

GESUNDHEITZENTRUM



Für Ihre Gesundheit am Ball!



Jörg Verfürth, Astrid Jeitner, Claudia Baumann

Tel. 0 28 42/708 132

Fax 0 28 42/708 133

gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de

www.st-bernhard-hospital.de

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

das Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital bietet seit vielen 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 der Zentralen Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der primären Gesundheitsvorsorge zertifiziert. Darüber hinaus sind wir Kooperationspartner für Unternehmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Wegen der Corona-Pandemie wird das Kursprogramm im zweiten Halbjahr unter besonderen Bedingungen stattfinden. So haben wir ein spezielles Hygienekonzept erstellt, um Ihnen größtmögliche Sicherheit zu bieten. Bestandteil dieses Konzeptes ist auch die Verkleinerung der Gruppen, um die Abstandsregeln zu gewährleisten. So werden wir viele Kurse in zwei Gruppen aufteilen und diese im 14-tägigem Wechsel stattfinden lassen. Daraus ergeben sich besondere Kosten für die Referenten honorare und Hygienemaßnahmen. Zur Deckung dieser Mehrkosten werden wir einen Aufschlag zur Kursgebühr erheben, über den wir Sie im Rahmen der Anmeldung informieren.

Wir bitten um Verständnis für diese Regelung und freuen uns, Sie als Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unseren Kursen zu begrüßen.

Das Team des Gesundheitszentrums

2020 Schulferien NRW (ohne Gewähr)

	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ
MO	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30
DI	7 14 21 28	4 11 18 25	3 10 17 24 31
MI	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25
DO	2 9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26
FR	3 10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 20 27
SA	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28
SO	5 12 19 26	2 9 16 23	1 8 15 22 29

	APRIL	MAI	JUNI
MO	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
DI	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
MI	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
DO	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
FR	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
SA	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
SO	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28

	JULI	AUGUST	SEPTEMBER
MO	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
DI	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29
MI	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30
DO	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
FR	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
SA	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
SO	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27

	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
MO	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
DI	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
MI	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
DO	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
FR	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
SA	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
SO	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27

Impressum

Verantwortlich: Astrid Jeitner, Jörg Verfürth

Gestaltung: Atelier Zweieck, Münster

Titelfoto: AdobeStock / Syda Productions

Informationsveranstaltungen >>

Bewegung – Fitness – Prävention >>

Entspannung/Selbstwahrnehmung >>

Gesunde Ernährung >>

Rehabilitation >>

Trauer >>

Erste Hilfe >>

Diabetes mellitus >>

Psychologische Erstberatung >>

Gerinnungs-Selbstmanagement >>

Pflege in häuslicher Umgebung >>

Fortbildungen >>

Naturheilkunde >>

Kind und Familie >>

Datenschutz >>

Anmeldung / Allgemeine Hinweise >>

Selbsthilfegruppen >>

Informationsveranstaltungen

- 6 „Der enge Spinalkanal“
 - 6 Der Kampf mit den Krampfadern
 - 6 Herzwoche 2020 – Das schwache Herz
 - 6 Mögliches und Sinnvolles in der Wirbelsäulenchirurgie
-

Gesundheitsforum

- 7 Divertikel – blöde Säcke im Darm
 - 7 Diabetes mellitus
-

Bewegung – Fitness – Prävention

- 8 Aktives Rückentraining
 - 9 Gesund powern – Ganzkörpertraining
 - 10 Tai-Chi – der Weg zur Gesundheit
 - 11 Pilates
 - 12 Nordic Walking für Einsteiger
 - 12 Nordic Walking – Fortgeschrittene
 - 12 Nordic-Walking für Teilnehmer mit und ohne Handicap
 - 13 Wassergymnastik für Senioren
 - 14 Gymnastik für Senioren
 - 15 Bewegung für Senioren
-

Entspannung/Selbstwahrnehmung

- 16 Muskelentspannung nach Jacobson
 - 17 Qigong – Chinesische Heilgymnastik
 - 18 Qigong – für Fortgeschrittene
 - 19 Autogenes Training für Erwachsene
 - 20 Autogenes Training für Fortgeschrittene
 - 21 Hatha-Yoga Schnupperkurs
 - 22 Hatha-Yoga-Kurse
 - 24 Entspannung, Meditation und Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen
 - 25 Power-Yoga
 - 26 Entspannung und Wohlbefinden mit Klangschalen
-

Gesunde Ernährung

- 27 Individuelle Diät- und Ernährungsberatung
-

Rehabilitation

- 28 Beckenbodengymnastik
- 29 Psychoonkologische Patienten- und Angehörigenberatung
- 30 Sport in der Krebsnachsorge „Jo-Jo-Gruppe“
- 31 Herzsport
- 32 Lungensport

