	Muskelaufbau für Senioren	36
23.	Wassergymnastik	29
25.	Faszientraining	35
	Wirbelsäulengymnastik	34
26.	Aqua Fitness Intervalltraining	27
29.	Pilates	34
	Hanteltraining	32
30.	Yoga	37
	Wassergymnastik	29



MAI

2.	Vortrag: Osteoporose und Knochenbrüche	15
7.	Techniken für mehr Ruhe und Gelassenheit	40
14.	Beckenbodentraining	30
16.	Vortrag: Kopf- und Halstumore	15
21.	Vortrag: Gesunde Ernährung von Mutter und Kind	19
22.	Smartphone, Tablet & Co.: Einsteigerseminar	44
	Säuglingspflegekurs	47
23.	Vortrag: Krankhaftes Übergewicht (Adipositas)	16
28.	Wassergymnastik für Schwangere	46
	Rückbildung mit Baby	48
	Babymassage	49

JUNI

6.	Vortrag: Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	16
	Aqua Fitness Intervalltraining	27
	Aqua Zumba für übergewichtige Frauen	28
	Wirbelsäulengymnastik	34
	Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause	42
7.	Aqua Zumba	28
13.	Vortrag: Sodbrennen	17
17.	Wassergymnastik für Frauen	29
	Muskelaufbau für Senioren	36
17.–21.	Bildungszeit: Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates	21
20.	Vortrag: Inkontinenz bei Männern	17
26.	Smartphone, Tablet & Co.: Einsteigerseminar	44
	Säuglingspflegekurs	47
27.	Vortrag: Hexenschuss bis Wirbelbruch – was tun?	17

Juli

24.	Smartphone, Tablet & Co.: Aufbauseminar	44
-----	---	----

August

31.	Kiefermuskel- und Kiefergelenkentspannung	40
-----	---	----

September

16.–20.	Bildungszeit: Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag	20
---------	--	----

November

4.–8.	Bildungszeit: Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates	21
11.–15.	Bildungszeit: Yoga und autogenes Training	20

**AUSBLICK AUF DAS
2. HALBJAHR 2019**

Vorträge

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

 **Neu:** Für alle Vorträge ist eine Anmeldung unter der Telefonnummer (0421) 6102-2101 oder per Email an gesundheitsimpulse@diako-bremen.de erforderlich.

Vorträge unserer Fachärzte

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 erläutern, wie die Erkrankungen des Magens festgestellt und behandelt werden. Dabei präsentieren sie allgemein verständlich auch neue Entwicklungen der Behandlung. ➔



Donnerstag 18.00 Uhr
17. Januar 2019

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.



Donnerstag 18.00 Uhr
24. Januar 2019

Der Vortrag stellt sowohl die Möglichkeiten der Vorsorge und Diagnostik dar, als auch die Optionen der medikamentösen und operativen Behandlung für dieses Krankheitsbild. ➔

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

Referent: Prof. Dr. Michael Bohnsack

Dieser Vortrag informiert über alle gelenkerhaltenden Therapiemöglichkeiten sowie sämtliche 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 1.600 Endoprothesenversorgungen und Wechseloperationen durchgeführt. Diese große Erfahrung kommt den Patienten zugute. ➔



Dienstag 18.00 Uhr
5. Februar 2019

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

Referent/in: Prof. Dr. Michael Mohr und Dörte von Bloh

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



Donnerstag 18.00 Uhr
7. Februar 2019

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
14. Februar 2019

Schilddrüsenvergrößerung – Was tun? Wann ist welche Behandlung sinnvoll?

Referent: Dr. Christian Strube

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



Donnerstag 18.00 Uhr
21. Februar 2019

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

Referent: Prof. Dr. Michael Bohnsack

Das Knie dämpft, beschleunigt oder bremst den Gang. Chronische Kniebeschwerden oder Sportverletzungen schränken daher im Alltag erheblich ein. Dieser Vortrag informiert über alle gelenkerhaltenden Therapiemöglichkeiten und modernen Operationsverfahren. Die Klinik ist für die Anwendung der rekonstruktiven Kniearthroskopie, insbesondere für Bandersatzoperationen und Umstellungen, überregional bekannt. Ebenso liegt große Erfahrung für den Teilersatz oder vollständigen Gelenkersatz am Kniegelenk vor. Im Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung am DIAKO werden jährlich mehr als 1.600 Endoprothesenversorgungen und Wechseloperationen durchgeführt. Diese große Erfahrung kommt den Patienten zugute. ➤



Dienstag 18.00 Uhr
5. März 2019

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 werden nicht nur die Formen der Inkontinenz und ihre Ursachen erläutert, sondern auch die verschiedenen nicht-operativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten erklärt. ➤



Donnerstag 18.00 Uhr
7. März 2019

Die kranke Bauchspeicheldrüse – Entzündung, Funktionsstörungen und Tumore

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

Aus dem interdisziplinären Bremer BauchZentrum des DIAKO berichten unsere Chefärzte über typische Beschwerden, die ursächlich auf die Bauchspeicheldrüse zurückzuführen sind. Sie erläutern die verschiedenen Schritte der Diagnose und die Möglichkeiten der Therapie. ➤



