

# GESUNDHEITZENTRUM



## Für Ihre Gesundheit am Ball!



**Jörg Verfürth, Astrid Jeitner**

Tel. 0 28 42/708 132

Fax 0 28 42/708 133

[gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de](mailto:gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de)

[www.st-bernhard-hospital.de](http://www.st-bernhard-hospital.de)


## Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

---

das Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital bietet seit mehr als zehn Jahren ein umfangreiches Kursangebot zur Gesundheitsförderung an.

Unser Angebot, das in dieser Zeit deutlich gewachsen ist, spricht unterschiedliche Zielgruppen an. Viele unserer Kurse, die wir für Sie anbieten, sind von den Krankenkassen im Rahmen der primären Gesundheitsvorsorge zertifiziert. Darüber hinaus sind wir Kooperationspartner für Unternehmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge oder für Familienzentren tätig.

Wir würden uns freuen, Sie als Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unseren Kursen begrüßen zu können. Über Anregungen zum neuen Kursheft und zu unseren Angeboten freuen wir uns sehr.



Jörg Verfürth

Leiter des Gesundheitszentrums

Informationsveranstaltungen	>>
Bewegung – Fitness – Prävention	>>
Entspannung/Selbstwahrnehmung	>>
Gesunde Ernährung	>>
Das Rauchfrei Programm	>>
Rehabilitation	>>
Trauer	>>
Erste Hilfe	>>
Diabetes mellitus	>>
Gerinnungs-Selbstmanagement	>>
Pflege in häuslicher Umgebung	>>
Psychologische Erstberatung	>>
Fortbildungen	>>
Naturheilkunde	>>
Kind und Familie	>>
Allgemeine Hinweise	>>

## Impressum

---

Verantwortlich: Jörg Verfürth, Astrid Jeitner

Gestaltung: Atelier Zweieck, Münster

Druck: Set Point, Kamp-Lintfort

Auflage: 5000 St.

**Informationsveranstaltungen**

- 6 „Spezielle Schmerztherapie“ – So kann ich leben!
  - 6 Die neue Diätverordnung und Umsetzung im Alltag
  - 6 Sterbebegleitung bei Menschen mit Demenz
  - 7 Die Einengung der hirnversorgenden Halschlagader (Carotis)
  - 7 Dickdarmkrebs – Ursachen und erbliche Faktoren
- 

**Bewegung – Fitness – Prävention**

- 8 Aktives Rückentraining
  - 9 Gesund powern – Effektiv entspannen
  - 10 Thaibo
  - 10 Tai-Chi – Der Weg zur Gesundheit
  - 11 Pilates Basic
  - 12 Pilates Beginner – für Geübte
  - 12 Nordic Walking – Schnupperkurs
  - 13 Nordic Walking – Einführungskurs
  - 13 Nordic Walking – Fortgeschrittene
  - 14 Wassergymnastik für Senioren
  - 15 Gymnastik für Senioren
  - 16 „Schwer mobil“
- 

**Entspannung/Selbstwahrnehmung**

- 17 Muskelentspannung nach Jacobson
  - 17 Jacobson „Fresh up“
  - 18 Tiefenentspannung mit AquaRelax
  - 19 Hatha-Yoga
  - 21 Yoga in den Sommerferien
  - 22 Power-Yoga
  - 23 Meine kleine Auszeit – Wohltuende Entspannungsabende
  - 24 Autogenes Training für Erwachsene
  - 24 Autogenes Training Fortgeschrittene
  - 25 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
  - 26 Malworkshop
  - 26 Eurythmie – Sanfte Bewegung mit starker Wirkung
  - 27 Entspannung und Wohlbefinden mit Klangschalen
- 

**Gesunde Ernährung**

- 28 Individuelle Diät- und Ernährungsberatung
  - 29 Ernährungsberatung – Abnehmen mit Verstand
  - 30 Individuelle Ernährungsberatungen (Fünf-Elemente-Ernährung)
- 

**Das Rauchfrei Programm**

- 31 Das Rauchfrei Programm
- 

**Rehabilitation**

- 32 Beckenbodengymnastik
- 33 Patienten- und Angehörigenberatung
- 34 Wassergymnastik für krebsbetroffene Frauen

- 35 Sport in der Krebsnachsorge „Jo-Jo-Gruppe“
  - 36 Herzsport
  - 37 Lungensport
- 

**Trauer**

- 38 Aus der Trauer wieder leben lernen
- 

**Erste Hilfe**

- 39 Lebensrettende Sofortmaßnahmen
  - 40 Erste Hilfe-Kurse
  - 41 Erste Hilfe am Kind
  - 42 Herz-Kreislauf-Stillstand – Was ist zu tun?
- 

**Diabetes mellitus**

- 43 Diabetes-Schulung für Typ II-Diabetiker
  - 43 Diabetiker-Stammtisch
- 

**Gerinnungs-Selbstmanagement**

- 44 Quick-Wert Selbstbestimmung
- 

**Pflege in häuslicher Umgebung**

- 45 Pflegekurs für pflegende Angehörige
  - 46 Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- 

**Psychologische Erstberatung**

- 47 Psychologische Erstberatung
- 

**Fortbildungen**

- 48 Supervision für Pflegekräfte
  - 48 Hygienemaßnahmen bei Wundversorgungen
  - 48 Stomakomplikationen
- 

**Naturheilkunde**

- 49 Einführung in Aromatherapie
  - 49 Mineralsalze nach Dr. Schüssler
  - 50 Bluteigel – Informationsabend
  - 50 Ein Tag mit Ayurveda für Frauen
  - 51 Mineralstoffe und Co
- 

**Kind und Familie**

- 52 Babyschwimmen/Kleinkindschwimmen
  - 53 Kindergartenführung durch das Hospital
- 

**Allgemeine Hinweise**

- 55 **Anmeldung**
- 58 **KursleiterInnen**
- 60 **Selbsthilfegruppen**

## „Spezielle Schmerztherapie“ – So kann ich leben!

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ IF-1-12	Mittwoch, 25.01.	19:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Leitung:	Dr. med. Danckwerth	

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Die neue Diätverordnung und Umsetzung im Alltag

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ IF-2-12	Montag, 13.02.	19:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Cafeteria	
Leitung:	Julia Hubrach/Elke Friske	

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Sterbebegleitung bei Menschen mit Demenz

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ IF-3-12	Mittwoch, 21.03.	19:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Leitung:	Stephan Kostrzewa	

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der „Ambulanten Hospizarbeit Kamp-Lintfort e.V.“ statt.

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Die Einengung der hirnversorgenden Halsschlagader (Carotis):

### Vorbeugung und operative Behandlung

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ IF-4-12	Mittwoch, 25.04.	19:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Leitung:	Prof. Dr. med. Dr. h.c. Wilhelm Sandmann	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Dickdarmkrebs – Ursachen und erbliche Faktoren Faktoren, Vorbeugung und Heilung

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ IF-5-12	Mittwoch, 09.05.	19:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Leitung:	Prof. Dr. med. Patrick R. Verreet/ Dr. med. Theodor Heuer	

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Aktives Rückentraining

Das aktive Rückentraining richtet sich an Interessierte mit einem guten gesundheitlichen Allgemeinzustand. Sie sollten Spaß an einer sportlichen Betätigung haben. Das Training bietet einen Ausgleich zur einseitigen Belastung der Wirbelsäule im Alltag.

Dieses soll erreicht werden durch gezielte gymnastische Übungen. Sie dienen der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, zur Vorbeugung und zum Ausgleich von Haltungsschwächen und Bandscheibenschäden.

Dabei wird vor allem die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen angestrebt. Darüber hinaus werden Hinweise zur Vermeidung einseitiger Fehl- und Überbelastungen der Wirbelsäule beim Gehen und Stehen sowie beim Sitzen in schlechter Haltung gegeben.

Neben der praktischen Rückenschule werden auch theoretische Aspekte behandelt.

Der Kurs versteht sich nicht als Ersatz zur Physiotherapie bei akuten Reizzuständen der Wirbelsäule.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>BF 1-12</b>	Dienstag, 17.01.	16:15 –17:15 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
➤ <b>BF 2-12</b>	Mittwoch, 18.01.	17:30 – 18:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
➤ <b>BF 3-12</b>	Dienstag, 24.04.	16:15 –17:15 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
➤ <b>BF 4-12</b>	Mittwoch, 25.04.	17:30 – 18:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	

Termine: 10

Leitung: Bärbel Hantel

Gebühren: 65 €

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Ganz einfach: es funktioniert! Gesund powern – Effektiv entspannen

Dieser Kurs bietet ein differenziertes Körpertraining für mehr Kondition, Beweglichkeit, Vitalität, Wohlbefinden und Entspannung. Neben der Aktivierung des Stoffwechsels werden Übungen zur Kräftigung aller Muskelbereiche, Aufgaben zur Koordination und Wege zu mehr Lockerung erarbeitet.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihren Körper gesundheitsbewusst fordern und fördern wollen. Die Herz-Kreislauf-Belastung ist moderat und wird über die Herzfrequenz kontrolliert und gesteuert. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Warm up, Training und Cool down sollen Sie ganzheitlich fit für Ihren Alltag machen.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>BF 5-12</b>	Donnerstag, 19.01.	17:30 – 18:30 Uhr
➤ <b>BF 6-12</b>	Donnerstag, 19.04.	17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Sportstudio des LTV, Eyller Str. 54

Termine: 10

Leitung: Maria Albl

Gebühren: 60 €

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Thaibo

Thaibo bietet eine interessante sportliche Mischung, die Grundelemente aus Aerobic und Kampfsport vereint.

Es ist ideal für alle, die sich gerne bewegen; Ausdauer, Kondition und Kraft trainieren möchten oder einfach nur Spaß an der Bewegung haben. Thaibo ist somit auch eine Möglichkeit zur Gewichtsabnahme oder zum Abbau von Stress.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch sowie Getränke.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>BF 7-12</b>	Donnerstag, 19.01.	20:00 – 21:00 Uhr
➤ <b>BF 8-12</b>	Donnerstag, 19.04.	20:00 – 21:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1  
 Termine: 10  
 Leitung: Ursula Kosters  
 Gebühren: 60 €

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Tai-Chi – der Weg zur Gesundheit

Tai-Chi ist ein traditionelles, chinesisches Übungssystem, das heute schwerpunktmäßig zur Krankheitsbewältigung und Krankheitsvermeidung eingesetzt wird. Ziel ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

In unserer heutigen Gesellschaft sind der Körper und die Sinne häufig ungeübt, der Geist aber überreizt. Wer seinen Körper nicht nur im Defizit spüren will, also z. B. wenn der Rücken schmerzt, der Kopf weh tut oder aber der Magen drückt, der kann durch Tai-Chi ein leichteres, fließenderes und elastischeres Körpergefühl für den Alltag erlangen.