Trauer

- 33 Aus der Trauer wieder leben lernen
-

Erste Hilfe

- 34 Erste Hilfe-Kurs – auch für Führerscheinbewerber
 - 35 Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren
 - 36 Erste Hilfe am Kind
 - 37 Herz-Kreislauf-Stillstand – Was ist zu tun?
-

Diabetes mellitus

- 38 Diabetes-Schulung für Typ II-Diabetiker
 - 39 Diabetiker-Stammtisch
-

Psychologische Erstberatung**Gerinnungs-Selbstmanagement**

- 41 Quick-Wert-Selbstbestimmung
-

Pflege in häuslicher Umgebung

- 42 Pflegekurs für pflegende Angehörige
-

Fortbildungen

- 44 Supervision für Pflegekräfte
 - 44 Einführung in die Wundtherapie bei chronischen Wunden
 - 45 Stomakomplikationen
-

Kind und Familie

- 46 Kindergartenführung durch das Hospital
-

Hinweise zum Datenschutz

- 48 Anmeldung / Allgemeine Hinweise
- 52 KursleiterInnen
- 54 Selbsthilfegruppen / Beratungsangebote

„Der enge Spinalkanal“

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ IF-1-20	Mittwoch, 02.09.	17:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Refektorium	
Leitung:	Dr. med. Danckwerth	
Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51		

Der Kampf mit den Krampfadern

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ IF-2-20	Mittwoch, 28.10.	17:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Refektorium	
Leitung:	Dr. med. Bien, Dr. med. Reinhard	
Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51		

Herzwoche 2020 – Das schwache Herz

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ IF-3-20	Mittwoch, 11.11.	17:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Refektorium	
Leitung:	Dr. med. Kattenbeck	
Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51		

Mögliches und Sinnvolles in der Wirbelsäulenchirurgie

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ IF-4-20	Mittwoch, 02.12.	17:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Refektorium	
Leitung:	Lucia Trepper	
Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51		

Divertikel – blöde Säcke im Darm

Termine	Zeit
➤ Donnerstag, 24.09.	17:00 Uhr
Ort:	VHS Kamp-Lintfort, Diesterweg-Forum Vinnstr. 40
Leitung:	Dr. med. Heuer Prof. Dr. med. Kaiser
Anmeldung/Information: 02841/201 565	

Diabetes mellitus – damit das zuckersüße Leben keinen bitteren Beigeschmack bekommt

Termine	Zeit
➤ Donnerstag, 19.11.	17:00 Uhr
Ort:	VHS Kamp-Lintfort, Diesterweg-Forum Vinnstr. 40
Leitung:	Stefanie Weiß
Anmeldung/Information: 02841/201 565	

Vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie werden die Veranstaltungen gegebenenfalls in einem anderen Format angeboten. Wir werden über die Medien und auf unserer Homepage darüber berichten.

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 sowie 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
➤ BF 1-20	Dienstag, 01.09.	15:00 – 16:00 Uhr
➤ BF 2-20	Dienstag, 01.09.	16:15 – 17:15 Uhr
➤ BF 3-20	Dienstag, 01.09.	17:30 – 18:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1
 Termine: 10
 Leitung: Lisa Marie Heyn
 Gebühren: 67 €

➤ BF 4-20	Mittwoch, 02.09.	16:20 – 17:20 Uhr
➤ BF 5-20	Mittwoch, 02.09.	17:30 – 18:30 Uhr
➤ BF 6-20	Mittwoch, 02.09.	18:40 – 19:40 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1
 Termine: 10
 Leitung: Sitta Schnepfenhorst
 Gebühren: 67 €

Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Gesund powern – Ganzkörpertraining

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, 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
➤ BF 7-20	Donnerstag, 10.09.	18:40 – 19:40 Uhr
Ort:	Sportstudio des LTV, Eyller Str. 54	
Termine:	10	
Leitung:	Jasmin Pinno	
Gebühren:	70 €	
Anmeldung/Information:	s. Seite 48 – 51	

Tai-Chi – der Weg zur Gesundheit

Tai-Chi ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das heute schwerpunktmäßig zur Krankheitsvermeidung und Krankheitsbewältigung 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 Gelenksbeschwerden 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
➤ BF 8-20	Montag, 07.09.	10:30 – 11:30 Uhr
Termine:	12	
Gebühren:	80 €	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Leitung:	Günter Schönborn / Christa Rhensius	
Anmeldung/Information:	s. Seite 48 – 51	

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training, bei dem die Atmung sowie die Kräftigung der Muskulatur des Bauches, der Wirbelsäule und des Beckenbodens die Grundlage bilden. Ebenso trainiert diese Methode die tiefe und knochen-nahe Muskulatur, die für eine korrekte Körperhaltung und für die fein abgestimmte Führung der Gelenke sorgt. So verleiht sie dem Körper Stabilität und Flexibilität.

