

Aktiv und gesund leben. In Bewegung bleiben.

Kurse. Seminare. Fortbildungen.



Einrichtungen
der St. Franziskus-Stiftung Münster

ST. JOSEFSHOSPITAL
KREFELD-UERDINGEN

ST. ELISABETH-HOSPITAL
MEERBUSCH-LANK
RHEINISCHES RHEUMA-ZENTRUM



E-Mail-Kontakt, Telefonische Anmeldung und Beratung

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

**ST. JOSEFSHOSPITAL
KREFELD-UERDINGEN**



Frau Schäfer

Frau Ott

Tel.: 0 21 51/4 52-396

E-Mail: zfg@stjosef.de

www.stjosef.de

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

**ST. ELISABETH-HOSPITAL
MEERBUSCH-LANK
RHEINISCHES RHEUMA-ZENTRUM**



Frau Davids

Tel.: 0 21 50/9 17-319

E-Mail: davids@rrz-meerbusch.de

www.rheuma-akademie.de

**FRANZISKUS
STIFTUNG**





**St. Josefhospital
Uerdingen**

Tel.: o 21 51/4 52-396
Fax: o 21 51/4 52-352

Kurfürstenstraße 69
47829 Krefeld

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

**ST. JOSEFHHOSPITAL
KREFELD-UERDINGEN**





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

**Rheinisches Rheuma-Zentrum
St. Elisabeth-Hospital
Meerbusch-Lank**

Tel.: 0 21 50/9 17-319
Fax: 0 21 50/9 17-111

Hauptstraße 74-76
40668 Meerbusch-Lank

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

**ST. ELISABETH-HOSPITAL
MEERBUSCH-LANK**
RHEINISCHES RHEUMA-ZENTRUM



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

mit diesem Heft präsentieren wir Ihnen die neuen Kurse und Vorträge der Rheuma-Akademie des Rheinischen Rheuma-Zentrums St. Elisabeth-Hospital Meerbusch Lank und des Zentrums für Gesundheit am St. Josefhospital Uerdingen.

Wie gewohnt finden Sie Ihre Kursangebote auf den jeweiligen Hausseiten. Durch die Vereinigung der beiden Kursprogramme in einem Heft können Sie sich einen Überblick über die vielfältigen Angebote beider Einrichtungen verschaffen.

Die gute Nachbarschaft der beiden Häuser, die zur St. Franziskus-Stiftung Münster gehören, zeigt sich auch darin, dass immer wieder Referenten aus Uerdingen in Meerbusch-Lank eingeladen sind und umgekehrt.

Wir würden uns freuen, Sie als Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu gewinnen. Über Anregungen und Kritik sowohl zum Programm selbst als auch zu unserer Broschüre freuen wir uns ganz besonders. Unser Anliegen ist es, so gezielt wie möglich auf Ihre Wünsche einzugehen – im Interesse Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens!



Thomas Werner
Kfm. Direktor
St. Josefhospital
Krefeld-Uerdingen



Joachim Plantholt
Kfm. Direktor
St. Elisabeth-Hospital
Meerbusch-Lank

Aktiv und gesund leben. In Bewegung bleiben.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wir möchten Ihnen nachfolgend die Inhalte und Ziele der Rheuma-Akademie am St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank und des Zentrums für Gesundheit am St. Josefhospital Krefeld-Uerdingen erläutern.

Zentrum für Gesundheit

Das Zentrum für Gesundheit ist eine nichtklinische Abteilung am St. Josefhospital Uerdingen. Ziel unserer Arbeit ist die Förderung der Gesundheit, der Bildung und der Kreativität. Wir laden Sie ein, unser neues Kursprogramm zu lesen, und würden uns freuen, Sie im Gesundheitszentrum begrüßen zu können. Auch Anregungen und Kritik sind herzlich willkommen! Ihre direkten Ansprechpartnerinnen sind Ulrike Schäfer und Andrea Ott.