Der Tai-Chi-Übende kann wieder zu Ruhe und Konzentration finden, Stress und Ärger abbauen und seine Selbstheilungskräfte aktivieren. Bei Menschen mit Rücken- und Gelenkbeschwerden wirkt sich das Tai-Chi-Übungssystem schmerzhemmend aus. Es findet ein moderates Herz-Kreislauftraining statt, das vegetative Nervensystem kann seine Schutzfunktion gegen Stresssymptome steigern. Hierbei ist die

natürliche ökonomische Bewegung – das Bewegen mit wenig Kraftaufwand durch „Loslassen“ der Muskulatur – die Basis und das oberste Ziel.

Der ganzheitliche Ansatz des Tai-Chi zeigt sich in der gleichzeitigen Beanspruchung von Motorik, Konzentration, Koordination und Sensibilität.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>BF 9-12</b>	Montag, 06.02.	17:15 – 18:45 Uhr
➤ <b>BF 10-12</b>	Donnerstag, 09.02.	16:00 – 17:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1  
 Termine: 12  
 Leitung: Günter Schönborn, Christa Rhensius  
 Gebühren: 80 €  
 Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Pilates Basic

Die von Joseph Pilates entwickelte Methode ist ein ganzheitliches Training, bei dem die Atmung sowie die Kräftigung der Bauchmuskulatur, der Wirbelsäule und des Beckenbodens die Grundlage bilden. Ebenso trainiert diese Methode die tiefe innere und knochenennahe Muskulatur. Diese sorgt einerseits für eine korrekte Körperhaltung und andererseits für eine genaue und fein abgestimmte Führung der Gelenke. Dem Körper wird so Stabilität und Flexibilität verliehen.

Die langsamen und kontrollierten Bewegungsausführungen verhelfen z. B. Rückenpatienten zu einer schonenden Mobilisierung und Kräftigung ihrer Wirbelsäulenmuskulatur.

In diesem Kurs werden die Basisübungen sowie die Pilatesprinzipien für Anfänger vermittelt.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>BF 11-12</b>	Mittwoch, 11.01.	18:45 – 19:45 Uhr
➤ <b>BF 12-12</b>	Mittwoch, 18.04.	18:45 – 19:45 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1  
 Termine: 10  
 Leitung: Andrea Frey  
 Gebühren: 60 €

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Pilates Beginner – für Geübte

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Pilates-Vorkenntnissen. Die „Basic-Übungen“ werden vertieft, die neuen „Beginner-Übungen“ werden vermittelt und gleichzeitig lernen die Teilnehmer weitere neue Pilates Prinzipien kennen.

Ziel ist es, die Übungen zu einem dynamischem Workout zu verbinden und Kraft für Körper, Geist und Seele zu erlangen.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 13-12	Mittwoch, 11.01.	19:45 – 20:45 Uhr
➤ BF 14-12	Mittwoch, 18.04.	19:45 – 20:45 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1  
 Termine: 10  
 Leitung: Andrea Frey  
 Gebühren: 60 €  
 Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Nordic-Walking – Schnupperkurs

Nordic-Walking ist die aus Finnland importierte Variante des klassischen Walking. Der technische Ablauf ist dem Skilanglauf ähnlich, verwendet werden aber spezielle Stöcke. Neben den „klassischen“ Effekten des Walking, wie Herz-Kreislauf-Training, Anregung der Stoffwechsellätigkeit und Stabilisierung des Halte- und Stützapparates, wird beim Nordic-Walking der Oberkörper aktiv in den Bewegungsablauf eingebunden. Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur werden durch den Einsatz der Stöcke gestärkt, gleichzeitig werden die Beingelenke entlastet. Obwohl die Belastungen für den Bewegungsapparat und das Verletzungsrisiko eher gering sind, sollten Sie sich ggf. von Ihrem Arzt die Zustimmung zu diesem Kurs geben lassen. Das Training findet bei jedem Wetter im Freien statt. Als Ausrüstung brauchen Sie bequeme Kleidung und gute Laufschuhe.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 15-12	Sonntag, 22.04.	10:00 Uhr (ca. 4 Std.)
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Leitung:	Rudi Jansen, Beate Jansen	
Gebühren:	10 € (inkl. Leihgebühr für die Laufstöcke)	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Nordic-Walking – Einführungskurs

Für Teilnehmer, die einen Schnupperkurs besucht haben.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 16-12	Sonntag, 29.04.	11:00 – 12:00 Uhr
Ort:	Waldparkplatz auf dem Kamper Berg	
Termine:	10	
Leitung:	Rudi Jansen, Beate Jansen	
Gebühren:	45 € (zzgl. 15 € Leihgebühr für Laufstöcke)	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Nordic-Walking – Fortgeschrittene

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 17-12	Samstag, 14.01.	10:00 – 11:00 Uhr
➤ BF 18-12	Sonntag, 15.01.	10:00 – 11:00 Uhr
➤ BF 19-12	Samstag, 28.04.	10:00 – 11:00 Uhr
➤ BF 20-12	Sonntag, 29.04.	10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Waldparkplatz auf dem Kamper Berg	
Termine:	10	
Leitung:	Rudi Jansen, Beate Jansen	
Gebühren:	30 € (zzgl. 15 € Leihgebühr für Laufstöcke)	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Wassergymnastik für Senioren

Wasser ist ein Medium, das durch seine spezifischen Eigenschaften eine vielfältige Wirkung auf den Organismus hat. Durch die Wassergymnastik im Bewegungsbad soll positiv Einfluss genommen werden auf:

- die Beweglichkeit der Gelenke
- die Kräftigung der Muskulatur
- die Verbesserung der Atmung
- das Venensystem

Das Üben von Koordination, Körpergefühl und Gleichgewicht im temperierten Wasser ist auch für Nichtschwimmer angstfrei und risikolos möglich. Bevor mit der Wassergymnastik begonnen wird, sollten Sie ggf. Ihren Arzt im Hinblick auf mögliche Risikofaktoren konsultieren.

Kursnummer	Termine	Zeit
>	<b>Termine auf Anfrage; Teilnahme möglich, soweit freie Plätze vorhanden sind</b>	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Physiotherapie	
Termine:	12	
Leitung:	Christa Rhensius, Günter Schönborn, Caty Freek, Jutta Höfken	
Gebühren:	60 €	
Anmeldung/Information:	s. Seite 54 – 57	

## Gymnastik für Senioren

Ältere Menschen befinden sich in einer Lebensphase, die durch viele Veränderungen in Familie, Beruf oder mit dem Eintritt in den Ruhestand und der körperlichen Wahrnehmung und Konsultation geprägt ist. Freude an der Bewegung und leichte gymnastische Übungen fördern die körperliche Beweglichkeit.

Angeboten werden Koordinations- und Entspannungsübungen, Bewegungsspiele und spezielle Übungen zur Verbesserung der Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Bevor mit der Gymnastik begonnen wird, sollten Sie ggf. Ihren Arzt im Hinblick auf mögliche Risikofaktoren konsultieren.

Kursnummer	Termine	Zeit
> <b>BF 21-12</b>	donnerstags	9:15 – 10:15 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Beginn:	Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich, soweit freie Plätze vorhanden sind.	
Termine:	12	
Leitung:	Rudi Jansen	
Gebühren:	42 €	
Anmeldung/Information:	s. Seite 54 – 57	

## „Schwer mobil“

### Bewegung, Spiel, Sport und Ernährungsberatung für übergewichtige Kinder

Die Sportjugend im Landessportbund Nordrhein-Westfalen veranstaltet gemeinsam mit dem Land NRW und Krankenkassen das Projekt „Schwer mobil“ für übergewichtige Kinder.

Hintergrund des Projektes ist das zunehmende Problem „Übergewicht“ bei Jungen und Mädchen. Zukünftig ist mit einem erheblichen Anstieg der daraus resultierenden Folgeerkrankungen zu rechnen.

Übergewichtige Kinder haben oft Hemmungen, an Sportgruppen teilzunehmen, obwohl großes Interesse besteht, Sport zu treiben.

Um den betroffenen Kindern den Einstieg und die Freude an Sport und Bewegung zu vermitteln und langfristig zu besserer Gesundheit beizutragen, wurde das Projekt „Schwer mobil“ ins Leben gerufen. Begleitet wird das Bewegungsangebot von einer regelmäßigen Ernährungsberatung für die Kinder.

In Kamp-Lintfort wird dieses Projekt gemeinsam vom Lintforter Turnverein und dem Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital durchgeführt.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>BF 22-12</b>	Mittwoch, 11.01. 1. Gruppe: 16:00 – 17:00 Uhr (6 – 10 Jahre) 2. Gruppe: 17:00 – 18:00 Uhr (11 – 14 Jahre)	
Ort:	Sporthalle der Ernst-Reuter-Schule (Zugang über Fliederstraße) und im Gesundheitszentrum (Ernährungsberatung)	
Hinweise:	Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich, soweit freie Plätze vorhanden sind. Die Termine der Ernährungsberatung werden bei Anmeldung bekannt gegeben.	
Leitung:	Maria Abl (Sport und Bewegung) Michael Pagelsdorf (Ernährungsberatung)	
Gebühren:	140 € (Jahresbeitrag)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 54 – 57	



## Muskelentspannung nach Jacobson

Viele Erkrankungen, wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck oder das psychovegetative Erschöpfungssyndrom, entstehen durch Stress. Die Muskelentspannungstherapie nach Jacobson richtet sich an alle, die Entspannungstechniken zur Vorbeugung oder begleitenden Behandlung erlernen möchten. Jacobson hilft, „verkrampfte“ Muskelgruppen und den ganzen Körper wieder zu entspannen.