Die langsamen und kontrollierten Bewegungsausführungen verhelfen z. B. Menschen mit Rückenbeschwerden zu einer schonenden Mobilisierung und Kräftigung ihrer Wirbelsäulenmuskulatur. In diesem Kurs werden die Basisübungen sowie die Pilatesprinzipien für Anfänger vermittelt.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 9-20	Donnerstag, 03.09.	16:15 – 17:15 Uhr
Termine:	10	
Gebühren:	60 €	
➤ BF 10-20	Donnerstag, 03.09.	17:15 – 18:15 Uhr
Termine:	10	
Gebühren:	60 €	
Ort:	Kath. Kindergarten St. Barbara, Geisbruchstr. 2a	
Leitung:	Christa Pietz	
Anmeldung/Information:	s. Seite 48 – 51	

Nordic-Walking für Einsteiger

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 11-20	Sonntag, 06.09.	10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Waldparkplatz auf dem Kamper Berg	
Termine:	10	
Leitung:	Antje Dornseiff	
Gebühren:	45 € (zzgl. 15 € Leihgebühr für Laufstöcke)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 48 – 51	

Nordic-Walking – Fortgeschrittene

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 12-20	Samstag, 05.09.	10:00 – 11:00 Uhr
➤ BF 13-20	Sonntag, 06.09.	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 48 – 51	

Nordic-Walking für Teilnehmer mit und ohne Handicap

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 14-20	mittwochs	17:30 – 18:30 Uhr
	Der Starttermin kann im Gesundheitszentrum erfragt werden.	
Ort:	Waldparkplatz auf dem Kamper Berg	
Termine:	10	
Leitung:	Rudi Jansen, Beate Jansen	
Gebühren:	30 € (zzgl. 15 € Leihgebühr für Laufstöcke)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 48 – 51	

Wassergymnastik für Senioren

Wasser ist ein Medium, das durch seine spezifischen Eigenschaften eine vielfältige Wirkung auf den Organismus hat. Durch die Wassergymnastik im Hubbodenbecken 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
➤	Termine auf Anfrage; die Teilnahme ist möglich, soweit freie Plätze vorhanden sind	
Ort:	Panoramabad/Kamp-Lintfort, Bertastr. 74	
Termine:	12	
Leitung:	Physiotherapeuten, Schwimmmeister	
Gebühren:	85 €	
Anmeldung/Information:	s. Seite 48 – 51	

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 Konstitution 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
➤ BF 15-20	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: 50 €

Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Bewegung für Senioren

Dieses Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren dient der Stärkung der Motorik, Koordination und Stabilität. Es richtet sich insbesondere an TeilnehmerInnen mit geringer Belastbarkeit. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen durchgeführt.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 16-20	mittwochs	10:00 – 10:45 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: Sabine Schrage

Gebühren: 55 €

Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

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 und warme Wollsocken.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 1-20	Dienstag, 01.09.	18:40 – 19:40 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4
 Termine: 8
 Leitung: Lisa Maria Heyn
 Gebühren: 72 €
 Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Qigong – Chinesische Heilgymnastik

Qigong ist ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der Begriff Qigong lässt sich weitläufig übersetzen mit der Arbeit an Lebensenergie.

Die Übungen umfassen bestimmte Körperhaltungen und sanfte Bewegungen. Diese sind von Ruhe, Harmonie und Entspannung geprägt. Muskeln, Knochen und Sehnen werden gestärkt. Die Wirbelsäule und die Geschmeidigkeit der Gelenke werden so besonders trainiert.

Qigong ist eine Methode, Gesundheit zu schützen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. In diesem Kurs wird eine ausgewählte Übungsreihe angeboten, die zu Hause weiter geführt werden kann.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 2-20	Freitag, 11.09.	17:30 – 19:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1
 Termine: 10
 Leitung: Eckhard Dietrich
 Gebühren: 70 €
 Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Qigong – für Fortgeschrittene

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 3-20	Freitag, 11.09.	19:15 – 20:45 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	10	
Leitung:	Eckhard Dietrich	
Gebühren:	67 €	
Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51		

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 sowie ein Kissen nach Bedarf.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 4-20	Montag, 31.08.	17:00 – 18:30 Uhr
➤ ES 5-20	Freitag, 04.09.	10:30 – 12:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum	
Termine:	12	
Leitung:	Anna Klein	
Gebühren:	80 €	
Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51		