Donnerstag 18.00 Uhr
14. März 2019

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
21. März 2019

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
4. April 2019

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

Referent: Prof. Dr. Michael Bohnsack

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



Dienstag 18.00 Uhr
16. April 2019

Osteoporose und Knochenbrüche – Behandlungsmöglichkeiten

Referent: Dr. Martin Lewandowski

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



Donnerstag 18.00 Uhr
2. Mai 2019



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

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

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



Donnerstag 18.00 Uhr
16. Mai 2019

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

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



Donnerstag 18.00 Uhr
23. Mai 2019

Krankhaftes Übergewicht ist ein zunehmendes Problem und betrifft nahezu alle Altersgruppen. In einem allgemeinverständlichen Vortrag wird erläutert, wann welche Diagnostik und Therapie sinnvoll ist. Insbesondere wird dargestellt, wie eine in ein Gesamtkonzept zur Gewichtsreduktion eingebettete, operative Maßnahme aussieht und bei welchen Patienten sie hilfreich ist. Vorgestellt werden auch die sich anschließenden Möglichkeiten der plastischen Chirurgie, um die Körperoberfläche durch Straffungsoperationen wiederherzustellen. ➔

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

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



Donnerstag 18.00 Uhr
6. Juni 2019

Dies sind Autoimmunerkrankungen, bei denen der Körper gegen sich selbst Entzündung erzeugt. Diese Erkrankungen müssen häufig lebenslang behandelt werden. Dafür sind aber in den vergangenen Jahren neue, stark wirksame Medikamente entwickelt worden. Die Chefärzte der Gastroenterologie im interdisziplinären Bremer BauchZentrum des DIAKO informieren über Krankheitsbilder, Diagnostik und sinnvolle Therapien. ➔

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

Referent: Prof. Dr. Stephan M. Freys



Donnerstag 18.00 Uhr
13. Juni 2019

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

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.

Inkontinenz bei Männern

Referent: Dr. Martin Sommerauer



Donnerstag 18.00 Uhr
20. Juni 2019

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. ➔

Hexenschuss bis Wirbelbruch – was tun?

Referent: Dr. Martin Lewandowski



Donnerstag 18.00 Uhr
27. Juni 2019

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

Weitere Vortragsveranstaltungen

Lachyoga

Referentin: **Angela Hiller**

Lachen ist gesund! Denn Lachen aktiviert die Selbstheilungskräfte, reduziert die Produktion von Stresshormonen, setzt Glückshormone frei und fördert die Verdauung. Dieser Vortrag mit praktischen Anteilen zeigt wie jeder die Kraft des Lachens nutzen und mit Lach- und Atemübungen seine Lebensfreude und seine Gesundheit positiv beeinflussen kann. ◀



Dienstag 18.00 Uhr
8. Januar 2019

Begleitung im Andersland – für Angehörige von Menschen mit Demenz

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

In Deutschland sind 1,5 Million Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Über 70 Prozent der Erkrankten werden zu Hause von Angehörigen versorgt, die selbst oft schon die Lebensmitte überschritten haben. Erfahrungen zeigen, dass bei Angehörigen ein großes Informationsbedürfnis besteht und sie sich Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen wünschen. Denn soziale Kontakte leiden häufig durch die intensive und zeitaufwendige Versorgung eines Menschen mit Demenz.



Dienstag 18.00 Uhr
12. Februar 2019

An diesem Abend wird die Kursreihe „Begleitung im Andersland“ vorgestellt, die von der Diplom-Gerontologin Reinhild Wörheide entwickelt wurde, mit der Angehörige von Menschen mit Demenz deutschlandweit unterstützt werden. Weitere Informationen zu der kostenlosen Kursreihe finden Sie im Abschnitt „Entspannung & Entlastung“ auf Seite 41. ◀

NEU

Wenn die Eltern älter werden

Referentin: **Elsbeth Rütten**

Irgendwann jenseits der eigenen Lebensmitte stellt sich vielen Menschen die Frage, wie es wohl weitergeht, wenn die eigenen Eltern körperlich oder geistig abbauen und zunehmend Unterstützung benötigen. Eine Vielzahl weiterer Fragen schließt sich an. Können wir darüber überhaupt miteinander reden? Werden sie Hilfe annehmen - und fühle ich mich dazu in der Lage? Welche Möglichkeiten der externen Unterstützung gibt es?



Dienstag 18.00 Uhr
12. März 2019

Wir möchten an diesem Abend diesen und weiteren Fragen Raum geben und Lösungsansätze vorstellen. Aus der Arbeit der Ambulanten Versorgungsbrücken e.V. gibt es zahlreiche Beispiele, die hilfreich dazu beitragen können, Antworten für die eigene familiäre Konstellation zu finden. Wir freuen uns auf einen regen und ermutigenden Austausch. ◀

Gesunde Ernährung von Mutter und Kind

Referentin: **Helena Bostelmann**

Eine ausgewogene Ernährung fördert die Gesundheit. Dies gilt in besonderem Maße für stillende Mütter und Babys im ersten Lebensjahr. Doch worauf sollte man während des Stillens achten? Und was tut dem Neugeborenen gut, wenn es mit dem Stillen nicht klappt? Auch auf die Beikost wird im Vortrag eingegangen. Eigene Fragen sind ausdrücklich erwünscht. ◀



Dienstag 18.00 Uhr
21. Mai 2019

Bildungszeit / Kompaktworkshop

Genießen Sie die Atmosphäre im Seminarhaus im Park an fünf aufeinanderfolgenden Tagen und gönnen sich eine kleine Auszeit vom Alltag! Natürlich sind diese Veranstaltungen auch buchbar, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungszeit (früher: Bildungurlaub) haben.

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

Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag

Kursleitung: **Angela Hiller und Erika Behmeleit**

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

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



Montag bis Freitag
9.00–14.00 Uhr
18.–22. Februar 2019
16.–20. September 2019
(5 Tage, 30 Einheiten à 45 Min.)

140,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Yoga und autogenes Training zur Stärkung der Gesundheit

Kursleitung: **Erika Behmeleit und Angela Hiller**

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



Montag bis Freitag
9.00–14.00 Uhr
11.–15. März 2019
11.–15. November 2019
(5 Tage, 30 Einheiten à 45 Min.)