Im Rahmen der Behandlung chronischer Schmerzpatienten zählt die Progressive Muskelentspannung zu den anerkannten Verfahren der ganzheitlich orientierten Schmerztherapie. Über eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und die intensive Entspannung lassen sich auch zukünftige schmerzhaft Situationen vermeiden.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Wollsocken und ein kleines Kopfkissen/Handtuch.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>ES 1-12</b>	Dienstag, 24.01.	18:30 – 19:30 Uhr
➤ <b>ES 2-12</b>	Dienstag, 08.05.	18:30 – 19:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1  
 Termine: 8  
 Leitung: Renate Mangold-Hänsel  
 Gebühren: 65 €  
 Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Jacobson „Fresh up“

**Für Teilnehmer, die an einem Jacobson-Grundkurs teilgenommen haben.**

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>ES 3-12</b>	Dienstag, 21.02.	19:40 – 20:40 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 2	
Termine:	4	
Leitung:	Renate Mangold-Hänsel	
Gebühren:	38 €	
Anmeldung/Information:	s. Seite 54 – 57	

## Tiefenentspannung mit AquaRelax

AquaRelax ist eine wirkungsvolle Methode der Tiefenentspannung. Sie fördert das körperliche, soziale und psychische Wohlbefinden. Die tiefe Entspannung wird durch das Zusammenspiel von leichter Massage und des 30°C bis 35°C warmen Wassers erreicht. Diese wird durch stimmungsvolle Unterwassermusik vertieft.

Diese Entspannungsmethode respektiert die Grenzen des Körpers und eignet sich für Menschen jeden Alters, für Schwangere, unter Stress stehende Menschen und bei Erkrankungen des Bewegungsapparates.

### AquaRelax bedeutet für den Körper:

- Entlastung der Wirbelsäule
- Verbesserung des Bewegungsradius
- Verbesserung der Durchblutung
- Vertiefung und Verlangsamung der Atmung

### AquaRelax bedeutet für die Psyche:

- Tiefe, nachhaltige Entspannung und Stressabbau
- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und der Sinne
- Zentrierung und Ausgeglichenheit
- Stärkung des Selbstvertrauens

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 4-12	freitags	18:00 Uhr nach Absprache

Ort: St. Bernhard-Hospital/Physiotherapie

Dauer: 90 Min. (nur Einzelsitzungen)

Leitung: Birgit Sauter

Gebühren: 60 € (je Einzelsitzung)

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

**Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.**

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine altindische Form der Körperschulung, die zur Gesundheit des ganzen Organismus beiträgt. Die körperlichen Übungen beleben unsere Organe, beruhigen die Nerven, und normalisieren die Atmung. Dadurch wird die Muskulatur elastischer und der ganze Körper geschmeidiger.

Durch die Atemübungen und die Tiefenentspannung können Körper und Geist zur Ruhe kommen und wir finden wieder zu unserer Mitte. Viele Ärzte empfehlen Yoga zur Förderung der Entspannung und Konzentration oder als eine hervorragende Haltungsschule.

Hatha-Yoga ist für jeden zugänglich, unabhängig von Alter und Vorkenntnissen. Zum Üben brauchen Sie eine Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 5-12	Montag, 16.01.	08:45 – 10:15 Uhr
➤ ES 6-12	Montag, 16.01.	10:30 – 12:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	16	
Leitung:	H.-E. Voß	
Gebühren:	jeweils 96 €	
Anmeldung/Information:	s. Seite 54 – 57	

➤ ES 7-12	Montag, 09.01.	15:30 – 17:00 Uhr
➤ ES 8-12	Montag, 16.04.	15:30 – 17:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	11	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	66 €	

➤ ES 9-12	Montag, 16.01.	19:30 – 21:00 Uhr
➤ ES 10-12	Montag, 23.04.	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	10	
Leitung:	Tanja Bottke	
Gebühren:	60 €	

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

**(die Kursgebühren nehmen die Kursleiter entgegen)**

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 11-12	Dienstag, 10.01.	08:45 – 10:15 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	72 €	
➤ ES 12-12	Dienstag, 10.01.	17:45 – 19:15 Uhr
➤ ES 13-12	Dienstag, 10.01.	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	72 €	
➤ ES 14-12	Dienstag, 17.04.	08:45 – 10:15 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	11	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	66 €	
➤ ES 15-12	Dienstag, 17.04.	17:45 – 19:15 Uhr
➤ ES 16-12	Dienstag, 17.04.	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	11	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	66 €	
➤ ES 17-12	Donnerstag, 12.01.	18:30 – 20:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	72 €	
➤ ES 18-12	Donnerstag, 19.04.	18:30 – 20:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	10	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	60 €	

➤ ES 19-12	Donnerstag, 12.01.	18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
➤ ES 20-12	Donnerstag, 12.01.	20:15 – 21:45 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	11	
Leitung:	Erika Szautner	
Gebühren:	66 €	
➤ ES 21-12	Donnerstag, 19.04.	18:00 – 19:30 Uhr
➤ ES 22-12	Donnerstag, 19.04.	20:15 – 21:45 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	10	
Leitung:	Erika Szautner	
Gebühren:	60 €	

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57  
**(die Kursgebühren nehmen die Kursleiter entgegen)**

## Yoga in den Sommerferien

Wer den Sommer zu Hause verbringt und Yoga kennen lernen oder nicht darauf verzichten möchte, hat die Gelegenheit in den Sommerferien an einem Yoga-Seminar teilzunehmen.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 23-12	30.07. – 15.08.	jeweils montags und mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	6	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	45 € (die Kursgebühr nimmt Fr. Raffel entgegen)	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Power-Yoga

Power-Yoga ist die dynamische Version des Hatha-Yoga. Es verbindet Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit bewusster Atmung. Die einzelnen Elemente sind dem Yoga entnommen. Diese fließend und ohne Pause miteinander zu verbinden, macht das Wesen des Power-Yoga aus.

Es ist wichtig, diese Übungsabfolgen mehrfach zu wiederholen, so entsteht ein Bewegungsfluss und ein besonderes Körpergefühl. Mit jeder Wiederholung wird die Geschwindigkeit ein wenig gesteigert.

Die Übungen helfen, die Energie im Körper spürbar zu machen und regen intensiv die Atmung, den Kreislauf sowie die Verdauung an. So fühlt man sich danach ausgeglichener und frischer. Power-Yoga erhöht außerdem die Beweglichkeit und die Ausdauer. Gleichzeitig stärkt es die gesamte Muskulatur und sorgt so für einen harmonisch trainierten Körper, aber auch für eine intensivere Körperwahrnehmung.

Dieses Kursangebot ist für jeden geeignet. Bei erhöhtem Blutdruck, Schwangerschaft und Bandscheibenproblemen sollten Sie mit Ihrem Arzt Rücksprache halten.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 24-12	Mittwoch, 18.01.	19:45 – 20:45 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4	
Termine:	18	
Leitung:	Alexandra Malkus	
Gebühren:	108 € (die Kursgebühren nimmt Frau Malkus entgegen)	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Meine kleine Auszeit – Wohltuende Entspannungsabende für Frauen

„War das wieder ein Tag!“

Welche Frau kennt nicht diese Gedanken am Ende eines anstrengenden Tages. Ein schöner Entspannungsabend, einmal in der Woche wäre doch wohl möglich – genau das Richtige für Sie.

Vielseitige Übungen mit sanften Bewegungen und schöner Musik dienen dem Stressabbau, der Entspannung und der Steigerung Ihres Wohlbefindens. Probieren Sie Neues aus, genießen Sie die Übung und schöpfen Sie neue Energie.

Dazu gibt es viele Tipps und Anregungen für zu Hause, damit Sie auch dort eine kleine Auszeit für sich einrichten können. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Wollsocken und eine Decke.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 25-12	Dienstag, 17.01.	20:00 – 21:15 Uhr
➤ ES 26-12	Dienstag, 17.04.	20:00 – 21:15 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	10	
Leitung:	Gabriele Ketelaers	
Gebühren:	70 €	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Autogenes Training für Erwachsene

An zwölf Abenden werden die Grundlagen des Autogenen Trainings für Erwachsene vermittelt. Gemeinsam mit der Gruppe werden die Übungen, die systematisch den ganzen Körper entspannen und damit zu Stressbewältigung, Spannungsausgleich und Leistungssteigerung führen, erarbeitet und geübt. Gedacht ist das Autogene Training für alle, die unter Stress, Anspannung und Nervosität leiden. Es richtet sich insbesondere auch an Menschen, die bereits stressbedingte Krankheiten haben, wie z. B. Rückenverspannungen, spannungsbedingte Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie zur Unterstützung von Therapiemaßnahmen vielfältiger anderer Erkrankungen. Durch das Autogene Training wird den Teilnehmern ein Mittel zur Selbsthilfe an die Hand gegeben, das wirkungsvoll Konzentration, Gelassenheit, Leistungssteigerung und innere Ruhe fördert.

Mitzubringen sind eine warme Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen nach Bedarf.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>ES 27-12</b>	Montag, 16.01.	17:00 – 18:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4	
Termine:	12	
Leitung:	Anna Klein	
Gebühren:	80 €	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Autogenes Training Fortgeschrittene

### – Wiederauffrischung und Vertiefung –

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>ES 28-12</b>	Montag, 16.01.	18:30 – 20:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4	
Termine:	12	
Leitung:	Anna Klein	
Gebühren:	80 €	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun, etwas gegen körperliche Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen? Möchten Sie sich selber über bewusstes Bewegen besser wahrnehmen und kennen lernen?

Die Feldenkrais-Methode bietet Ihnen die Möglichkeit, diese Ziele auf eine Ihren körperlichen Voraussetzungen angepasste Art und Weise zu erreichen.

Moshe Feldenkrais (1904 – 1984), Physiker, Mathematiker und Judomeister, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Er entwickelte daraus eine Methode, die es uns ermöglicht, eingeschliffene Bewegungs- und Verhaltensmuster zu erkennen und neue hinzuzulernen.

Über die Bewegungsvorschläge aus den zahlreichen Lektionen, die Feldenkrais entwickelt hat, lernen wir auf leichte, spielerische Art Alternativen zu unseren gewohnten Mustern kennen. Die allgemeine Beweglichkeit verbessert sich, Verspannungen und dadurch bedingte Schmerzen können abgebaut werden. Die Bewegungen des Körpers werden so leichter und angenehmer.

Da es sich weitgehend um ruhige Bewegungen am Boden handelt, werden warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke benötigt.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>ES 29-12</b>	Samstag, 11.02. Sonntag, 12.02.	11:00 – 17:00 Uhr 09:30 – 15:30 Uhr (inkl. 1,5 Std. Pause/Tag)
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Leitung:	Karin Berger	
Gebühren:	60 €	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Malworkshop – Bunte Energie

Sie malen intuitiv und ganz individuell – Sie probieren Acrylfarben, Spachtelmasse, Gele und viele andere interessante Materialien aus und nehmen am Ende des Tages Ihr persönliches Kunstwerk – auf Leinwand gemalt – mit nach Hause.