Autogenes Training für Fortgeschrittene – Wiederauffrischung und Vertiefung –

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 6-20	Montag, 31.08.	18:30 – 20:00 Uhr
➤ ES 7-20	Freitag, 04.09.	09:00 – 10:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4
 Termine: 12
 Leitung: Anna Klein
 Gebühren: 80 €
 Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Hatha-Yoga Schnupperkurs

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, oder eine Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 8-20	Samstag, 14.11.	10:00 – 11:45 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1
 Leitung: Ira Raffel
 Gebühren: 15 €
 Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Hatha-Yoga-Kurse

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 9-20	Montag, 07.09.	08:45 – 10:15 Uhr
➤ ES 10-20	Montag, 07.09.	10:30 – 12:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	jeweils 72 €	
➤ ES 11-20	Montag, 26.10.	15:30 – 17:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	jeweils 72 €	
➤ ES 12-20	Montag, 14.09.	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Ulrike Altegoer	
Gebühren:	72 €	
➤ ES 13-20	Dienstag, 27.10.	08:45 – 10:15 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	jeweils 72 €	
➤ ES 14-20	Dienstag, 27.10	17:45 – 19:15 Uhr
➤ ES 15-20	Dienstag, 27.10	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	jeweils 72 €	

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 16-20	Donnerstag, 29.10.	18:00 – 19:30 Uhr
➤ ES 17-20	Donnerstag, 29.10.	19:45 – 21:15 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	jeweils 72 €	
➤ ES 18-20	Donnerstag, 03.09..	18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Erika Szautner	
Gebühren:	jeweils 72 €	

Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51
(die Kursgebühren nehmen die Kursleiter entgegen)

➤ ES 19-20	Donnerstag, 03.09.	16:00 – 17:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Carla Töberich	
Gebühren:	jeweils 72 €	

Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Entspannung, Meditation und Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen

Dieser Kurs bietet Mensch mit körperlichen Einschränkungen die Möglichkeit durch eine Kombination aus angepassten Yoga-übungen, Entspannungseinheiten und Atemmeditationen ihre Beweglichkeit und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Alle Übungen können sowohl auf der Matte liegend oder auf dem Stuhl sitzend durchgeführt werden. Sie sind leicht erlernbar, so dass sie nach Beendigung des Kurses auch zu Hause selbstständig weiter geübt werden können.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Socken und bei Bedarf eine Decke.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 20-20	Dienstag, 27.10.	15:00 – 16:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4	
Termine:	6	
Leitung:	Veronika Hegmann	
Gebühren:	40 € (für Patienten des St. Bernhard-Hospitals entstehen keine Kosten)	
Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51		

Power-Yoga

Power-Yoga ist die dynamische Variante 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, sorgt so für einen harmonisch trainierten Körper und eine intensivere Körperwahrnehmung.

Dieses Kursangebot ist für jeden geeignet. Bei gesundheitlichen Problemen, wie z.B. Bluthochdruck oder Bandscheibenproblemen, sowie in der Schwangerschaft sollten Sie mit Ihrem Arzt Rücksprache halten.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 21-20	Mittwoch, 02.09.	20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Alexandra Malkus	
Gebühren:	72 € (die Kursgebühr nimmt Frau Malkus entgegen)	
Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51		

Entspannung und Wohlbefinden mit Klangschalen

Die Harmonie des Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt ist 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 22-20	Samstag, 28.11.	10:00 – 14:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1
 Leitung: Gertrud Stamprath
 Gebühren: 38 €
 Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

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 Ernährungsberaterinnen des Gesundheitszentrums stehen Ihnen gerne zu einer individuellen Beratung zur Verfügung. Zur Vereinbarung eines Beratungstermins wenden Sie sich bitte an das Gesundheitszentrum.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ E 1-20	nach Vereinbarung	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum	
Leitung:	Ökotrophologin / Diätassistentin	
Gebühren:	35 € pro Beratungseinheit (45 Minuten)	
Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51		

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 1-20	Mittwoch, 02.09.	18:30 – 19:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4
 Termine: 10
 Leitung: Antje Dornseiff
 Gebühren: 75 €
 Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Psychoonkologische Patienten- und Angehörigenberatung

Die Diagnose einer schweren oder chronischen Erkrankung bedeutet in der Regel eine erhebliche Belastung 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 2-20	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 35 € (50 Minuten).

Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.