Rheuma-Akademie

Sie wurde im Jahr 2001 gegründet und ist Ihre Anlaufstelle für die Beantwortung komplexer Fragen bei Diagnose und Therapie rheumatischer Erkrankungen. Wir stehen Betroffenen, Fachleuten wie auch allen Interessierten mit Informationen und Aufklärung zur Seite. Unser Programm umfasst eine große Auswahl an medizinischen Vorträgen und Kursen. Damit richten wir uns nicht nur an Betroffene, sondern an alle, die einfach aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Wir möchten Sie über alle wichtigen Themenbereiche der Rheumatologie aktuell, unabhängig und ganzheitlich informieren. Ihre direkte Ansprechpartnerin ist Roswitha Davids.



U. Schäfer

Leiterin Zentrum für Gesundheit



R. Davids

Veranstaltungen und Kurse

>>

Gesundheitsforum Rheinland

>>

Veranstaltungen in der Region

>>

Elternschule

>>

Entspannung

>>

Bewegung

>>

Ratgeber

>>

Prävention

>>

Rehabilitation

>>

Allgemeine Hinweise

>>

Veranstaltungen in der Region

> St. Elisabeth-Hospital | Meerbusch-Lank

Abt. Innere Medizin/Rheumatologie

- 10 Muskelerkrankungen in der Rheumatologie
- 10 Die Fingerpolyarthrose – eine entzündliche Erkrankung des Knochenstoffwechsels und hormonellen Systems
- 11 Neue Medikamente gegen entzündlich-rheumatische Erkrankungen
- 11 Kollagenosen (Bindegewebsrheumatismus) und Lupus erythematodes
- 12 Diagnose Rheuma – was nun?

Abt. Konservative & Chirurgische Orthopädie/Rheumatologie

- 12 Das künstliche Hüftgelenk
- 13 Das künstliche Kniegelenk
- 13 Das Leiden mit den Füßen
- 13 Behandlungsmöglichkeiten von Schulterbeschwerden

Externe Referenten

- 14 Hilfe, mein Kind ist auffällig, aber muss es unbedingt therapiert werden? Motorik-Grundlagen der kindlichen Entwicklung
- 14 Wie werde ich entbinden – Spontangeburt oder Kaiserschnitt?
- 15 Gegen Brustkrebs – sicher fühlen
- 15 Inkontinenz der Frau – moderne Behandlungskonzepte
- 16 Alles aus einer Hand – von der Diagnose bis zur Nachsorge: Das Prostatakrebszentrum am St. Josefhospital Uerdingen bündelt Kompetenzen

> St. Josefhospital | Uerdingen

- 17 Tabuthema Hämorrhoiden und andere Aftererkrankungen
- 17 Operationen über das Schlüsselloch – der Urologe macht's schon lange
- 18 Alles aus einer Hand – von der Diagnose bis zur Nachsorge: Das Prostatakrebszentrum am St. Josefhospital Uerdingen bündelt Kompetenzen
- 18 Wie werde ich entbinden – Spontangeburt oder Kaiserschnitt?
- 19 Inkontinenz der Frau – moderne Behandlungskonzepte
- 19 Arthroskopische Verfahren am Kniegelenk bei Verletzungen und Arthrose

- 20 Hauttumore erkennen und behandeln
- 21 Darmkrebs ist heilbar
- 22 Stoffwechselangepasste Ernährung
- 22 Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen
- 23 Hören und Gleichgewicht – das kann das Ohr
- 23 Harninkontinenz – modernes Management bei Mann und Frau
- 24 Fußchirurgie – aktuelle Verfahren
- 25 Borreliose – ein vielschichtiges Krankheitsbild
(zwischen rationaler Diagnostik und irrationaler Therapie)