Das Malen eines Bildes ist das natürliche Wiederfinden von uns selbst und unserem schöpferischen Potenzial. Der Workshop fördert Entspannung, Lebensfreude und Kreativität.

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 30-12	Samstag, 28.04.	10:00–18:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Leitung:	Carmen Kisters	
Gebühren:	48 € (zzgl. Materialkosten 10 – 15 € )	

## Eurythmie – Sanfte Bewegung mit starker Wirkung

Schaffen Sie es im Alltag, Ihre Mitte zu halten und Ihre Ausgeglichenheit zu bewahren? Gönnen Sie sich eine Zeit, in der Sie durch bewusst geführte Bewegungen erleben, in welchem Verhältnis Sie zu sich selbst in Ihrer fordernden Umwelt stehen. Durch befreiende, entspannende und die Körperfunktionen, wie Blutdruck, Atmung und Wärmehaushalt, regulierende Übungen lernen Sie, Disharmonien auszugleichen.

Die Eurythmie spiegelt Ordnungen und Prozesse des menschlichen Körpers, des Lebens und der Natur insgesamt. Diese Prinzipien werden aufgegriffen und durch gezielte Bewegungen zur Entspannung, Steigerung des Wohlbefindens und Erhaltung der Gesundheit genutzt. Darüber hinaus schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung. Grundelemente der Eurythmie sind Intervalle aus der Welt der Musik und in Bewegung umgewandelte Vokale und Konsonanten unserer Sprache.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und Mineralwasser.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 31-12	Samstag, 10.03.	11:00–14:30 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Leitung:	Elena Wienkotte	
Gebühren:	28 €	

## Entspannung und Wohlbefinden mit Klangschalen

Die Harmonie des Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt ist vielfältig bedroht durch alltäglichen Stress in vielen Lebenslagen. Hier setzt die Klangmassage nach Peter Hess als eine sehr wirksame Entspannungsmethode an.

Die obertonreichen Klänge und die sich übertragenen Schwingungen der Klangschalen sorgen für ein schnelles Erreichen tiefer und wohltuender Entspannung.

In der Klangentspannung ist ein Loslassen von Sorgen und Alltagsstress möglich. Dieses Loslassen ist eine gute Basis für Neubelebung und Stärkung von Körper und Geist.

Der Kurs bietet Gelegenheit, verschiedene Formen der Klangschalenarbeit kennen zu lernen:

- Klangmeditation
- Klangreisen
- Einführung in die Klangmassage.

Mitzubringen sind eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Kissen.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 32-12	Samstag, 17.03.	11:00 – 15:30 Uhr
➤ ES 33-12	Samstag, 23.06.	11:00 – 15:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Leitung:	Gertrud Stampfath	
Gebühren:	38 €	

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Individuelle Diät- und Ernährungsberatung

Haben Sie Fragen zu besonderen Diätformen oder zur Ernährung bei bestimmten Krankheitsbildern? Benötigen Sie Unterstützung in besonderen Ernährungsfragen wie:

- Allergien
- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Gicht
- Osteoporose
- Rheuma
- Fettstoffwechselstörungen

Die Diätassistentinnen des St. Bernhard-Hospitals stehen Ihnen gerne zu einer individuellen Beratung zur Verfügung. Zur Vereinbarung eines Beratungstermins wenden Sie sich bitte an das Gesundheitszentrum.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ E 1-12	nach Vereinbarung	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum	
Leitung:	Diätassistentin	
Gebühren:	30 € pro Beratungseinheit (45 Minuten)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 54 – 57	

**Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.**

## Ernährungsberatung – Abnehmen mit Verstand

Das Ernährungsprogramm hilft die Ursachen der Gewichtszunahme zu erkennen, über Lernschritte zu ändern und das Erlernte zu festigen. Das Ziel des Kurses ist eine dauerhafte Gewichtsabnahme durch Ernährungsumstellung mit normalen Lebensmitteln und nicht mit Diätprodukten. Das qualitätsgesicherte, verbraucher- und praxisorientierte Programm wird durch eine Kostenbeteiligung von vielen Krankenkassen unterstützt.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ E 2-12	Donnerstag, 19.01. kostenlose Informationsveranstaltung	19:00 Uhr
<b>Kursbeginn</b>	Donnerstag, 26.01.	
➤ E 3-12	Donnerstag, 26.04. kostenlose Informationsveranstaltung	19:00 Uhr
<b>Kursbeginn</b>	Donnerstag, 03.05.	

Ort: St. Bernhard-Hospital/Krankenpflegeschule  
 Dauer: 10 Wochen, einmal wöchentlich (90 Min.)  
 Leitung: EM-Ernährungsberatung Mönchengladbach, Helga Mommer  
 Gebühren: auf Anfrage  
 Anmeldung/Information: 02161/ 208683 (Mo.–Do., 09:00 – 12:00 Uhr)

**Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.**

## Die Fünf-Elemente-Ernährung

### Individuelle Ernährungsberatungen nach dem Konzept der „Fünf-Elemente-Ernährung“

Noch eine exotische Diät? Nein, die „Fünf-Elemente-Ernährung“ ist die zeitgemäße Umsetzung der jahrtausende-alten chinesischen Ernährungslehre für bekömmliches und genussreiches Essen. Sie berücksichtigt dabei insbesondere die unterschiedlichen Konstitutionen der Menschen.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤	nach Vereinbarung	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Abteilung für Physiotherapie	
Leitung:	Christa Rhensius	
Gebühren:	nach Zeitaufwand	
Anmeldung/Information:	02842/708484	

**Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.**

## Das Rauchfrei Programm

Das „Rauchfrei Programm“ ist ein Gruppenprogramm, das Sie dabei unterstützen wird, zukünftig „rauchfrei“ zu leben. Der Kurs bedient sich dabei der Methoden der Verhaltenstherapie. Mit Hilfe der Gruppe und vielfältiger Arbeitsmaterialien werden Sie in die Lage versetzt, Selbstkontrolle erfolgreich anzuwenden und so Ihrem Rauchverlangen zu widerstehen. Die Gruppe trifft sich wöchentlich. In der siebten Woche sind statt des Treffens zwei telefonische Kontakte vorgesehen. Da die Angst vor einer starken Gewichtszunahme ein häufiges Thema ist, planen wir die Beratung durch eine Ernährungsberaterin in den Kurs mit ein.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ RP 1-12	Montag, 06.02.	18:00 – 20:00 Uhr
➤ RP 2-12	Montag, 14.05.	18:00 – 20:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/ Krankenpflegeschule, Klassenraum 3	
Termine:	8	
Leitung:	Angelika Buttgerit	
Gebühren:	130 € (die Kursgebühr nimmt Frau Buttgerit entgegen)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 54 – 57	

**Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.**

## Beckenbodengymnastik

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen (unkontrollierter Urinabgang beim Husten, Niesen oder Heben) sowie Gebärmutter- und Blasensenkung sind weiter verbreitet, als allgemein bekannt. Das Thema „Beckenboden“ ist nach wie vor ein Tabuthema – es wird kaum darüber gesprochen – obwohl viele Frauen betroffen sind. Ein gezieltes Übungsprogramm kann helfen!

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Wahrnehmung des Beckenbodens und das Training der Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur in Kombination mit der richtigen Atemtechnik. Beckenbodenschonende Verhaltensweisen und eine Haltungsschule sind weitere wichtige Bausteine dieses Trainings.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters nach Geburten, Operationen im Beckenbereich, bei beginnender Gebärmutter- oder Blasensenkung sowie zur Vorbeugung.

Mitzubringen sind eine Decke, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, und bequeme Kleidung.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ R 1-12	Mittwoch, 18.01.	18:30 – 19:30 Uhr
➤ R 2-12	Mittwoch, 18.04.	18:30 – 19:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4	
Termine:	10	
Leitung:	Antje Dornseiff	
Gebühren:	65 €	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Patienten- und Angehörigenberatung

Die Diagnose einer schweren oder chronischen Erkrankung bedeutet in der Regel eine schwerwiegende Belastung, sowohl für den Betroffenen selbst, aber auch für sein soziales Umfeld. Die Lebenssituation ändert sich plötzlich, die Krankheit rückt in den Vordergrund und kann von Ängsten und Unsicherheit begleitet werden. Häufig ist eine Neuorientierung in verschiedenen Lebensbereichen erforderlich.

Um diese schwierige Zeit möglichst gut zu bewältigen, bieten wir Ihnen Beratung und Unterstützung an.

### Unsere Ziele sind:

- die Verminderung krankheitsbedingter psychischer Belastungen
- die Unterstützung bei der Verarbeitung von Krankheits- und Behandlungsfolgen
- die Stärkung der Eigenkompetenz in der Krankheitsbewältigung
- das Auflösen von angst- und schmerzverstärkenden Kreisläufen
- die Entwicklung sinnvoller Lebensmöglichkeiten trotz Krankheit
- Beratung von Angehörigen und Freunden
- begleitende Unterstützung bei unheilbarer Krankheit und Trauer
- Beratung bei ethischen Fragestellungen

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ R 3-12	Termine nach Absprache	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum	
Leitung:	Veronika Hegmann	
Gebühren:	Für stationäre Patienten des St. Bernhard-Hospitals und deren Angehörige entstehen keine Kosten. Andere Betroffene zahlen pro Beratung einen Eigenanteil von 25,00 € (50 Minuten).	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

**Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.**

## Wassergymnastik für krebsbetroffene Frauen

Das Angebot richtet sich an krebsbetroffene Frauen. Die Kräftigungs- und Dehnübungen im warmen Wasser können vorhandene Bewegungseinschränkungen mindern. Bewegungsspiele in der Gruppe bringen Freude und fördern die Gemeinschaft. So sind neben der Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und körperlicher Einschränkungen die Mobilisierung psychischer Kräfte und die Stabilisierung des Selbstwertgefühls wichtige Ziele dieses Angebotes.