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 sowie -bescheinigung durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ R 3-20	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 **02842/9 46 04**

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 (BSG) 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 4-20	montags	18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Glückauf-Sporthalle am Schulzentrum Kamp-Lintfort

Anmeldung/Information: Herr Genschow **02842/33 98 395**,
genschow@bsg-kali.de

Lungensport

Die Behindertensportgemeinschaft (BSG) Kamp-Lintfort bietet eine Lungensportgruppe an. 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 5-20	mittwochs	15:45 – 17:00 Uhr 17:00 – 18:15 Uhr

Ort: Gymnastikhalle des Städtischen Gymnasiums
Kamp-Lintfort

Anmeldung/Information: Frau Pietz **0176/840 290 54**

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 1-20	dienstags Der Starttermin kann im Geistlich Kulturellen Zentrum angefragt werden.	14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Geistliches und Kulturelles Zentrum Kloster Kamp

Termine: 7 (14-tägig)

Leitung: Anna Klein, Dr. Peter Hahnen

Gebühren: 35 €

Anmeldung/Information: **0 28 42/92 75 40**

Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.

Erste Hilfe-Kurs – auch für Führerscheinebewerber

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Ersten Hilfe und 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 neunstündige Lehrgang richtet sich an Führerscheinebewerber (alle Fahrerlaubnisklassen) und alle Interessierten. Der Kurs richtet sich auch an Betriebe und Einrichtungen, die Mitarbeiter zu Ersthelfern ausbilden lassen möchten.

Für Betriebe besteht die Möglichkeit, Erste Hilfe-Kurse oder das Erste Hilfe-Training als eigenen Kurs zu buchen. Bitte wenden Sie sich zur Terminabsprache an das Gesundheitszentrum.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ EH 1-20	Samstag, 26.09.	09:00 – 17:00 Uhr
➤ EH 2-20	Samstag, 24.10.	09:00 – 17:00 Uhr
➤ EH 3-20	Samstag, 21.11.	09:00 – 17:00 Uhr
➤ EH 4-20	Samstag, 05.12.	09:00 – 17:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1
 Leitung: AusbilderInnen Erste Hilfe
 Gebühren: 40 € (5 € Ermäßigung bei Vorlage eines gültigen Studenten- oder Schülerscheines)

Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Teilnehmer und Teilnehmerinnen, deren Erste Hilfe-Kenntnisse weit zurück liegen. Neben den Grundlagen der Ersten Hilfe werden besonders besprochen: Schlaganfall, Herzinfarkt und Diabetes.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ EH 5-20	Mittwoch, 14.10.	15:00 – 19:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 2

Leitung: AusbilderInnen Erste Hilfe

Gebühren: 25 €

Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Erste Hilfe am Kind (auch für Bildungseinrichtungen)

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 Tagesmütter, ErzieherInnen, GruppenleiterInnen, Eltern, Großeltern und alle Interessierten.

Inhalte:

- 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 6-20	Mittwoch, 21.10. – 04.11.	19:00 – 21:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/ Gesundheitszentrum Auf Wunsch bieten wir diesen Kurs auch in Ihrer Einrichtung (Kindergärten, Schulen...) an.	
Termine:	3 (9 Unterrichtseinheiten)	
Leitung:	AusbilderInnen Erste Hilfe	
Gebühren:	40 € (Paare 70 €)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 48 – 51	

**Weitere Kurstermine des Malteser Hilfsdienstes
erfahren Sie unter 0700/ 643 663 77.
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 Kreislauffähigkeit 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
➤ EH 7-20	Termine nach Absprache	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum	
Leitung:	AusbilderInnen Erste Hilfe	
Gebühren:	nach Aufwand	
Anmeldung/Information:	s. Seite 48 – 51	

Diabetes-Schulung für Typ II-Diabetiker

Die „Schulungsgemeinschaft Linker Niederrhein e.V.“ (SGLN) führt regelmäßig Schulungen für Diabetiker durch, 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 SGLN angemeldet werden.

Die Regelschulung umfasst vier Termine, für Insulinpatienten wird ein zusätzlicher fünfter Termin angeboten.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ D 1-20	Termine nach Vereinbarung, diese werden über die SGLN koordiniert	

Ort: St. Bernhard-Hospital, Gesundheitszentrum, Raum 2
Anmeldung/Information: **0152 / 010 13 667** (SGLN)

Diabetiker-Stammtisch

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

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ D 2-20	jeden 3. Montag im Monat	19:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 2
Leitung: Arno Bohse/Udo Staats
Anmeldung/Information: Herr Bohse **0 28 41/88 67 43**
Herr Staats **0 28 41/46 554**

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:	0 28 42/70 88 69 (dienstags 08:30 – 10:00 Uhr)	

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 Dosisanpassung

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ QS 1-20	jederzeit auf Anfrage möglich.	
Ort:	St. Bernhard-Hospital	
Leitung:	Jessica Hoppe, Daniela Kindermann, Jennifer Schütte	
Gebühren:	125 € (ggf. besteht die Möglichkeit einer Kostenübernahme durch die Krankenkassen)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 48 – 51	