Kurse in den Häusern

> St. Josefhospital | Uerdingen

Elternschule

- 26 Kinder blicken hinter die Kulissen
- 27 Gesprächskreis für werdende Eltern
- 28 Geburtsvorbereitung für Frauen
- 29 Geburtsvorbereitung für Paare (regulär/intensiv)
- 30 Schwangerschaftsgymnastik
- 31 Rückbildungsgymnastik
- 32 Rückbildungsgymnastik im Wasser
- 33 Wassergymnastik für Schwangere
- 34 Babyschwimmen für Säuglinge von 3–12 Monaten
- 35 Babymassage – mehr als liebevolle Berührung
- 36 Fabel®-Kurse
- 38 PEKiP
- 40 Gemeinsam klein sein
- 41 Gemeinsam klein sein – „Unsere Großen“
- 42 Yoga für Schwangere
- 43 Pilates
- 44 Milk and Honey – das Stillcafé & mehr

Entspannung

- 45 Entspannen – leicht gemacht
- 46 Yoga
- 47 Yoga 50+

Bewegung

- 48 Pilates 50+
 - 49 Pilates spezial
 - 50 Nordic Walking „Schritt für Schritt Pfunde verlieren“
 - 51 Nordic Walking „Länger jung und gesund bleiben!“
 - 52 „Balance – finde dein Gleichgewicht“
 - 53 Taiwan-Do-Akademie®
Chi Gong / Taiwan Do für Kinder / Tai Chi Chuan
-

Ratgeber

- 55 Ernährung in der Krebstherapie
 - 56 Das Geschwister-Diplom
 - 57 Das Großeltern-Diplom
 - 58 Dr. Mama
 - 59 Die „Kräuterhexe“
 - 60 Attraktiv – trotz Chemotherapie
-

Prävention

- 61 Schnupperkurs „Sturzprophylaxe“
 - 62 Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder
-

Rehabilitation

- 63 Gymnastik in der Krebsnachsorge und für brustoperierte Frauen
 - 64 Fit-Training für ein starkes Herz
-

Entspannung

- 66 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
- 67 Entspannung
- 68 Tai Chi Chuan/Chi Gong
- 69 Bewegung und Entspannung im Wasser

Bewegung

- 70 Rückentraining für Kinder
- 71 Rückentraining 50+/Rückentraining XXL
- 72 Starker Rücken, entspannter Geist
- 73 Gyrotonic Expansion System®
- 74 Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen

Bewegung im Wasser

- 75 Wassergymnastik
 - 78 Aqua-Jogging
 - 79 Aquatic Fitness-Mix
-

Ratgeber

- 80 Kochkurse „Hausmannskost – kalorienentschärft“
-

Prävention

- 81 Sturzprävention im Sport der Älteren
-

> Selbsthilfegruppen

- 82 Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V.
- 82 Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft Neuss/Meerbusch