Das Üben von Koordination, Körpergefühl und Gleichgewicht im temperierten Wasser ist auch für Nichtschwimmer angstfrei und risikolos möglich. Bevor mit der Wassergymnastik begonnen wird, sollten Sie ggf. Ihren Arzt im Hinblick auf mögliche Risikofaktoren konsultieren.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ R 4-12	mittwochs	18:30 – 19:15 Uhr
➤ R 5-12	mittwochs	19:30 – 20:15 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Physiotherapie  
 Termine: Der Kurs findet fortlaufend statt, der Einstieg ist jederzeit möglich.  
 Leitung: Christa Wilhelmi/Ulli Plitt  
 Gebühren: werden mit dem Lintforter Turnverein abgerechnet  
 Anmeldung/Information: Frau Plitt 02842/94604

## Sport in der Krebsnachsorge „Jo-Jo-Gruppe“

Das Angebot richtet sich an krebskranke Frauen und Männer. Die Stimulation des Immunsystems durch ein moderates Ausdauertraining soll die Abwehrkräfte des Körpers stärken. Kräftigungs- und Dehnübungen können die Bewegungseinschränkungen mindern. Bewegungsspiele in der Gruppe bringen Freude und fördern die Gemeinschaft.

Außerdem tragen Entspannungsübungen zur seelischen Regeneration bei. So sind neben der Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und körperlicher Einschränkungen die Mobilisierung psychischer Kräfte sowie die Stabilisierung des Selbstwertgefühls wichtige Ziele dieses Angebotes.

In der Regel wird der „Sport in der Krebsnachsorge“ von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung und die Sporttauglichkeitsuntersuchung und -bescheinigung durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ R 6-13	mittwochs	10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum des Lintforter Turnvereins, Eyller Str. 45  
 Termine: Der Kurs findet fortlaufend statt, der Einstieg ist jederzeit möglich.  
 Leitung: Ulli Plitt  
 Gebühren: werden mit dem Lintforter Turnverein abgerechnet  
 Anmeldung/Information: Frau Plitt 02842/94604

## Herzsport

Der Infarkt, eine Herzoperation ist überstanden oder aber es gilt, mit einer Herzerkrankung zu leben. Der Herzmuskel benötigt nun ein spezielles Trainings- bzw. Aufbauprogramm. Welche Art der Belastung ist gesund, welche ist schädlich? Mit diesen Fragen sind Sie in den Herzsportgruppen der Behinderten-Sportgemeinschaft Kamp-Lintfort gut aufgehoben.

Die erfahrenen ÜbungsleiterInnen führen ein ausgewogenes Herz-Kreislauf- und Bewegungstraining durch. Bewegungsspiele in der Gruppe bringen Spaß und fördern die Gemeinschaft. Ärzte des St. Bernhard-Hospitals begleiten die Übungsstunden.

### Durch regelmäßiges Training erreichen Sie:

- eine Senkung des Blutdrucks
- eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen
- eine bessere Beweglichkeit

In der Regel wird der Herzsport von den Krankenkassen über eine ärztliche Verordnung bezuschusst. Voraussetzung ist, dass Ihre Ärztin/Ihr Arzt Sie untersucht, ein aktuelles EKG oder ggf. Belastungs-EKG durchführt und Sie für sportgeeignet hält.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ R 7-12	montags	18:30 – 20:00 Uhr
Ort:	Glückauf-Sporthalle am Schulzentrum Kamp-Lintfort	
Anmeldung/Information: Herr Brach 02842/5920		

## Lungensport

Die Behindertensportgemeinschaft (BSG) Kamp-Lintfort hat eine Lungensportgruppe gegründet. Ziel ist es, die Belastbarkeit und die Lungenfunktion zu verbessern.

Erfahrene ÜbungsleiterInnen führen ein ausgewogenes Bewegungstraining durch. Übungsspiele in der Gruppe bringen Spaß und sollen die Gemeinschaft fördern. Die ärztliche Betreuung erfolgt durch Dr. E. Klein (Pneumologe und Allergologe).

In der Regel wird der Lungensport von den Krankenkassen über eine ärztliche Verordnung bezuschusst. Voraussetzung ist, dass Ihre Ärztin/Ihr Arzt Sie untersucht und für sportgeeignet erklärt hat.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ R 8-12	mittwochs	16:30 – 18:15 Uhr
Ort:	Gymnastikhalle des Städtischen Gymnasiums Kamp-Lintfort	

Anmeldung/Information: Herr Brach 02842 / 59 20

## Aus der Trauer wieder leben lernen

Wenn Sie einen nahe stehenden Menschen verloren haben, wissen Sie oft nicht mehr ein noch aus. In dieser Situation hilft das Gespräch weiter.

Gemeinsam sollen erste Schritte unternommen werden, das veränderte Leben neu zu gestalten, wieder Energie zu schöpfen und der Trauer, der Angst, den Schuldgefühlen, der Einsamkeit und den Fragen nach dem Sinn des Lebens zu begegnen. Durch die Trauer wieder einen Weg ins Leben zu finden, ist das Ziel. Einzelgespräche sind nach Terminvereinbarung möglich.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ T 1-12	Mittwoch, 08.02.	15:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Geistliches Kulturelles Zentrum am Kloster Kamp	
Termine:	7 (14-tägig)	
Leitung:	Annerose Schmitz, Anni Klein, Liesel Jesse	
Gebühren:	21 €	
Anmeldung/Information: 02842/927540		

**Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.**

## Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Erstversorgung am Unfallort (Rettungskette, Retten aus dem Gefahrenbereich, Blutstillung...) oder in lebensbedrohlichen Situationen (wie Bewusstlosigkeit oder Herz-Kreislauf-Atemstillstand) in Theorie und Praxis.

Der Lehrgang richtet sich an alle Interessierten und Führerscheinbewerber. Das Gesundheitszentrum der St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort GmbH ist durch die Bezirksregierung Düsseldorf ermächtigt, Unterweisungen in lebensrettenden Sofortmaßnahmen und Erster Hilfe gemäß § 68 Abs. 2 FeV durchzuführen.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ EH 1-12	Samstag, 07.01.	09:00 – 16:00 Uhr
➤ EH 2-12	Samstag, 04.02.	09:00 – 16:00 Uhr
➤ EH 3-12	Samstag, 03.03.	09:00 – 16:00 Uhr
➤ EH 4-12	Samstag, 31.03.	09:00 – 16:00 Uhr
➤ EH 5-12	Samstag, 05.05.	09:00 – 16:00 Uhr
➤ EH 6-12	Samstag, 02.06.	09:00 – 16:00 Uhr
➤ EH 7-12	Samstag, 30.06.	09:00 – 16:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1  
 Leitung: AusbilderInnen Erste Hilfe  
 Gebühren: 25 €  
 Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Erste Hilfe bei Unfällen am Arbeitsplatz, im Haushalt und in der Freizeit

Die Laienausbildung zur Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen oder Erstmaßnahmen bei Verletzungen findet für den größten Teil der Bevölkerung im Rahmen der Führerschein-vorbereitung statt.

Meist liegt diese Ausbildung schon Jahre oder Jahrzehnte zurück. Werden wir dann plötzlich mit Notfallsituationen im Straßenverkehr, Beruf, Haushalt oder in der Freizeit konfrontiert, reagieren wir oft kopflos, sind verunsichert und manchmal auch nicht zur Hilfeleistung fähig.

Dieser Kurs, der in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst stattfindet, soll an das früher erlernte Wissen anknüpfen, vorhandenes Wissen auffrischen und neue Aspekte vermitteln. Praktische Übungen sollen das Erlernte festigen. Die Inhalte entsprechen der Ausbildungsvorschrift „Erste Hilfe“ des Malteser Hilfsdienstes:

- Notfallsituationen, Rettungskette, Vitalfunktionen, Absetzen des Notrufs
- Erstmaßnahmen bei Blutungen, Vergiftungen und Verätzungen, Sturzverletzungen, Knochenbrüchen, thermischen Verletzungen, Hyperventilation, Krampfanfällen, Verschlucken, Luftnot, Herzinfarkten, Schlaganfällen...
- Erkennen eines Herz-Kreislauf-Atemstillstandes und Einleiten der Wiederbelebungsmaßnahmen bei Erwachsenen und Kindern entsprechend der aktuellen Leitlinie.
- Verhalten bei Unfällen, Verbandmaterial, Verbandkasten, Verbandstechniken...
- Möglichkeiten der Vorbeugung

Der Kurs richtet sich auch an Betriebe und Einrichtungen, die Mitarbeiter zu Ersthelfern ausbilden lassen möchten.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ EH 8-12	Termine nach Absprache	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum oder nach Absprache	
Termine:	16 Unterrichtsstunden	
Leitung:	AusbilderInnen Erste Hilfe	
Gebühren:	nach Absprache	
Anmeldung/Information:	s. Seite 54 – 57	

## Erste Hilfe am Kind

Die Kursteilnehmer sollen dazu befähigt werden, Gefahren und Notfallsituationen bei Kindern rechtzeitig zu erkennen und diese im Rahmen der „Ersten Hilfe“ zu bewältigen.

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern, ErzieherInnen, GruppenleiterInnen und alle Interessierten.

Inhalte:

- Einführung in den Lehrgang
- Beobachtung und Umgang mit erkrankten Kindern
- Maßnahmen bei Wunden, Knochenbrüchen, Fieberkrämpfen, Verschlucken von Fremdkörpern, Insektenstich, Sonnenstich, Vergiftungen und Verbrennungen
- Herz-Kreislauf-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kindern...