140,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates

Kursleitung: **Andrea Barth**

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

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

 **Hinweis:** Bitte bequeme Sportkleidung, Schreibmaterial und Decke mitbringen. Ein Kostenbeitrag für verwendete Materialien wird von der Kursleitung erhoben.



Montag bis Freitag
9.00–14.00 Uhr
17.–21. Juni 2019
4.–8. November 2019
(5 Tage, 30 Einheiten à 45 Min.)

140,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Ernährung und Verdauung

Persönliche Beratung

Individuelle Ernährungsberatung

Sprechstunde: N. N.

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



Termine nach Vereinbarung

165,- Euro (5 Termine à 45 Min.)
40,- Euro (1 Termin à 45 Min.)

Gesundheitsimpulse im DIAKO

Tel. (0421) 61 02-21 01

Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche

Sprechstunde: N. N.

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

165,- Euro (5 Termine à 45 Min.)
40,- 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 Bremer BauchZentrum (BBZ)

Sprechstunde: Prof. Dr. Stephan M. Freys

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



Anmeldung erforderlich

Tel. (0421) 61 02-25 92

Pflegeberatung rund um den Bauch

Die Beratung ist offen für Betroffene von Magen-Darm-Erkrankungen und ihre Angehörigen. Fragen rund um den Alltag mit der Krankheit und ihren Folgen können mit einer Pflegefachkraft besprochen werden. Bei Bedarf werden Kontakte zu weiteren unterstützenden Stellen hergestellt. ➔



Dienstags
14.30–16.00 Uhr

Station 2B im DIAKO

Kontakt auch per Mail
pib@diako-bremen.de

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“

Patienteninformation Baucherkrankungen

Die Internetseiten des Bremer BauchZentrums bieten umfassende Informationen zu Krankheitsbildern und Behandlungsmöglichkeiten. Sie ergänzen aber vor allem unser Angebot an Sie, mit uns in Kontakt zu treten. Stellen Sie Ihre Fragen – oder informieren Sie sich über unseren Blog über aktuelle Entwicklungen am Bremer BauchZentrum. ➔



https://www.diakobremen.de/zentren/bremer_bauchzentrum_bbz/patienteninformation_baucherkrankungen/

Kurse und Programme

Basenfasten – die Wacker-Methode

Kursleitung: **Angela Hiller**

Basenfasten – die Wacker-Methode entlastet den Körper, entsäuert und entgiftet. Das Gute daran: Sie können so viel Gemüse und Obst essen, wie sie wollen. So können Sie das Fasten ideal in den Alltag einbauen und fühlen sich rundum wohl.

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



17. bis 24. Januar 2019
an 4 Terminen:
17. Januar 18.00–20.00 Uhr
1. Abend Basenfasten
19. Januar 10.00–13.00 Uhr
Kochen, Bewegung & Entspannung
21. Januar 19.00–20.30 Uhr
Darmabend
24. Januar 19.00–20.30 Uhr
Abschlussabend

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

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Darm-Verwöhn-Tag

Kursleitung: **Angela Hiller**

Gesunder Darm – gesundes Leben. Warum die Gesundheit im Darm beginnt und endet. Ist der Darm gesund, fühlen wir uns wohl.

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

Viele Fragen, auf die es am Darmverwöhntag eine Antwort geben wird. Es erwartet Sie ein leichtes Fitnessprogramm, Entspannung, Ballast und Leichtigkeit. Mit anderen Worten: ein ganzheitliches Verwöhnprogramm für Leib, Seele und Darm. ➔

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



Samstag 10.00–15.00 Uhr
30. März 2019

52,- Euro

Gesundheitsimpulse
im DIAKO

Starke Kinder – Starker Bremer Westen

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

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



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

Bewegung

in Kooperation mit



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

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

Aquafitness- und Wassergymnastikkurse

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

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

Aqua Fitness Intervalltraining

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



Kursleitung: **Ketrin Memis**

Donnerstag 18.45–19.30 Uhr oder 19.30–20.15 Uhr
 10. Januar 2019 (10 Termine)
 21. März 2019 (10 Termine)
 6. Juni 2019 (10 Termine, ausgenommen 4. und 11. Juli)

Kursleitung: **N. N.**

Freitag 15.30–16.15, 16.15–17.00 Uhr, 17.00–17.45 Uhr oder 17.45–18.30 Uhr
 8. Februar 2019 (10 Termine)
 26. April 2019 (9 Termine, ausgenommen 31. Mai)

80,- Euro (10 Termine)

72,- Euro (9 Termine)

Physikalische Therapie im DIAKO



Aqua Zumba

Kursleitung: Ketrin Memis

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



**Freitag 14.00–14.45 Uhr oder
14.45–15.30 Uhr**

11. Januar 2019 (10 Termine)

22. März 2019 (9 Termine,
ausgenommen 19. April)

7. Juni 2019 (10 Termine,
ausgenommen 5. und 12. Juli)

97,20 Euro (9 Termine)

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,
18.00–18.45 Uhr oder
20.15–21.00 Uhr**

10. Januar 2019

21. März 2019

6. Juni 2019
(ausgenommen 4. und 11. Juli)

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**
29. Januar 2019 (10 Termine)
23. April 2019 (10 Termine)

72,- Euro (9 Termine)

80,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Kursleitung: Anna Schloo

**Dienstag 18.45–19.30 Uhr
oder 19.30–20.15 Uhr**
19. Februar 2019 (10 Termine)

Kursleitung: Lia Grabosch

**Dienstag 18.45–19.30 Uhr
oder 19.30–20.15 Uhr**
30. April 2019 (9 Termine)

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
18. März 2019 (ausgenommen 22. April)
17. Juni 2019 (ausgenommen 1. und 8. Juli)