Allgemeine Hinweise

- 83 Anmelde- und Teilnahmebedingungen
- 87 Anfahrtsskizzen



Häuser in der Region Rheinland und Niederrhein

ST. JOSEFSHOSPITAL
KREFELD-UERDINGEN



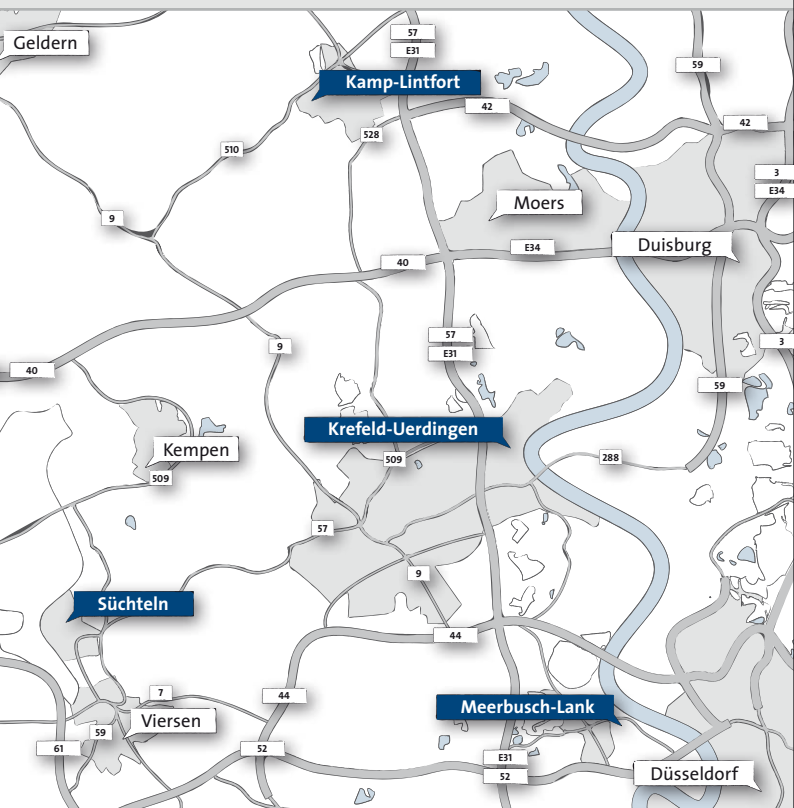
ST. ELISABETH-HOSPITAL
MEERBUSCH-LANK
RHEINISCHES RHEUMA-ZENTRUM

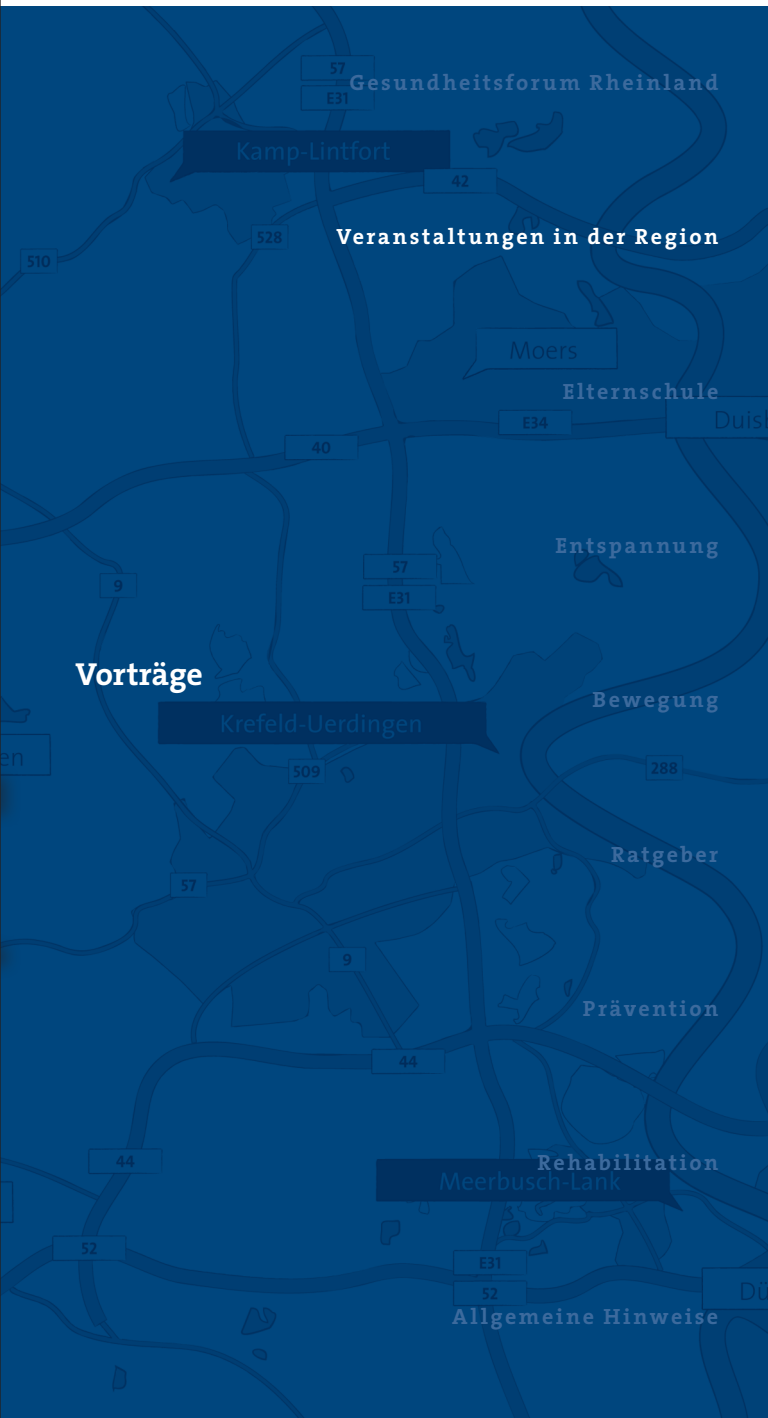


ST. BERNHARD-HOSPITAL
KAMP-LINTFORT



ST. IRMGARDIS-KRANKENHAUS
SÜCHTELN





Kamp-Lintfort

Veranstaltungen in der Region

Moers

Elternschule

Duis

Entspannung

Bewegung

Vorträge

Krefeld-Uerdingen

Ratgeber

Prävention

Rehabilitation
Meerbusch-Lank

Allgemeine Hinweise

- ▶ St. Elisabeth-Hospital | Meerbusch-Lank
- ▶ Abt. Innere Medizin/Rheumatologie

Muskelerkrankungen in der Rheumatologie

Gliederschmerzen können viele Ursachen haben. Entzündliche und nicht-entzündliche Erkrankungen der Muskulatur müssen in den diagnostischen Überlegungen berücksichtigt werden. Eine häufigere entzündliche Muskelerkrankung des älteren Menschen ist die Polymyalgia rheumatica. Die Erkrankung geht mit sehr starken Schmerzen der Muskulatur einher und lässt sich, wenn man sie erkennt, gut behandeln.

Termin:	Donnerstag, 09.09.10	19.00 – 20.30 Uhr
Referent:	Dr. med. L. M. Kirsch , Internist Rheumatologie, Oberarzt der Abteilung Innere Medizin, Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

Die Fingerpolyarthrose – eine entzündliche Erkrankung des Knochenstoffwechsels und hormonellen Systems

Die Polyarthrose der Fingergelenke wird vielfach als Verschleißerkrankung abgetan, obgleich sich häufig entzündliche Symptome wie Schwellung, Rötung oder Überwärmung nachweisen lassen. Der Vortrag wird das vorhandene Wissen zu den Entstehungsursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Fingerpolyarthrose referieren.

Termin:	Dienstag, 21.09.10	19.00 – 20.30 Uhr
Referent:	Dr. med. habil. V. Nehls , Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Rheumatologie, Oberarzt am Rheinischen Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