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ EH 9-12	Mittwoch, 29.02. – 21.03.	20:00 – 22:00 Uhr
➤ EH 10-12	Mittwoch, 30.05. – 20.06.	20:00 – 22:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/ Krankenpflegeschule	
	Auf Wunsch bieten wir diesen Kurs auch in Ihrer Einrichtung (Kindergärten, Schulen...) an.	
Termine:	4	
Leitung:	AusbilderInnen Erste Hilfe	
Gebühren:	30 € (Paare 55 €)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 54 – 57	



**Weitere Kurstermine des Malteser Hilfsdienstes erfahren Sie unter 0700/ 6436 63 77.**

[www.malteser-grafschaft-moers.de](http://www.malteser-grafschaft-moers.de)

## Herz-Kreislauf-Stillstand

### Was ist zu tun?

Der „plötzliche Herztod“ zählt in den Industrieländern zu den häufigsten Todesursachen. In Folge eines Herzinfarktes kommt es häufig zu Störungen im Reizleitungssystem des Herzens, dem Kammerflimmern. Das Kammerflimmern bedeutet ein elektrisches Chaos, das zum Pumpversagen des Herzens führt. Eine Kreislauftätigkeit ist nicht mehr feststellbar. Bereits nach 3 – 5 Minuten drohen bleibende Hirnschäden, da der Körper in dieser Situation nicht mehr mit Sauerstoff versorgt wird. Durch die rasche Einleitung von Maßnahmen der Herz-Lungen-Wiederbelebung und eine frühzeitige Defibrillation ist in vielen Fällen eine erfolgreiche Wiederbelebung der Betroffenen möglich. Inhalte des Kurses:

- Rettungskette/Notruf
- Feststellen der Vitalfunktionen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Praxis der Wiederbelebung unter Einsatz der Automatisierten Defibrillatoren

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>EH 11-12</b>	Termine nach Absprache	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum	
Leitung:	AusbilderInnen Erste Hilfe	
Gebühren:	nach Aufwand	
Anmeldung/Information:	s. Seite 54 – 57	

## Diabetes-Schulung für Typ II-Diabetiker

Gemeinsam mit der „Schulungsgemeinschaft Linker Niederrhein e.V.“ (SGR) finden regelmäßig Schulungen für Diabetiker statt, die an Diabetes Typ II erkrankt sind. Die Schulung richtet sich an stationäre Patienten des Hospitals und ambulante Patienten, die über ihren Hausarzt direkt bei der SGR angemeldet werden. Die Regelschulung umfasst vier Termine, für Insulinpatienten wird ein zusätzlicher fünfter Termin angeboten.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>D 1-12</b>	Termine nach Vereinbarung, werden über die SGR koordiniert	
Ort:	St. Bernhard-Hospital, Diabetiker-Schulungsraum, Station 1b (Raum 17)	
Anmeldung/Information:	0 28 43/95 81 03 (SGR)	

## Diabetiker-Stammtisch

Der Stammtisch bietet Diabetikern die Gelegenheit zu Gesprächen, Information und Erfahrungsaustausch. In Zusammenarbeit mit dem „Deutschen Diabetikerbund“ und Ärzten werden auch Referate rund um das Thema „Diabetes“ angeboten.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>D 2-12</b>	jeden 2. Montag im Monat	19:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Cafeteria	
Leitung:	Elke Friske	
Anmeldung/Information:	Frau Friske 02842/708282 oder 02835/445475	

## Quick-Wert-Selbstbestimmung

### Schulung zum Gerinnungs-Selbstmanagement

Dieser Kurs richtet sich an Patientinnen und Patienten, die dauerhaft Medikamente einnehmen, die die Blutgerinnung beeinflussen. Diese Gerinnungshemmer, wie z. B. Marcumar®, können bei folgenden Indikationen eingesetzt werden:

- künstliche Herzklappen
- schwere Herzrhythmusstörungen (z. B. Vorhofflimmern)
- wiederholte Beinvenenthrombosen oder Lungenembolien
- angeborene oder erworbene Störungen der Blutgerinnung

Für die Gesundheit der Patientinnen und Patienten und den Behandlungserfolg ist es wichtig, die Gerinnungshemmer richtig einzunehmen und die Gerinnungswerte regelmäßig zu kontrollieren. Die Vorteile der Quick-Selbstbestimmung sind:

- weniger Komplikationen
- Schonung der Venen
- kontinuierlich stabile Werte im therapeutischen Bereich
- flexible, sofortige Dosisanpassung

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ QS 1-12	jederzeit auf Anfrage möglich.	
Ort:	St. Bernhard-Hospital	
Leitung:	Sabine Tirschler, Jessica Hoppe	
Gebühren:	125 € (ggf. Möglichkeit einer Kostenübernahme durch die Krankenkassen)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 54 – 57	

## Pflegekurs für pflegende Angehörige

Die Zahl der in häuslicher Umgebung betreuten kranken und pflegebedürftigen Menschen nimmt stetig zu. Dies entspricht oftmals dem Wunsch des Kranken nach Pflege und Betreuung in der eigenen Wohnung, aber auch die hohen Kosten einer Versorgung im Pflegeheim können ein Grund für diese Entscheidung sein.

Für die pflegenden Angehörigen ist diese Situation gerade in der ersten Zeit, aber auch bei Langzeitpflege, mit erheblichen körperlichen und seelischen Belastungen verbunden. Der Umgang mit der Krankheit des Partners/der Eltern bedeutet für sie oft Verunsicherung, Erschrecken oder Ratlosigkeit. Hinzu kommen fehlende Kenntnisse der praktischen Pflege. Nicht selten überfordern sich pflegende Angehörige mit dieser Situation und stehen den Konsequenzen der getroffenen Entscheidung hilflos gegenüber.

Um dieser Situation vorzubeugen und die Angehörigen in ihren Bemühungen um die Kranken und Pflegebedürftigen zu unterstützen, bietet das Gesundheitszentrum einen Kurs für pflegende Angehörige an.

### Inhalte des Kurses:

1. Kennenlernen der Kursteilnehmer und Referenten/Möglichkeiten der Wohnraumgestaltung
2. Theorie und Praxis der häuslichen Kranken- und Altenpflege (Betten und Lagerung, Aufstehen, Mobilisation unter Berücksichtigung einer rückschonenden Arbeitstechnik)
3. Körperpflege, Hilfestellung beim An- und Auskleiden des Kranken, Beobachtung des Kranken, Umgang mit Medikamenten
4. Verhütung von Zweiterkrankungen (Druckgeschwür, Lungenentzündung, Thrombose)
5. Einsatz von Hilfsmitteln (Mobilisationshilfen, Krankenbett, Antidekubitusmatratzen ...)
6. Ernährung (Kostformen, Hilfe bei Schluckstörungen, Sondenernährung)
7. Umgang mit Inkontinenz
8. Der verwirrte alte Mensch
9. Welche Leistungsansprüche und öffentlichen Hilfen gibt es bei Pflegebedürftigkeit?

10. Umgang mit Krisensituationen, Möglichkeiten der Entspannung und Entlastung für die pflegenden Angehörigen
11. Ethische Fragen, Patientenverfügung, Pflege Sterbender
12. Abschlussabend zur Klärung noch offener Fragen, Erfahrungsaustausch

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>P 1-12</b>	Donnerstag, 23.02.	17:30 – 19:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 2	
Termine:	12 Abende	
Leitung:	Jörg Verfürth, Michaela U.-Oparah	
Gebühren:	115 € (die Kostenübernahme durch die Pflegekassen ist möglich)	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

Dieser Kurs ist ein gemeinsames Angebot der AOK-Rheinland-Hamburg, der Caritas- und Diakonie-Sozialstationen, des Vitalcentrums Hodey und des St. Bernhard-Hospitals.

## Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>P 2-12</b>	jeden ersten Montag im Monat	16:30 – 17:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 2	
Leitung:	Jörg Verfürth, Michaela U.-Oparah	
Gebühren:	die Teilnahme ist kostenlos	
Anmeldung/Information: 02842/708132 oder 02842/708927 (Frau U.-Oparah)		

**Der Gesprächskreis findet nicht während der Ferienzeiten statt.**

## Psychologische Erstberatung

Sie leiden immer wieder oder ständig unter Stress, haben Probleme im Umgang mit anderen Menschen, haben spezielle oder unspezifische Ängste, sind oftmals schlechter Stimmung, haben Probleme mit dem Selbstwertgefühl oder Beschwerden, für die bisher keine körperlichen Ursachen gefunden werden konnten und möchten Ihre Situation bzw. Ihr Verhalten klären oder verändern.

Wir wollen Ihnen durch eine kurze Abklärung solcher Beschwerden eine Hilfestellung zukommen lassen und die für Sie und Ihre Beschwerden sinnvollen Anlaufstellen (Psychotherapeuten, Beratungsstellen, Behandlungszentren...) aufzeigen. Der klinische Psychologe unseres Hospitals steht Ihnen telefonisch und persönlich zur ersten Klärung dieser Probleme zur Verfügung.

Persönliche Kontakte sind vorher telefonisch zu vereinbaren. Anhaltende Beratungen oder psychotherapeutische Behandlungen können wir nicht leisten.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤	dienstags (andere Termine sind nicht möglich!)	08:30 – 10:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital, 6. Etage, Raum 644	
Leitung:	Dipl.-Psych. N. di Bari	
Gebühren:	die Beratung ist kostenlos	
Anmeldung/Information: 02842/708869 <b>(dienstags 08:30 – 10:00 Uhr)</b>		

## Supervision für Pflegekräfte

Die zunehmenden Herausforderungen im pflegerischen Alltag können zu großen Belastungen von Pflegekräften führen. Supervision bietet in schwierigen Situationen Chancen zur emotionalen Entlastung, unterstützt bei der Entwicklung von Problemlösungskonzepten und setzt sich konstruktiv mit Erlebnissen, Konflikten und Fragen aus dem beruflichen Alltag auseinander. Die Beratung wird für Einzelpersonen und Pflegeteams angeboten.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>FP 1-12</b>	nach Absprache	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum	
Leitung:	Veronika Hegmann	
Gebühren:	nach Aufwand	

## Hygienemaßnahmen bei Wundversorgungen

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>FP 2-12</b>	Mittwoch, 29.02.	14:00 – 16:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Leitung:	Werner Hüning, Markus Adolph	
Gebühren:	12 €	

## Stomakomplikationen

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>FP 3-12</b>	Mittwoch, 28.03.	14:00 – 16:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Leitung:	Markus Adolph	
Gebühren:	12 €	

## Einführung in die Aromatherapie

Die Aromatherapie ist eine natürliche Behandlungsform, die auf dem uralten Prinzip beruht, dass Körper und Geist in Harmonie sein sollten. Durch die gezielte Anwendung ätherischer Öle wirkt die Aromatherapie auch auf die geistig emotionale Ebene ein. Die Öle kommen dabei ganz unterschiedlich zum Einsatz: klassisch in der Aromalampe oder im Streamer, als Aromamassage oder Badezusatz.

An diesem Abend erhalten Sie Informationen über die Gewinnung, Wirkungsweise und Anwendung ätherischer Öle. Es werden verschiedene Duftmischungen vorgestellt.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>NH 1-12</b>	Mittwoch, 08.02.	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Krankenpflegeschule	
Leitung:	Silke Dietl	
Gebühren:	8 €	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Mineralsalze nach Dr. Schüssler

Die Mineralsalz-Therapie wurde von Dr. Wilhelm Schüssler, einem homöopathisch tätigen Arzt, begründet. Er stellte den Zusammenhang zwischen Mineralienhaushalt und Zellfunktionen des Organismus her.