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 (42 Termine)

27,- Euro (monatlich)

Physikalische Therapie
 im DIAKO

Wassergymnastik für Schwangere

 siehe unter der Rubrik: DIAKO Elterngarten - Vor der Geburt – Seite 46

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

Kursleitung: Lia Grabosch

Die Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur wird häufig unterschätzt. Dieses alltagstaugliche Training richtet sich an Menschen jeden Alters, die u.a. einer Beckenbodeninsuffizienz vorbeugen oder entgegenwirken wollen. Die Übungen finden im Sitzen, Stehen und Liegen statt. ➔



Dienstag 17.15–18.00 Uhr
 14. Mai 2019

50,- Euro (8 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

 **Hinweis:** Bitte Handtuch mitbringen.

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. ➔

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



Montag 10.00–11.00 Uhr
 18. Februar 2019

56,- Euro (8 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Sprechstunde Kontinenz- und Beckenbodenzentrum

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



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

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

Weitere Bewegungskurse

Fit durch Hanteltraining

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



Kursleitung: **Martina Heße**

Montag 18.00–19.00 Uhr

Kursleitung: **Silke Dohrand**

Donnerstag 17.30–18.30 Uhr

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.

NEU

Fitness und Gesundheit für den ganzen Körper
(Reha-Sport Orthopädie)

Kursleitung: **Martina Heße**

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

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

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



Montag 17.00–17.45 Uhr
ab Februar

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

Selbstverteidigung und Deeskalation (Atemi Ju-Jitsu)

Kursleitung: **Peter Enkemeier**

Die Teilnehmer/innen lernen sich und andere zu schützen, in gefährlichen Situationen zu deeskalieren und sich bei Bedarf gegen körperliche Angriffe zu wehren. Dabei werden Selbstdisziplin, Respekt, Konzentration und Willensstärke trainiert und gefördert. Des Weiteren verbessert das Training Fitness und Körperhaltung und stärkt das Selbstbewusstsein.

Die Wurzeln der vermittelten Techniken liegen in der Verschmelzung der Kampfkünste Atemi-Jitsu (Verteidigung durch Angriff auf die vitalen Punkte des Körpers) und Ju-Jitsu (die Kraft des Angreifers nutzen). Dieses System der Selbstverteidigung wurde in Südafrika im Rahmen von Polizeiarbeit und Personenschutz entwickelt. Dank einer mehrjährigen Kooperation der DIAKO Gesundheitsimpulse mit dem International South African Institute of Unarmed Combat kann dieser Kurs als dauerhaftes Training angeboten werden. ➔



Dienstag 17.30–19.00 Uhr und
Donnerstag 19.00–20.30 Uhr
Fortlaufendes Angebot

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

⚠ **Hinweis:** Es sind keinerlei
Vorkenntnisse nötig, eine
kostenlose Schnupperstunde
ist nach Absprache möglich.

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 rückengerechtes Körperbewusstsein. Sie erfahren außerdem eine Bewegungserweiterung durch Mobilisation und Dehnung. Nach dem Training im Sitzen, Stehen und auf der Matte schließt die Stunde mit einer wohlverdienten Entspannung ab. ➔

Kursleitung: Petra Meyer



**Donnerstag 15.00–16.00 Uhr
oder 16.00–17.00 Uhr**
28. Februar 2019 (ausgenommen
7. März, 10 Termine)
6. Juni 2019 (12 Termine)

70,- Euro (10 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
10. Januar 2019 (12 Termine,
ausgenommen 31. Jan.)
25. April 2019 (9 Termine,
ausgenommen 30. Mai)

78,75 Euro (9 Termine)
105,- Euro (12 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

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

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**
7. Januar 2019 (12 Termine,
ausgenommen 4. März)
29. April 2019 (9 Termine,
ausgenommen 10. Juni)

63,- Euro (9 Termine)
84,- Euro (12 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Fit im Beruf – Rücken stärken mit Pilates (Bildungszeit)

 **siehe unter der Rubrik:** Bildungszeit & Kompaktworkshops – Seite 21

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. ➔

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



Donnerstag 17.30–18.30 Uhr
10. Januar 2019 (12 Termine,
ausgenommen 31. Jan.)
25. April 2019 (9 Termine,
ausgenommen 30. Mai)

63,- Euro (9 Termine)
84,- Euro (12 Termine)

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
19. Februar 2019

110,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Osteoporose mit Geräte- und Gleichgewichtstraining vorbeugen

Kursleitung: Sabine Renken

Unsere Knochen befinden sich im ständigen Auf- und Abbau. Wenn aber der Abbau überwiegt, werden Knochen porös und bei Stürzen steigt das Risiko von Knochenbrüchen. Mit gezieltem Training kann der Abbau verhindert oder gebremst werden. Hiervon profitieren auch Menschen, die schon unter schmerzhafter Osteoporose leiden. Außerdem mindern regelmäßige Gleichgewichtsübungen das Sturzrisiko. ➤

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



Mittwoch 17.00–18.00 Uhr
23. Januar 2019
17. April 2019
(ausgenommen 1. Mai)

80,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Muskelaufbautraining für Senioren

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

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



Kursleitung: Nils Krüger

Montag 16.45–17.45 Uhr
18. März 2019
(ausgenommen 22. April)
17. Juni 2019
(ausgenommen 1. und 8. Juli)