Die Vorträge sind kostenlos und finden sofern nicht anders ausgewiesen in den Schulungsräumen (UG) des Rheinischen Rheuma-Zentrums Meerbusch-Lank statt.

Neue Medikamente gegen entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Bericht von den internationalen Kongressen (ACR und EULAR)

In der Laienpresse werden häufig bereits Medikamente diskutiert, die gerade erst auf den internationalen Kongressen vorgestellt worden sind. Dieser Vortrag soll Spreu von Weizen trennen. Was ist wirklich neu und was Neuaufgabe eines bekannten Prinzips? Was ist schon beforscht worden und was muss noch näher untersucht werden? Welches Präparat hat die Zulassung und worauf wird noch gewartet? Und: Ist das Neue wirklich besser? Der Vortrag wird Antworten auf diese und weitere Fragen geben.

Termin:	Donnerstag, 25.11.10	19.00 – 20.30 Uhr
Referent:	Dr. med. L. M. Kirsch , Internist Rheumatologie, Oberarzt der Abteilung Innere Medizin, Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

Kollagenosen (Bindegewebsrheumatismus) und Lupus erythematodes

Rheumatische Erkrankungen können neben den Gelenken auch das Bindegewebe befallen (Kollagen). Auch diese „Kollagenosen“ führen oft zu Gelenkschmerzen und Entzündungen, sie können aber auch relativ häufig innere Organe befallen, wie Nieren, Herz und Lunge. Die Anfangssymptome sind meist kaum richtig einzuordnen: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, leichtes Fieber, Muskelschmerzen, unklare Hautveränderungen, Sonnenempfindlichkeit etc. Wichtig ist eine genaue Erhebung der Krankheitsgeschichte und eine exakte, frühzeitige Untersuchung. Das Wichtigste aber ist: Es muss jemand daran denken, dass eine mögliche „Kollagenose“ vorliegt! Im Vortrag werden die wichtigsten Kollagenosen und ihre Symptome sowie ihre Behandlungsmöglichkeiten besprochen; es bleibt wie immer genug Zeit für Fragen und Diskussion.