Der Vortrag erläutert die Hintergründe dieser naturheilkundlichen Therapie, deren Indikationen und mögliche Grenzen.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>NH 2-12</b>	Mittwoch, 29.02.	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Krankenpflegeschule	
Leitung:	Brigitte Uhlenbruck	
Gebühren:	8 €	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Blutegel –

### Informationsabend zur Blutegelbehandlung Kleiner Wurm mit großer Wirkung.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ NH 3-12	Mittwoch, 28.03.	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 2	
Leitung:	Brigitte Uhlenbruck	
Gebühren:	8 €	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Ein Tag mit Ayurveda für Frauen

In diesem Tagesworkshop lernen Sie einen Querschnitt aus den vielfältigen Bereichen des Ayurveda in Theorie und Praxis kennen. Es gibt eine Einführung in die „3-Dosha-Lehre“ mit Konstitutions-test und Ernährungsempfehlungen. Sie erlernen die Grundlagen der Selbstmassage mit ayurvedischen Ölen. Es gibt viele Anregungen für das gesunde tägliche Leben, Schönheitspflegetipps und eine Yogaeinheit.

In der Mittagspause erhalten Sie einen ayurvedischen Imbiss und die dazugehörigen Rezepte.

Bitte lockere, bequeme und warme Kleidung (die auch etwas ölig werden darf) anziehen und eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke sowie zwei große Handtücher mitbringen.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ NH 4-12	Samstag, 21.04.	10:00 – 15:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Leitung:	Dhara Heeb	
Gebühren:	30 € (zzgl. 14 € Materialkosten für Öle, ayurvedisches Essen...)	

Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57

## Mineralstoffe und Co

Welche Rolle spielen Mineralstoffe, wie Magnesium und Calcium, in unserem Körper?

Was sind Spurenelemente und welche Bedeutung haben sie für unseren Körper?

Was sind freie Radikale und welche Rolle spielen sie bei der Entstehung von Krankheiten?

Diese und andere Fragen werden in diesem Vortrag erläutert.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ NH 5-12	Mittwoch, 25.04.	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Krankenpflegeschule	
Leitung:	Silke Dietl	
Gebühren:	8 €	
Anmeldung/Information: s. Seite 54 – 57		

## Babyschwimmen / Kleinkindschwimmen

Wasser ist eines der Grundelemente unseres Lebens. Das Babyschwimmen soll Ihr Kind im Alter von ca. 3 bis 8 Monaten spielerisch an das nasse Element heranführen. Die Ziele des Babyschwimmens sind:

- Wassergewöhnung
- Erlernen von Vertrauen/Zutrauen in einem „ungewohnten“ Element
- Körpererfahrung/Körpergefühl
- Gleichgewichtsschulung
- Förderung des Eltern-Kind-Kontaktes durch das Miteinander im Wasser

### Babyschwimmen

Leitung: Jutta Höfken

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ KF 1-12	dienstags, 31.12.11 – 03.04.12	14:30 – 15:15 Uhr
➤ KF 2-12	dienstags, 10.04. – 19.06.	14:30 – 15:15 Uhr
➤ KF 3-12	dienstags, 26.06. – 28.08.	14:30 – 15:15 Uhr

### Babyschwimmen

Leitung: Eva Fritz

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ KF 4-12	donnerstags, 05.01. – 08.03.	10:15 – 11:00 Uhr
➤ KF 5-12	donnerstags, 15.03. – 24.05.	10:15 – 11:00 Uhr
➤ KF 6-12	donnerstags, 31.05. – 09.08.	10:15 – 11:00 Uhr

### Babyschwimmen

Leitung: Anke Thrun

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ KF 7-12	freitags, 25.11.11 – 27.01.12	10:15 – 11:00 Uhr
➤ KF 8-12	freitags, 03.02. – 13.04.	10:15 – 11:00 Uhr
➤ KF 9-12	freitags, 20.04. – 22.06.	10:15 – 11:00 Uhr
➤ KF 10-12	freitags, 29.06. – 31.08.	10:15 – 11:00 Uhr

### Kleinkindschwimmen

Leitung: Lena Siemes

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ KF 11-12	donnerstags, 01.12.11 – 02.02.12	09:15 – 10:00 Uhr
➤ KF 12-12	donnerstags, 09.02. – 12.04.	09:15 – 10:00 Uhr
➤ KF 13-12	donnerstags, 19.04. – 05.07.	09:15 – 10:00 Uhr

### Kleinkindschwimmen

Leitung: Anke Thrun

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ KF 14-12	freitags, 06.01. – 09.03.	09:15 – 10:00 Uhr
➤ KF 15-12	freitags, 16.03. – 25.05.	09:15 – 10:00 Uhr
➤ KF 16-12	freitags, 01.06. – 03.08.	09:15 – 10:00 Uhr

### Gilt für alle Kurse:

Ort: St. Bernhard-Hospital/Physiotherapie

Termine: 10

Gebühren: 45 €

Anmeldung/Information: 02842/708132

## Kindergartenführung durch das Hospital

Ängste abbauen, Kenntnisse vermitteln, Spaß haben – nach diesem Rezept finden seit vielen Jahren die „Schnuppervisiten“ für Vorschulkinder im St. Bernhard-Hospital statt. Die Bereiche, mit denen Kinder öfters zu tun haben (Röntgen, Notaufnahme, OP, Narkoseeinleitung), stehen fest auf dem Programm. Je nach Verfügbarkeit werden auch Pforte, Physiotherapie, EKG, Labor, Notarztwagen oder der Gipsraum besucht.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ KF 17-12	nach Absprache	
Ort:	St. Bernhard-Hospital	
Anmeldung/Information: 02842/708132		

## Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen muss wegen der begrenzten Teilnehmerzahl persönlich, schriftlich oder telefonisch erfolgen. Mit Aufnahme der Personalien wird die Anmeldung verbindlich. Die telefonische Anmeldung unter **02842/70 81 32** ist möglich zu den folgenden Zeiten:

**montags bis freitags: 08:00 – 12:00 Uhr**

**montags bis donnerstags: 13:30 – 16:30 Uhr**

**Während der Ferien gelten ggf. geänderte Bürozeiten.**

**Beachten Sie dazu die Ansage auf unserem Anrufbeantworter.**

## Kursgebühr

Die Kursgebühr ist nach Erhalt der Anmeldebestätigung per Überweisung auf das Konto des

**St. Bernhard-Hospitals**  
**Konto-Nr. 3 176 305 bei der**  
**DKM Darlehnskasse Münster EG**  
**(BLZ 400 602 65)**

unter Angabe der vollständigen Kursnummer und Name des Teilnehmers zu entrichten.

Wird die Kursgebühr nicht innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung entrichtet, entfällt die Reservierung des Platzes.

Bei einigen Kursen, die unter den § 20 Abs. 1 u. 2 des SGB V fallen, ist eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich. Wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

## Gebührenermäßigung

Für MitarbeiterInnen der St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort GmbH und deren direkte Angehörige beträgt die Ermäßigung auf die Kursgebühr 20%. Für Schwerbehinderte (mind. 50% G.d.B.), Sozialhilfeempfänger, Alleinerziehende und Familien mit drei und mehr Kindern gewähren wir einen Nachlass von 10% auf die jeweilige Kursgebühr.

---

Name, Vorname

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

Kurstitel

---

Kurs-Nr.

---

Kurstitel

---

Kurs-Nr.

---

Kurstitel

---

Kurs-Nr.

---

Kurstitel

---

Kurs-Nr.

---

Datum, Unterschrift

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Anmeldebedingungen des Gesundheitszentrums am St. Bernhard-Hospital an (siehe aktuelles Programmheft). Bei Kursausfall werden Sie informiert und die Kursgebühr wird zurückerstattet.

Diese Anmeldung können Sie in einem Fensterbriefumschlag an das St. Bernhard-Hospital schicken.

**St. Bernhard-Hospital**  
**Kamp-Lintfort GmbH**  
**Gesundheitszentrum**  
**Postfach 1820**  
**47463 Kamp-Lintfort**

–Bitte abtrennen.–

## Abmeldung

Ist die Teilnahme aus wichtigen Gründen nicht möglich, ist unbedingt eine Abmeldung erforderlich. Erfolgt diese rechtzeitig, bis mindestens 14 Tage vor Kursbeginn, wird die Kursgebühr erstattet. In diesem Fall erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 5 €. Erfolgt die Abmeldung später, wird die volle Kursgebühr berechnet, es sei denn, es findet sich ein/eine ErsatzteilnehmerIn.

## Rückerstattung

Eine Rückerstattung der Kursgebühren für Stunden, die während eines laufenden Kurses aus persönlichen Gründen, z. B. Krankheit, nicht in Anspruch genommen werden, ist nicht möglich.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl wird die Kursgebühr erstattet oder der Kurs mit reduzierter Stundenzahl angeboten.

Bei Ausfall eines Kurses oder einzelner Kurstermine wird die Kursgebühr (anteilig) erstattet, sofern ein Nachholtermin nicht angeboten werden kann.

## Haftung

Für Schäden, Verluste und Unfälle übernimmt das Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital keine Haftung.

## Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch können am Ende des Kurses Teilnahmebescheinigungen gegen eine Bearbeitungsgebühr von 2 € ausgestellt werden. Die Bescheinigung wird am letzten Kurstag von den Referenten ausgegeben, wenn eine regelmäßige Beteiligung (mind. 80 %) nachgewiesen ist.

## Geschenkgutschein

Wenn Sie einen Kurs verschenken möchten, wenden Sie sich bitte zur Kursauswahl und Information an uns. Wir beraten Sie gerne!