Kursleitung: Andrej Veenhuis

Dienstag 15.00–16.00 Uhr
8. Januar 2019
2. April 2019

Kursleitung: Sabine Renken

Mittwoch 18.00–19.00 Uhr
23. Januar 2019
17. April 2019
(ausgenommen 1. Mai)

Kursleitung: Elisabeth Kessing

Donnerstag 16.00–17.00 Uhr
3. Januar 2019

80,- Euro (10 Termine)

Physikalische Therapie
im DIAKO

Yoga – Balance in Bewegung

Kursleitung: Klaus Busch & Tülin Sensan

Yoga beinhaltet eine ganzheitliche, präzise Körperschulung:

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

Yoga ist für jedes Alter und jede Konstitution geeignet. Unsere Yoga-Kurse finden in angenehmer Atmosphäre statt und werden von qualifizierten Yogalehrern geleitet. Zwei feste Yoga-Gruppen treffen sich seit vielen Jahren in den Gesundheitsimpulsen. Die qualifizierte Anleitung beider Kursleiter macht es möglich, dass Sie auch als Anfänger/in jederzeit einsteigen können. ➤

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



Dienstag 10.00–11.30 Uhr oder 18.00–19.30 Uhr
8. Januar 2019 (13 Termine)
30. April 2019 (9 Termine, ausgenommen 18. Juni) oder Jahreskurs

35,- Euro/Mon. (Jahreskurs)
108,- Euro (9 Termine)
156,- Euro (13 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse



Entspannung & Konzentration

Entspannung & Entlastung

NEU

Progressive Muskelentspannung

Kursleitung: Jan Jansen

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein körperliches Entspannungsverfahren, das 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.

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



Dienstag 18.00–19.30 Uhr
15. Januar 2019

60,- Euro (5 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

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 18.00–19.30 Uhr
5. März 2019

60,- Euro (5 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

NEU

Lachen – Tanzen – Entspannen

Kursleitung: Angela Hiller

Vergessen Sie für ein paar Stunden den Alltag und nehmen Sie sich Zeit für sich! Lachen, bewusstes Atmen und Achtsamkeit sind Elemente, die Sie an diesem Vormittag erwarten und in die Entspannung führen. Genießen Sie Lebensfreude durch freien Tanz und kreative Traumreisen bis zur Tiefenentspannung. Kraftvolle Rituale, dynamische und sanfte Bewegungen und Begegnungen werden dabei harmonisch kombiniert. ➔



Samstag 10.00–13.00 Uhr
9. Februar 2019

36,- Euro

DIAKO Gesundheitsimpulse

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 möglich ist. Das gilt auch in schwierigen Lebenssituationen. ➔



Mittwoch 17.00–18.00 Uhr
16. Januar 2019

39,- Euro (5 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Gewinnen Sie einen ersten Eindruck vom Lachyoga in einem (kostenfreien) Vortrag am 8. Januar 2019.

Kiefermuskel- und Kiefergelenkentspannung für mehr Körperentspannung und Wohlbefinden

Kursleitung: Jutta Ehlers

Für alle Interessierten und Betroffenen, die für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden mehr Verantwortung übernehmen möchten, die etwas lernen möchten, um Kaumuskel, Gesichts- und Nackenmuskeln immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen sowie praktische Übungen zur Selbstmassage der Kiefermuskeln, zur Stabilisierung der Halswirbelsäule und der Körperstatik und zur Entspannung der Kiefermuskeln sowie benachbarter Bereiche. Das Seminar führt in die Eigenbalance des R.E.S.E.T. (eine nicht invasive, energetische Muskelentspannung für Kiefer und Körper) ein. ◀

⚠ **Hinweis:** Bitte eine Decke, warme Socken, ein kleines Kopfkissen und ausreichend Getränke mitbringen!



Samstag 10.00–17.00 Uhr
31. August 2019

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

DIAKO Gesundheitsimpulse

Techniken für mehr Ruhe und Gelassenheit – Wirksames Stressmanagement

Kursleitung: Jan Jansen

Dieses Seminar vermittelt effektive und bewährte Techniken des Stressmanagements. Lernen Sie Bewältigungsstrategien, um besser den Alltag zu meistern, auch wenn er Ihnen manchmal über den Kopf zu wachsen droht. Sie erfahren, was genau Stress mit Ihnen macht und wie Sie dem begegnen können. Im Mittelpunkt des Kurses stehen zahlreiche praktische und einfach anzuwendende Methoden zur Soforthilfe. Anders gesagt: im Mittelpunkt steht Ihr fürsorglicher Umgang mit sich selbst. ▶

⚠ **Hinweis:** Zertifiziert nach dem Deutschen Standard „Prävention“ – damit erfolgt eine (anteilige) Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse.



Dienstag 18.00–19.30 Uhr
7. Mai 2019

95,- Euro (8 Termine)

DIAKO Gesundheitsimpulse

Neue Kräfte schöpfen im therapeutischen Malen und Formenzeichnen

Kursleitung: Kerstin Jürgens

Der spielerische Umgang mit Farben und Formen, z. B. mit flüssiger Aquarellfarbe auf nassem Papier, soll Freude machen und entspannen, 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

Begleitung im Andersland – für Angehörige von Menschen mit Demenz

Kursleitung: WÖRHEIDE Konzepte

In Deutschland sind 1,5 Million Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Über 70 Prozent der Erkrankten werden zu Hause von Angehörigen versorgt, die selbst schon die Lebensmitte überschritten haben. Erfahrungen zeigen, dass bei Angehörigen ein großes Informationsbedürfnis besteht und dass diese sich Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen wünschen, da häufig soziale Kontakte durch die intensive und zeitaufwendige Versorgung eines Menschen mit Demenz abbrechen. Der Kurs berücksichtigt diese Bedürfnisse. Es werden Informationen zum Verlauf der Demenz insbesondere im Hinblick auf diagnostische und therapeutische Maßnahmen, zum Umgang mit den besonderen Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz, zur Pflegeversicherung, zu rechtlichen Aspekten und zu Entlastungsmöglichkeiten vermittelt.