Termin:	Dienstag, 05.10.10	19.00 – 20.00 Uhr
Referent:	Dr. med. St. Ewerbeck , Internist Rheumatologie, Chefarzt der Abteilung Innere Medizin/Rheumatologie, Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

Information und Anmeldung: Tel. 0 21 50/9 17-0

Veranstaltungen in der Region

- ▶ St. Elisabeth-Hospital | Meerbusch-Lank
- ▶ Abt. Konservative & Chirurgische Orthopädie/Rheumatologie

Diagnose Rheuma – was nun?

Früher war die Diagnose „Rheuma“ eine Lebenskatastrophe, die therapeutischen Möglichkeiten waren begrenzt. Das hat sich grundsätzlich geändert. Die frühe Diagnostik und rasche Therapieeinleitung, hoch effektive Medikamente und die interdisziplinäre Betreuung haben diesen Krankheitsbildern den Schrecken genommen. Vorgestellt werden in diesem Vortrag nicht nur die medikamentösen Therapiemöglichkeiten, sondern auch Hilfsmittel sowie Tipps und Tricks für den Alltag, die ein weitgehend normales Leben möglich machen können.

Termin:	Dienstag, 02.11.10	19.00 – 20.00 Uhr
Referent:	Dr. med. St. Ewerbeck , Internist Rheumatologie, Chefarzt der Abteilung Innere Medizin/Rheumatologie, Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

Das künstliche Hüftgelenk

Der Ersatz des Hüftgelenkes kann bei einer Vielzahl von Erkrankungen indiziert sein und ist heutzutage ein Standardeingriff in der Orthopädie. Folgende Themen werden besprochen: Entwicklung der Implantate, verschiedene Modelle, Implantationstechniken (zementiert, zementfrei), Gleitpaarungen (Keramik, Metall, Polyäthylen), Haltbarkeit eines Implantats, mögliche Einschränkungen im alltäglichen Leben, Sport mit Implantat, Demonstration von Modellen, Nachbehandlung.

Termin:	Donnerstag, 05.08.10	19.00 – 20.00 Uhr
Referenten:	F. Lorenz , Assistenzarzt, Abteilung für Konservative und Chirurgische Orthopädie/Rheumatologie B. Hillermann , Physiotherapeutin, Reha Rheinland	

Die Vorträge sind kostenlos und finden sofern nicht anders ausgewiesen in den Schulungsräumen (UG) des Rheinischen Rheuma-Zentrums Meerbusch-Lank statt.

Das künstliche Kniegelenk

Der Ersatz des Kniegelenkes kann bei einer Vielzahl von Erkrankungen indiziert sein und ist heutzutage ein Standardeingriff in der Orthopädie. Folgende Themen werden besprochen: Entwicklung der Implantate, verschiedene Modelle, Implantationstechniken, Haltbarkeit eines Implantats, mögliche Einschränkungen im alltäglichen Leben, Sport mit Implantat, Demonstration von Modellen, Nachbehandlung.

Termin:	Dienstag, 14.09.10	19.00 – 20.00 Uhr
Referent:	M. Metz , Oberarzt der Abteilung für Konservative und Chirurgische Orthopädie/Rheumatologie	

Das Leiden mit den Füßen

Fußdeformitäten sind häufig die Ursache von Schmerzen im Bereich des Fußes. Es werden Behandlungsmöglichkeiten der häufigsten Deformitäten (Hallux valgus, Hammer-, Krallenzehe, „Verschleiß“ des Großzehengrundgelenks) vorgestellt.