Name	Position
Adolph, Markus	Gesundheits- und Krankenpfleger mit Weiterbildung zum Pflegeexperten (Stoma, Inkontinenz, Wunden)
Albl, Maria	Sportlehrerin, C-Trainer-Lizenz
di Bari, N.	Dipl. Psychologe
Berger, Karin	Dipl. Pflege-Pädagogin Feldenkrais-Pädagogin in Ausbildung
Bottke, Tanja	Yoga-Lehrerin (IYGK), Lehrerin Sekundarstufe I und II
Buttgereit, Angelika	Dipl. Pädagogin
Danckwerth, Florian Dr. med.	Chefarzt, Orthopädische Klinik II
Dietl, Silke	Apothekerin
Dornseiff, Antje	Physiotherapeutin, Seminarleiterin Beckenbodentraining
Freek, Caty	Masseurin, Med. Bademeisterin
Frey, Andrea	Sport- und Gesundheitslehrerin (IST), Pilates Coach
Friske, Elke	Med. Techn. Assistentin, Leiterin des Diabetiker Stammtisches
Fritz, Eva	Dipl.-Sportlehrerin
Hantel, Bärbel	Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin
Heeb, Dhara	Dozentin für Ayurveda und Yogalehrerin
Heuer, Theodor Dr. med.	Chefarzt, Medizinische Klinik I
Höfken, Jutta	Krankengymnastin
Hegmann, Veronika	Fachkrankenschwester mit logotherapeutischer Qualifikation, Supervisorin (DGLE)
Hoppe, Jessica	Krankenschwester, Seminarleiterin Gerin- nungsselbstkontrolle
Hubrach, Julia	Ökotrophologin
Hüning, Werner	Hygienefachkraft, Krankenpfleger
Jansen, Beate	Nordic-Walking Betreuerin
Jansen, Rudi	Sportlehrer, Übungsleiter Herzsport, Herz-Kreislauf-Prävention, Nordic-Walking-Instructor
Ketelaers, Gabriele	Gesundheitsberaterin, GGB Coach-MSP-Trainer
Klein, Anna	Lehrerin für Pflegeberufe, Seminarleiterin Autogenes Training, Zusatzausbildung Logotherapie und Existenzanalyse
Kosters, Ursula	Übungsleiterin mit C-Lizenz
Kostrzewa, Stephan	Altenpfleger, Dipl. Sozialwissenschaftler

Name	Position
Kisters, Carmen	Maldozentin, Ausbilderin, Psychologische Kinesiologie
Malkus, Alexandra	Yoga-Lehrerin (IYGK)
Mangold-Hänsel, Renate	Diplom Psychologin, Seminarleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Mommer, Helga	Dipl. Ökotrophologin
Oparah, Michaela	Ergotherapeutin, Beraterin für Pflegeüberleitung
Otte, Gabriele	Diätassistentin
Pagelsdorf, Michael	Dipl. Ökotrophologe
Plitt, Ulrike	Fachübungsleiterin Sport in der Krebsnachsorge
Raffel, Ira	Yoga-Lehrerin (BDY/EYU) mit Ausbildung Hormon-Yoga, examinierte Altenpflegerin
Rhensius, Christa	Physiotherapeutin, Lehrerin für Tai-Chi-Chuan, Ernährungsberaterin (TCM)
Sandmann, Wilhelm Prof. Dr. med. Dr. h.c.	Chefarzt, Klinik für Gefäßchirurgie
Sauter, Birgit	AquaRelax Trainerin
Schönborn, Günter	Lehrer für Tai-Chi-Chuan, Masseur, Sportphysiotherapeut
Stamprath, Gertrud	Kinderkrankenschwester, Ausbildung Klangmassage
Szautner, Erika	Yoga-Lehrerin (BDY/EYU) mit Ausbildung Hormon-Yoga, Erzieherin, Dipl. Sozialarbeiterin/-pädagogin
Thrun, Anke	Masseurin und Med. Bademeisterin
Tirschler, Sabine	Krankenschwester, Seminarleiterin Gerin- nungsselbstkontrolle
Uhlenbruck, Brigitte	Heilpraktikerin, Krankenschwester
Verfürth, Jörg	Dipl. Pflegepädagogin (FH), Fachkranken- pfleger, Ausbilder Erste Hilfe
Verreet, Patrick R. Prof. Dr. med.	Chefarzt, Chirurgische Klinik I
Voß, Heike E.	Yoga-Lehrerin, Beraterin für Krebsbetroffene
Wienkotte, Elena	Fachlehrerin für Eurythmie, Eurythmie- therapeutin (M.A.)
Wilhelmi, Christa	Erzieherin und Fachübungsleiterin Sport in der Krebsnachsorge

**Ambulante Hospiz Arbeit**

Kontakt: 01 74/8 38 42 18

**Arbeitskreis der Pankreatektomierten**

Information: 0 28 43/31 39 (Herr Bykowski)

**Das Lebenshaus e.V.****Selbsthilfegruppe für Menschen mit seltenen soliden Tumoren (GIST, Sarkome, Nierenkrebs)**

Hotline: 0700/4884-0700

**Deutsche Schmerzliga**

Information: 0 28 41/61734 (Herr Haselhorst)

**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew**

Selbsthilfegruppe Kamp-Lintfort

Information: 0 28 41/88 55 382 (Herr Breunsbach)

**Diabetiker-Stammtisch**

(Zusammenarbeit mit dem „Deutschen Diabetikerbund“)

Information: 0 28 42/70 82 82 oder 02835/44 54 75 (Frau Friske)

**Diabetiker Treff Rheinberg**

Ansprechpartner: 0 28 43/86 03 11 (Herr Woch)

**Gesprächskreis für Menschen mit psychischem Stress oder seelischer Not (im Haus der Familie)**

Ansprechpartnerin: 0 28 42/6 04 34 (Frau Harryers)

**Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Demenzkranken**

Information: 0 28 41/100 153 (Herr Sturtz)

**ILCO- Selbsthilfevereinigung für Stomaträger u. Menschen mit Darmkrebs**

Ansprechpartner: 02856/98142 o. 0171/38 17 141 (Herr Elmer)

**KOKOBE, Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit geistiger Behinderung**

Information: 0 28 42/3 07 82 (Herr Wolf)

**Mobbing Selbsthilfegruppe Moers**

Ansprechpartnerin: 0 28 45/69 720 (Frau Birkendorf)

**Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Moers**

Ansprechpartner: 0 28 41/50 52 78 (Herr Skiborowski)

**Rheumaliga Moers**

Beratung: 0 28 41/9 00 00 oder 0 28 41/99 89 340 (AB)

**Selbsthilfegruppe Angst u. Panikbetroffene**

Kontakt über Haus d. Familie: 0 28 42/9 11 20

**Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs**

Kontakt: 0 28 43/8165 (Frau Wolk)

**Selbsthilfegruppe-Kontaktstelle Kreis Wesel**

Kontakt: 0 28 41/9 00 00 (Frau Geldermann)

**Selbsthilfegruppe Parkinson Moers**

Ansprechpartnerin: 0 28 41/65 52 18 (Frau Tiedemann)

**WieDuMir – FREIWILLIGENZENTRALE**

Vermittlung, Information, Beratung für Helfende und Hilfesuchende und Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Kontakt: 02842/912-390



## Fachabteilungen im St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort

---

### **Medizinische Klinik I**

Chefarzt Dr. T. Heuer

### **Medizinische Klinik II**

Chefarzt Dr. W. Kirschke

### **Orthopädische Klinik I**

Chefarzt Prof. Dr. T. Wallny

### **Orthopädische Klinik II**

Chefarzt Dr. F. Danckwerth

### **Chirurgische Klinik I**

Chefarzt Prof. Dr. P. R. Verreet

### **Klinik für Gefäßchirurgie**

Chefarzt Prof. Dr. W. Sandmann

### **Chirurgische Klinik II**

Leitender Arzt Dr. med. G. Nolden

### **Anästhesiologische Klinik**

Chefarzt Dr. G. Frings

### **Radiologische Klinik**

Chefärzte Dr. R. Benning u.

Dr. H. J. Osterkamp

### **Belegabteilung Hauterkrankungen**

Dr. M. Fuchs/Dr. Späth/Dr. U. Schepan/Dr. H. Bornemann

### **Pflegedirektion**

Krankenhausoberin/Pflegedirektorin

Schwester M. Otgundis

### **Kath. Bildungsstätte St. Bernhard**

Schule für Gesundheits- und Krankenpflege

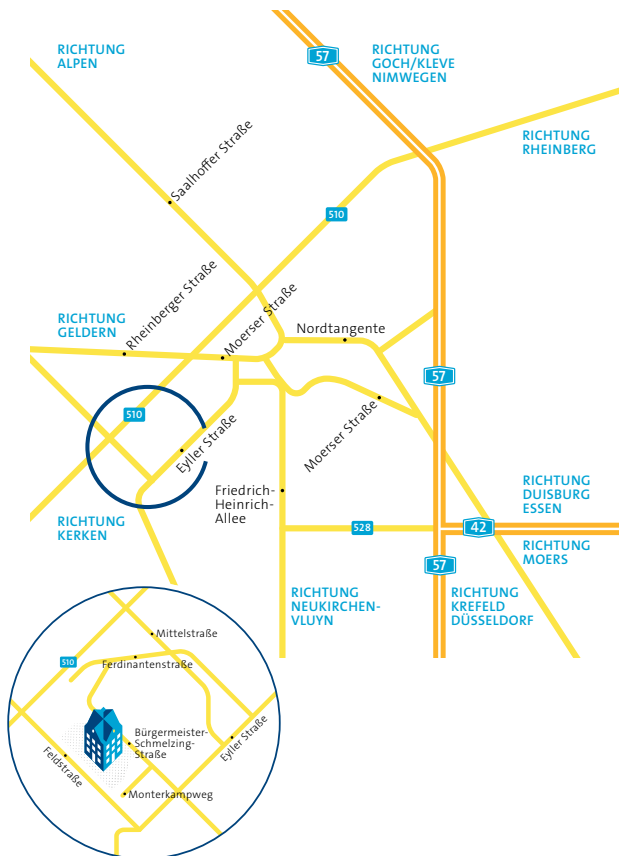
G. Löffler

### **Gesundheitszentrum/Öffentlichkeitsarbeit**

J. Verfürth

### **Radiologische Gemeinschaftspraxis**

Dr. H. J. Osterkamp/Dr. R. Benning



## St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort GmbH Gesundheitszentrum

Bürgermeister-Schmelzing-Str. 90  
47475 Kamp-Lintfort

Ihre Ansprechpartner:

Jörg Verfürth, Astrid Jeitner

Tel: 02842 70-81 32 | Fax: 02842 70-81 33

[gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de](mailto:gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de)

[www.st-bernhard-hospital.de](http://www.st-bernhard-hospital.de)

Servicezentrale: 02842 70-80



Zertifiziert nach den Regeln der  
KTQ GmbH und der proCum Cert GmbH

**Ihre Ansprechpartner:**

Jörg Verfürth, Astrid Jeitner

Tel: 02842 70 – 81 32 | Fax: 02842 70 – 81 33

[gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de](mailto:gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de)

[www.st-bernhard-hospital.de](http://www.st-bernhard-hospital.de)

**St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort GmbH**

**Gesundheitszentrum**

Bürgermeister-Schmelzing-Str. 90

47475 Kamp-Lintfort