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



Dienstag 18.00–20.00 Uhr
26. Februar 2019
(7 Termine)

Für die Teilnehmer/innen ist die Kursreihe kostenfrei.

DIAKO Gesundheitsimpulse

Eine Möglichkeit zur unverbindlichen Information über diese Kursreihe besteht an einem Vortragsabend am 12. Feb. 2019.

Individuelle Bewegungsunterstützung für die Pflege zuhause (Grundkurs Kinaesthetics Pflegende Angehörige)

Kursleitung: Gertrud Schäffer

Wie lässt sich bei der Pflege belastendes Heben und Tragen vermeiden? Wie kann ich mich selbst entlasten und trotzdem wirksam helfen? Ziel des Kurses ist es, die Bewegungsmöglichkeiten von Pflegenden und Pflegebedürftigen zu erweitern. Vermittelt wird ein besseres Verständnis von Bewegungsabläufen mithilfe zahlreicher praktischer Übungen. ◀

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

Kinaesthetics ist ein europäisches Bildungsnetzwerk, das ca. 1000 Kinaesthetics-Trainer/innen umfasst. Der Begriff Kinaesthetics kann mit „Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden.

Dieser Kurs beinhaltet 7 Termine à 3 Stunden und findet in Kooperation mit der BARMER GEK Pflegekasse statt. Es entstehen für Sie lediglich Kosten für das Arbeitsbuch und Zertifikat.



Donnerstag 16.30–19.30 Uhr
6. Juni 2019 (7 Termine)

30,- Euro für das Arbeitsbuch und das Zertifikat

DIAKO Gesundheitsimpulse

Fitness für den Kopf**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
23. Januar 2019
27. Februar 2019
22. Mai 2019
26. Juni 2019

30,- 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 dazugehörigen 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
27. März 2019
24. Juli 2019

30,- 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

Geistige Fitness: Ein kluger Kopf beugt vor!

Kursleitung: Sabine Tietze

Was tun, wenn der Knoten im Taschentuch nicht mehr ausreicht? Resignieren? Oder lieber trainieren? Gedächtnistraining ist keine Frage des Lebensalters, sondern eine Frage der Einsicht und des Wagens.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Gedächtnisleistung erhalten und steigern können. Leichte und einfache Methoden helfen dabei, sich Namen, Daten, Zahlen und Fakten zu merken.

Thematische Schwerpunkte:

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

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



Samstag 14.30–18.00 Uhr
23. März 2019

41,- Euro (1 Termin)

DIAKO Gesundheitsimpulse



DIAKO Elterngarten

Im DIAKO Elterngarten finden Schwangere und junge Familien Angebote rund um die Geburt bis hin zu Spielkreisen und Schwimmkursen für Babys und Kleinkinder im Alter bis zu 3 Jahren. Aktuelle Informationen und Termine finden Sie auf unserer Website www.diako-bremen.de/gesundheitsimpulse

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitung für Paare

Kursleitung: Stefanie Röben

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. ➔



**Samstag 10.00–16.00 Uhr und
Sonntag 10.00–14.00 Uhr**
26. und 27. Januar 2019
(Weitere Termine auf Anfrage)

**Mindestens der Anteil für die
Schwangere wird von der
Krankenkasse übernommen.
Für den Partner oder die
Begleitung: 70,- Euro**

DIAKO Gesundheitsimpulse

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. ➔



**Dienstag 15.45–16.30 Uhr
oder 16.30–17.15 Uhr**
22. Januar 2019
2. April 2019
28. Mai 2019

45,- Euro (5 Termine)

**Physikalische Therapie
im DIAKO**

Säuglingspflege

Kursleitung: Heike Naporra, Jessica Martins Noro

Im Säuglingspflegekurs werden werdende Eltern und gerne auch Großeltern unter anderem über Vorsorgeuntersuchungen, Aspekte der Körperpflege unter Berücksichtigung natürlicher Pflegeprodukte, Schlafumgebung und Ausstattung des Kinderzimmers informiert. ➔



Mittwoch 16.00–17.30 Uhr
23. Januar 2019
27. Februar 2019
27. März 2019
22. Mai 2019
26. Juni 2019

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

DIAKO Gesundheitsimpulse



Nach der Geburt

Bitte beachten Sie in unserer Vortragsreihe auch die Veranstaltung **Gesunde Ernährung von Mutter und Kind** am 21. Mai 2019.

Rückbildung

Kursleitung: **Mariella Ronsivalle**

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 Schläfheit 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. ➔



Kursleitung: **Mariella Ronsivalle**

**Dienstag 13.00–14.00 Uhr
oder 14.15–15.15 Uhr**
22. Januar 2019 (8 Termine,
ausgenommen 5. März)

Dienstag 13.30–15.15
2. April 2019 (5 Termine)
28. Mai 2019 (5 Termine)

Kursleitung: **Stefanie Röben**

Mittwoch 16.00–17.15
9. Januar 2019 (8 Termine,
ausgenommen 13. Februar)

**Kosten werden von der
Krankenkasse übernommen.**

DIAKO Gesundheitsimpulse

Offene Stillberatung

Kursleitung: **Anika Sander**

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



**Jeden 2. Dienstag im Monat
10.30–12.00 Uhr**

DIAKO Gesundheitsimpulse

Babymassage

Kursleitung: **Mariella Ronsivalle**

Babymassage ist mehr als eine Technik, sondern eine schöne Art, zu Ihrem Baby Kontakt aufzunehmen und die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu intensivieren. Die Forschung bestätigt den positiven Effekt der Massage auf die Entwicklung des Babys. Eine Massage hilft bei Unruhe, Unwohlsein und auch bei Blähungen. Der Kurs richtet sich an Eltern, aber auch andere Bezugspersonen und ist für Babys bis zu 6 Monaten geeignet. ➔



Dienstag 12.30–13.15 Uhr
2. April 2019
28. Mai 2019

40,- Euro (5 Termine)

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 Anfängerinnen 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. ➔



Freitag 11.00–12.00 Uhr
1. Februar 2019
12. April 2019
(ausgenommen 19. April & 31. Mai)

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.