Termin:	Donnerstag, 04.11.10	19.00 – 20.00 Uhr
Referent:	Dr. (B) R. Van Ende , Leitender Arzt, Zentrum Fußchirurgie, Abteilung für Konservative und Chirurgische Orthopädie/Rheumatologie	

Behandlungsmöglichkeiten von Schulterbeschwerden

Die schmerzende Schulter ist ein häufiges Problem in der Orthopädie. Es werden Ursachen, diagnostische Möglichkeiten sowie Behandlungsansätze besprochen.

Termin:	Dienstag, 26.10.10	19.00 – 20.00 Uhr
Referenten:	M. Metz , Oberarzt der Abteilung für Konservative und Chirurgische Orthopädie/Rheumatologie A. Fichte , Physiotherapeutin, Reha Rheinland	

Information und Anmeldung: Tel. 0 21 50/9 17-0

- ▶ St. Elisabeth-Hospital | Meerbusch-Lank
- ▶ Externe Referenten

Hilfe, mein Kind ist auffällig, aber muss es unbedingt therapiert werden?

Motorik-Grundlagen der kindlichen Entwicklung

Der Themenabend gibt eine Übersicht zu Entwicklungsprozessen und motorischen Reifeprozessen des Kindes. Im Mittelpunkt der Diskussion steht die Frage, inwieweit Eltern im Hinblick auf heutige Lebensumstände und Gewohnheiten ihr Kind optimal begleiten und unterstützen können. Beispielhaft werden Zusammenhänge zwischen Krabbeln und Stifhaltung, Fahrradfahren und Legasthenie erläutert. Daneben werden die Ursachen für eine nicht idealtypische Entwicklung des Kindes veranschaulicht. Das Angebot dieses Informationsabends ist nicht nur für Eltern mit Kindern aller Altersstufen, sondern auch für behandelnde Ärzte interessant. Die Teilnehmer können sich aktiv in die Stadien eines Kleinkindes zurückversetzen und so erfahren, was Kinder auf ihrem Entwicklungsweg alles leisten.

Termin:	Dienstag, 07.09.10	19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Referent:	E. Elsbernd , Ergotherapeut, Zusatzausbildung Pädiatrie, Rheumatologie und Orthopädie	
Ort:	Schulungsraum (UG), Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

Wie werde ich entbinden – Spontangeburt oder Kaiserschnitt?

Unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation werden anhand medizinischer Indikationen die Vor- und Nachteile einer Spontangeburt oder eines Kaiserschnittes dargestellt. Dieser Vortrag unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen Entscheidungsfindung und erleichtert Ihre Geburtsplanung. Nutzen Sie die Gelegenheit!

Termin:	Donnerstag, 30.09.10	19.00 – 20.30 Uhr
Referent:	Dr. R. Becker , Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am St. Josefshospital Krefeld-Uerdingen	
Ort:	Schulungsraum (UG), Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

Die Vorträge sind kostenlos und finden sofern nicht anders ausgewiesen in den Schulungsräumen (UG) des Rheinischen Rheuma-Zentrums Meerbusch-Lank statt.

Gegen Brustkrebs – sicher fühlen

Brustkrebs betrifft leider immer mehr Frauen. So erkrankt heute etwa jede zehnte Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Am häufigsten sind Frauen zwischen 45 und 70 Jahren betroffen, aber der Anteil jüngerer Frauen steigt ständig. Je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto größer ist die Chance einer Heilung. Nutzen Sie die Möglichkeit, bei der Früherkennung von Brustkrebs aktiv mitzuhelfen, indem Sie Ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen. Die Selbstuntersuchung ist eine wichtige Ergänzung der Früherkennungs-Untersuchung durch die Frauenärztin/den Frauenarzt. Der Kurs wird im Rahmen der „Konzertierten Aktion gegen Brustkrebs in NRW“ angeboten. In Kleingruppen werden interessierte Frauen in die Selbstuntersuchung der Brust eingeführt. Die Tastuntersuchung wird an Übungsmodellen erlernt.