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, Besuch einer stationären Kurzzeitpflege

Kursnummer	Termine	Zeit
▶ P 1-20	Donnerstag, 03.09.	17:30 – 19:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 2	
Termine:	12 Abende	
Leitung:	Claudia Baumann, Astrid Jeitner, Jörg Verfürth	
Gebühren:	115 € (die Kostenübernahme durch die Pflegekassen ist möglich)	
Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51		

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

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
------------	---------	------

➤ **FP 1-20** nach Absprache

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum
 Leitung: Veronika Hegmann
 Gebühren: nach Aufwand
 Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Einführung in die Wundtherapie bei chronischen Wunden

Kursnummer	Termine	Zeit
------------	---------	------

➤ **FP 2-20** Mittwoch, 07.10. 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum
 Leitung: Markus Adolph-Falzewski
 Gebühren: 12 €
 Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Stomakomplikationen

Kursnummer	Termine	Zeit
------------	---------	------

➤ **FP 4-20** Mittwoch, 18.11. 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum
 Leitung: Markus Adolph-Falzewski
 Gebühren: 12 €
 Anmeldung/Information: s. Seite 48 – 51

Kindergartenführung durch das Hospital

Ängste abbauen, Kenntnisse vermitteln und 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, Narkoseeinleitung), stehen fest auf dem Programm.

Je nach Verfügbarkeit werden auch Servicezentrale, Physiotherapie, EKG, Labor, Notarztwagen oder der Gipsraum besucht.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ KF 1-20	nach Absprache	

Ort: St. Bernhard-Hospital, Treffpunkt im Foyer
Anmeldung/Information: **0 28 42/70 81 32**

Hinweise zum Datenschutz

Das Gesundheitszentrum der St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort GmbH verarbeitet Ihre angegebenen personenbezogenen Daten auf Grundlage des § 6 des Gesetzes über den kirchlichen Datenschutz (KDG).

Wir erfassen im Rahmen Ihrer Anmeldung Namen, Geburtsdatum, Anschrift, Telefonnummer oder E-Mailadresse für die Registrierung der Fortbildungsveranstaltung sowie zur Ausstellung einer Teilnahmebestätigung.

Eine Datenweiterleitung der Daten erfolgt nur bei den Erste Hilfe-Teilnehmern im Rahmen der Eingabe in die VIMA-Datenbank der Malteser sowie beim Pflegekurs zu Abrechnungszwecken der Kursgebühr mit den Pflegekassen.

Die Kurslisten, die in den Gruppen geführt werden müssen, enthalten die Namen und Telefonnummern der Teilnehmer. Die Aufbewahrung der Kursunterlagen beträgt maximal 10 Jahre. Die Datenschutzerklärung des St. Bernhard-Hospitals finden Sie auf unserer Homepage www.st-bernhard-hospital.de.

Sie haben gemäß § 19 – 25 KDG uns gegenüber ein Recht auf Auskunft, Berichtigung oder Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit sowie Widerspruch Ihrer personenbezogenen Daten. Wenn die Datenverarbeitung auf Ihrer Einwilligung beruht, können Sie diese jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Daneben besteht das Recht, sich bei der Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu beschweren.

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen muss wegen der begrenzten Teilnehmerzahl persönlich, schriftlich, per E-Mail oder telefonisch erfolgen. Mit Aufnahme der Personalien wird die Anmeldung verbindlich.

Die telefonische Anmeldung unter **0 28 42/70 81 32** ist zu den folgenden Zeiten möglich:

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 fällig nach Erhalt der Anmeldebestätigung per Überweisung auf das Konto:

St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort GmbH

Darlehnskasse Münster eG

IBAN: DE03 4006 0265 0003 1763 05

BIC: GENODEM1DKM

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

Gebührenermäßigung

Wir gewähren 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr für direkte Angehörige von MitarbeiterInnen (Ehepartner, Kinder, Eltern oder Geschwister), Schwerbehinderte (mind. 50% G.d.B.), Sozialhilfeempfänger, Alleinerziehende und Familien mit drei und mehr Kindern.

Für MitarbeiterInnen der St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort GmbH gelten im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements besondere Regelungen.

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.