Upcycling - Kinderkleidung nachhaltig selbst nähen

Kursleitung: Renate Drögemüller

Für die eigenen Kinder nur das Beste - und doch muss es bezahlbar sein und möglichst auch kein schlechtes Gewissen bereiten. Dazu passt ganz wunderbar die Idee des „Upcycling“ oder: „aus Alt mach Neu“. In diesem Workshop probieren Sie ganz praktisch an der Nähmaschine aus, was sich aus eigener gebrauchter Kleidung nähen lässt, wie viel Spaß das macht und wie einzigartig das Ergebnis Ihrem Kind anschließend steht. Auch kleine Kuschtiere, Kissen etc. können entstehen. Sie können selbst ehemalige Lieblingsstücke mitbringen oder unser Material nutzen. Ganz wichtig: auch krumme Nähte halten! ➤

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



Samstag 11.00–16.00 Uhr oder
Sonntag 11.00–16.00 Uhr
30. März 2019
31. März 2019

Es werden lediglich ca. 5 Euro
Materialkosten an die
Kursleitung direkt gezahlt.

DIAKO Gesundheitsimpulse

Für Babys und Kleinkinder

Baby- und Kleinkindschwimmen

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

⚠ **Hinweis:** Die Kurse sind für Babys und Kleinkinder im Alter von 4 Monaten bis ca. 2,5 Jahren geeignet.



Kursleitung: Ingeborg Barke

Mittwoch 15.50–18.30 Uhr (pro Gruppe 40 Min.)
2. Januar 2019 (ausgenommen 30. Jan. und 20. Feb.)
Weitere Kurse auf Anfrage

Kursleitung: Stefanie von Barga, Michaela Scheibe-Logemann

Sonntag 9.15–12.15 Uhr (pro Gruppe 40 Min.)
13. Januar 2019 (ausgenommen 3. Feb.)
31. März 2019 (ausgenommen 14. & 21. April, 2. & 9. Juni)

87,- Euro (10 Termine)

Bewegungsbad im DIAKO

Spielkreis für Minis mit Maxis

Kursleitung: Wiebke Trillhase, Nadine Wagner

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

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



Montag 9.30–11.00 Uhr und
Donnerstag 15.30–17.00 Uhr

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

DIAKO Gesundheitsimpulse



Selbsthilfegruppen mit Treffpunkt am DIAKO Bremen

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 (Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen)

CI-Selbsthilfegruppe Bremen

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

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

Kontakt: Tel./Fax (03222) 1297 060 oder ci.shg.bremen@gmail.com



Jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.00–18.30 Uhr

—
DIAKO Gesundheitsimpulse

Adipositas-Selbsthilfegruppe Bremen

Zielgruppe: Schwer übergewichtige (adipöse) Personen

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

Kontakt: adipositas-shg-del@web.de



Jeden 4. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr

—
Seminarraum im 8. Obergeschoss des DIAKO

Weitere Selbsthilfegruppen

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, 28779 Bremen)

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

Treffpunkt Prostatakrebs in Bremen-Stadt

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

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

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

Treffpunkt Bauchtumore in Bremen-Stadt

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

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

PEGASUS – Bremer Krebsgesellschaft e. V.

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

Kontakt: 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, 28237 Bremen, Raum C, 1.0G)

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-Haus 2 (Wachmannstraße 9, 28209 Bremen)

Bremen-Nord: Jeden 4. Montag im Monat außer im Dez., 18 Uhr, im Klinikum Bremen-Nord (Hammersbecker Str. 228, 28755 Bremen)

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, 28307 Bremen)

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

Treffpunkt für Angehörige von Krebskranken

Angebote: Information, Austausch, Unterstützung

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19 Uhr in der Krebsberatungsstelle Bremen-Stadt