Ärztliche Voruntersuchung / Unbedenklichkeitsbescheinigung

Vor Aufnahme einer sportlichen Aktivität, insbesondere nach längerer Pause, ist eine ärztliche Untersuchung empfehlenswert. Unsere Kursangebote stellen keinen Therapieersatz dar.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch können am Ende des Kurses Teilnahmebescheinigungen für zertifizierte Präventionskurse 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-Falzewski, Markus	Gesundheits- und Krankenpfleger Weiterbildung zum Pflegeexperten (Stoma, Inkontinenz und Wunden)
Altegoer, Ulrike	Yogalehrerin (BYV)
di Bari, N.	Dipl. Psychologe
Bien, Klau Dr. med.	Chefarzt, Klinik für Gefäßchirurgie
Bohse, Arno	Leiter des Diabetiker-Stammtisches
Braun, Torsten	Fachkrankenpfleger für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention
Danckwerth, Florian Dr. med.	Chefarzt, Orthopädische Klinik II
Diamant, Gabriele	Diätassistentin
Dietrich, Eckhard	Dipl. Motologe, Qigong-Lehrer, Lehrer für Taijiquan und Körperarbeit
Dornseiff, Antje	Physiotherapeutin, Seminarleiterin Beckenbodentraining
Hegmann, Veronika	Fachkrankenschwester mit logotherapeutischer Qualifikation, Supervisorin (DGLE)
Heuer, Theodor Dr. med.	Chefarzt, Medizinische Klinik I
Heyn, Lisa Marie	Physiotherapeutin
Höfken, Jutta	Physiotherapeutin, Phyto- und Aromatherapeutin / -expertin
Hoppe, Jessica	Krankenschwester und Seminarleiterin Gerinnungsselbstkontrolle
Jansen, Beate	Nordic-Walking Betreuerin
Jansen, Rudi	Sportlehrer, Übungsleiter Herzsport, Herz-Kreislauf-Prävention, Nordic-Walking-Instructor
Kaiser, Gernot M. Prof. Dr. med.	Chefarzt, Chirurgische Klinik I
Kattenbeck, Klaus Dr. med.	Chefarzt, Medizinische Klinik II
Kindermann, Daniela	Gesundheits- und Krankenpflegerin, Kardiologische Fachassistentin/ Seminarleiterin Gerinnungsselbstkontrolle

Name	Position
Klein, Anna	Lehrerin für Pflegeberufe, Seminarleiterin Autogenes Training, Zusatzausbildung Logotherapie und Existenzanalyse
Malkus, Alexandra	Yoga-Lehrerin (IYGK)
Pietz, Christa	Übungsleiterin Rehabilitationssport (Innere Medizin und Orthopädie), DTB-Trainerin Pilates
Plitt, Ulrike	Fachübungsleiterin Sport in der Krebsnachsorge
Raffel, Ira	Yoga-Lehrerin (BDY / EYU), examinierte Altenpflegerin
Reinhardt, Renate Dr. med.	Oberärztin, Klinik für Gefäßchirurgie
Rhensius, Christa	Physiotherapeutin, Lehrerin für Tai-Chi-Chuan, Ernährungsberaterin (TCM)
Schneppenhorst, Sitta	Physiotherapeutin
Schönborn, Günter	Lehrer für Tai-Chi-Chuan, Masseur, Sportphysiotherapeut
Schrage, Sabine	Physiotherapeutin
Schütte, Jennifer	Gesundheits- und Krankenpflegerin, Kardiologische Fachassistentin/ Seminarleiterin Gerinnungsselbstkontrolle
Staats, Udo	Leiter des Diabetiker-Stammtisches
Stamprath, Gertrud	Kinderkrankenschwester, Ausbildung Klangmassage
Szautner, Erika	Yoga-Lehrerin (BDY / EYU), Erzieherin, Dipl. Sozialarbeiterin/-pädagogin
Töberich, Carla	Heilpraktikerin
Trepper, Lucia	Oberärztin, Orthopädische Klinik I
Weiß, Stefanie	Oberärztin, Medizinische Klinik I

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

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

Ambulante Hospiz Arbeit e.V. (AHA, Kamp-Lintfort)

Kontakt: 0174/8 38 42 18

Das Lebenshaus e.V.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit seltenen soliden Tumoren (GIST, Sarkome, Nierenkrebs)
Hotline: 0700/48 84-0700

Deutsche Schmerzliga

Information: 0 28 41/6 17 34 (Herr Haselhorst)

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

Selbsthilfegruppe Kamp-Lintfort
Information: 0 28 41/88 55 382 (Herr Breunsbach)

Diabetiker-Stammtisch

(Zusammenarbeit mit der „Deutschen Diabetes-Hilfe“)
Information: 0 28 41/88 67 43 (Herr Bohse)
0 28 41/46 554 (Herr Staats)

Diabetiker Treff Rheinberg

www.diabetikertreffrheinberg.de

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 41/78 18 453 (Herr Sturtz)

ILCO-Selbsthilfevereinigung für Stomaträger u. Menschen mit Darmkrebs

Gruppentreffen finden regelmäßig im St. Bernhard-Hospital statt.
Information / Ansprechpartner: 0 28 56/981 42 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)

Kompetenznetz Angehörigenunterstützung und Pflegeberatung (KONAP NRW)

Tel.-Hotline: 0800/40 400 44

Mobbing Selbsthilfegruppe Moers

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

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Moers

Ansprechpartner: 0 28 41/53 78 76 (Herr Kurs)

Rheumaliga Moers

Beratung: 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 43/81 65 (Frau Wolk)

Selbsthilfegruppe Parkinson Moers

Ansprechpartnerinnen: 02 03/31 77 415 (Frau Schiemann)
0 28 41/93 15 63 (Frau Lange)

*Weitere Informationen zu anderen Selbsthilfegruppen erhalten Sie unter **Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel** (Kontakt siehe oben links)*

Ihre Ansprechpartner:

Jörg Verfürth, Astrid Jeitner, Claudia Baumann

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

gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de

www.st-bernhard-hospital.de

St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort GmbH

Gesundheitszentrum

Bürgermeister-Schmelzing-Str. 90

47475 Kamp-Lintfort

Abteilungen im St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort

Medizinische Klinik I

Chefarzt Dr. T. Heuer

Medizinische Klinik II

Chefarzt Dr. K. Kattenbeck

Orthopädische Klinik I

Chefarzt Dr. M. Grummel

Orthopädische Klinik II

Chefarzt Dr. F. Danckwerth

Chirurgische Klinik I

Chefarzt Prof. Dr. Gernot M. Kaiser

Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie

Chefarzt Dr. K. Bien

Chirurgische Klinik II

Leitender Arzt Dr. G. Nolden

Anästhesiologische Klinik

Chefarzt Dr. G. Frings

Radiologische Klinik

Chefarzt Priv. Doz. Dr. H. Kühl

Dermatologie (Belegabteilung)

Dr. M. Fuchs, Dr. M. Mader

Medizinisches Versorgungszentrum MediaVita

Pflegedirektion

Pflegedirektor C. Roeling

Katholische Bildungsakademie Niederrhein

Schule für Pflegeberufe

Schulleiter A. Geurtz

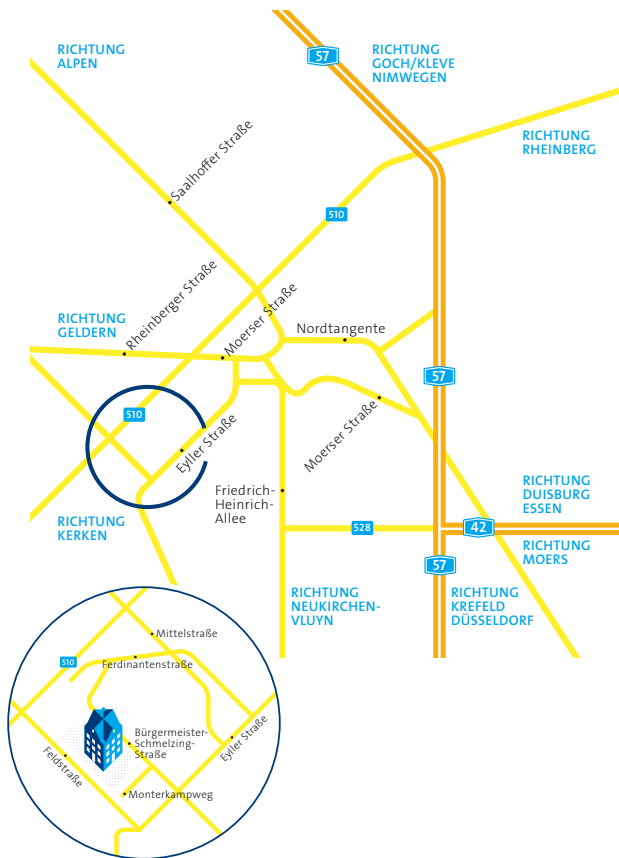
Gesundheitszentrum/Öffentlichkeitsarbeit

J. Verfürth

Geschäftsführung

Geschäftsführer

J. Lübbers, Dr. C. Middendorf



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

Bürgermeister-Schmelzing-Str. 90
47475 Kamp-Lintfort

Ihre Ansprechpartner:
Jörg Verfürth, Astrid Jeitner, Claudia Baumann
Tel: 02842 70-81 32 | Fax: 02842 70-81 33

gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de
www.st-bernhard-hospital.de

Servicezentrale: 02842 70-80