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

Sport in der Krebsnachsorge in verschiedenen Sportvereinen

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

Bremer Krebsgesellschaft e. V.
Landesverband der Deutschen
Krebsgesellschaft

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

E-Mail: bremerkrebsgesellschaft@t-online.de

www.krebs-bremen.de

Gesundheitsamt Bremen

Kommunale 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
	Aucamp	Anja	Masseurin, Aquafitnesstrainerin, DIAKO
	Bargen, von	Stefanie	Soziologin und Schulsozialpädagogin, Trainerin Babyschwimmen
	Barke	Ingeborg	Trainerin für Babyschwimmen
	Barth	Andrea	Bewegungstherapeutin, Pilatestrainerin
	Behmeleit	Erika	Lehrerin für Yoga und autogenes Training
	Bloh, von	Dörte	Dipl.-Sozialpädagogin, Psychoonkologin, DIAKO
Prof. Dr.	Bohnsack	Michael	Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, DIAKO
	Bostelmann	Helena	Ernährungsberaterin/DGE, M.Sc. Ernährung und Gesundheit
	Busch	Klaus	Yogalehrer
	Denecke	Frank	Psychoonkologe, Selbsthilfegruppe der Kehlkopferoperierten Bremen e.V.
Prof. Dr.	Ercole	Di Martino	Chefarzt Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, DIAKO
	Dohrand	Silke	Fitness-Trainerin
	Drögemüller	Renate	pensionierte Lehrerin, MORMOR design
	Ehlers	Jutta	Zahnärztin
	Enkemeier	Peter	Trainer für Atemi Jujitsu
Prof. Dr.	Freys	Stephan M.	Chefarzt Chirurgie, DIAKO
	Grabosch	Lia	Physiotherapeutin
Prof. Dr.	Herold	Christian	Sektionsleiter Ästhetische Chirurgie, DIAKO
	Heße	Martina	Trainerin für Sport in der Rehabilitation, Personaltrainerin, Fitnesslehrerin
	Hiller	Angela	Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin AGL, Basenfastenleiterin Wacker-Methode, Lachyogatrainerin
	Sander	Anika	Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, DIAKO
	Hüsmann	Ria	Gesundheitspädagogin, Trainerin Beckenboden
	Jansen	Jan	Physiotherapeut, Dipl. Psychologe
	Jürgens	Kerstin	Dipl.-Kunsttherapeutin, Psychotherapie (HPG) Energetische Psychotherapie (Dr. F. Gallo), Systemische Therapie und Systemaufstellungen (NISL) analytische Kinesiologie
Prof. Dr.	Katschinski	Martin	Chefarzt Innere Medizin, DIAKO
	Kessing	Elisabeth	Physiotherapeutin, DIAKO
	Krüger	Nils	Masseur, Physiotherapie DIAKO
	Lent, van	Andreas	Medizinischer Fachangestellter, DIAKO
Dr.	Lewandowski	Martin	Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie, Ärztlicher Leiter der zentralen Notaufnahme

Referenten/innen und Kursleiter/innen

Titel	Name	Vorname	Qualifikation(en)/Berufsbezeichnung
	Martins Noro	Jessica	Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, DIAKO
	Memis	Ketrin	Aqua Zumba und Zumba Instructor
	Meyer	Petra	Physiotherapeutin, DIAKO, Rückenschulinstruktorin
Prof. Dr.	Mohr	Michael	Chefarzt Anästhesiologie und Intensivmedizin, DIAKO
Dr.	Moser	Carsten	Chefarzt Innere Medizin, DIAKO
Dr.	Müller	Tobias	Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Naporra	Heike	Kinderkrankenschwester, DIAKO
	Nitsch	Ingrid	Masseurin, DIAKO
	Renken	Sabine	Physiotherapie, DIAKO
	Röben	Stefanie	Hebamme
	Ronsivalle	Mariella	Hebamme, DIAKO
	Rütten	Elsbeth	Ambulante Versorgungsbrücken
	Schäffer	Gertrud	Fachkrankenschwester Intensiv, Pflegekonsildienst und Trainerin Kinästhetik DIAKO
	Schloo	Anna	Physiotherapeutin in der Ausbildung
	Scheibe-Logemann	Michaela	Trainerin Babyschwimmen, Krankenschwester, DIAKO
Dr.	Schwartau	Niclas	Leitender Oberarzt, Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, DIAKO
	Sensan	Tülin	Yogalehrerin
Dr.	Sommerauer	Martin	Chefarzt Urologie, DIAKO
	Storf	Ortrut	Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, Übungsleiterin Prävention/Rücken und Herz-Kreislauf, Pilates-Trainerin
Dr.	Strube	Christian	Leitender Oberarzt Chirurgie, DIAKO
	Symmank	Reimar	Facharzt Chirurgie, DIAKO
	Tietze	Sabine	Gedächtnistrainerin
	Trillhase	Wiebke	Kinderkrankenschwester
	Veenhuis	Andrej	Physiotherapeut, DIAKO
	Veliu	Driton	Tanzlehrer
	Wagner	Nadine	Altenpflegerin
Dr.	Wimmer	Karen	Chefärztin Frauenklinik, DIAKO
	Wörheide	Reinhild	Dipl. Gerontologin, WÖRHEIDE Konzepte

Allgemeine Geschäftsbedingungen/Ansprechpartner

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

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

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

Abmeldungszeitpunkt	Anfallende Gebühren
bis 21 Wochentage vor Kursbeginn	keine
20 bis 8 Tage vor Kursbeginn	10 €
7 bis 2 Tage vor Kursbeginn	halbe Teilnahmegebühr
1 Tag vor Kursbeginn oder später	vollständige Teilnahmegebühr

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen/Ansprechpartner

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

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

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

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

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

Datenschutz: Den Gesundheitsimpulsen im Zuge einer Anmeldung übermittelte Daten werden zur Kursverwaltung und Angebotsinformation elektronisch gespeichert und gemäß den Bestimmungen des Datenschutzrechts behandelt. Folgende Daten werden zur Erzeugung von Zustelldaten/Adressetiketten an einen Postversender übermittelt: Anrede, Titel, Name, Vorname, Adresse.

Kontakt und Anmeldung: Bei Fragen oder Anregungen zum Veranstaltungsprogramm oder zu einzelnen Kursen können Sie sich direkt an uns wenden:

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

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

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

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.



Die natürliche Geburt



Besichtigen Sie unseren Kreißsaal der Elemente und die Mutter-Kind-Station

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Telefon (04 21) 61 02 - 12 32

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

14.	Januar	2019
11.	Februar	2019
11.	März	2019
8.	April	2019
13.	Mai	2019
17.	Juni	2019

Beginn jeweils um 18.00 Uhr



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/gesundheitsimpulse/