Termin:	Mittwoch, 01.12.10	19.00-20.30 Uhr
Referent:	D. Eichseder-Rajabi , Oberärztin für Frauenheilkunde, St. Josefshospital Krefeld-Uerdingen	
Ort:	Schulungsraum (UG), Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

Inkontinenz der Frau – moderne Behandlungskonzepte

Die konservative und operative Behandlung hat in den letzten Jahren erhebliche positive Veränderungen erfahren. Die Akzeptanz der Problematik „Harninkontinenz“ hat in der Öffentlichkeit eine Bewusstseinsänderung bewirkt. Es werden erfolgversprechende Therapiekonzepte vorgestellt, die ihre Wirksamkeit bewiesen haben.

Termin:	Donnerstag, 09.12.10	19.00 – 20.30 Uhr
Referent:	Dr. R. Becker , Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am St. Josefshospital Krefeld-Uerdingen	
Ort:	Schulungsraum (UG), Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

Alles aus einer Hand

Von der Diagnose bis zur Nachsorge: Das Prostatakrebszentrum am St. Josefhospital Uerdingen bündelt Kompetenzen

Machen sich erste Beschwerden und Symptome bemerkbar, ist die Erkrankung meist schon fortgeschritten: Das Tückische am Prostatakarzinom ist, dass es sich regelrecht anschleicht und bei den Betroffenen zunächst kaum zu Beeinträchtigungen führt. Gerade deshalb ist eine möglichst frühe Erkennung des Tumors besonders wichtig, erläutert Dr. Jens Westphal.

Dr. Westphal ist Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie des St. Josefhospitals Uerdingen und Leiter des Prostatakrebszentrums, dessen Koordination in den Händen des Leitenden Oberarztes Dr. med. Walter Batzill liegt.

Ziel der Initiatoren des Zentrums ist es, Männern ein umfassendes Diagnose- und Therapieangebot zur Verfügung zu stellen.

Termin:	Dienstag, 30.11.10	19.00 Uhr
Referenten:	Dr. med. J. Westphal , Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie Dr. med. W. Batzill , Oberarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie, St. Josefhospital Krefeld-Uerdingen	
Ort:	Schulungsraum (UG), Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

Tabuthema Hämorrhoiden und andere Aftererkrankungen

Jeder Zweite in Deutschland leidet unter Hämorrhoiden. Hämorrhoiden jucken, bluten und stören den allgemeinen Tagesablauf. Auch andere Erkrankungen des Afters wie Analfissur, Analfistel, Abszesse, Vorfall und Inkontinenz sind leider häufig. Oft bestehen sie lange Zeit, bis man sich bei einem Proktologen vorstellt und die Behandlung beginnt. Was hilft dagegen? Panik ist nicht angesagt. Hämorrhoiden und andere Aftererkrankungen sind zwar ein überaus lästiges Leiden, sie stören auch die Lebensqualität, aber man muss wissen: Sie sind nicht bösartig und man kann sie gut behandeln. Der Vortrag soll Ihnen die Bandbreite nicht nur der Aftererkrankungen, sondern auch deren Behandlungsmöglichkeiten und Behandlungsnotwendigkeiten aufzeigen.

Termin:	Dienstag, 06.07.10	19.00 Uhr
Referent:	Dr. med. W.-U. Schmidt , Chefarzt der Abteilung Chirurgie I am St. Josefhospital Uerdingen	

Operationen über das Schlüsselloch – der Urologe macht's schon lange

Erfahrungen von der Endoskopie bis zur Lasertherapie
Heutzutage wird in der Urologie die überwiegende Mehrzahl der Eingriffe endoskopisch oder laparoskopisch vorgenommen. Als Zentrum für minimal-invasive Chirurgie in der Urologie stellt sich die Klinik für Urologie und Kinderurologie vor. Es werden die Entwicklungen in der Steinbehandlung, der Harnröhren- und Prostatachirurgie aufgezeigt sowie die Möglichkeiten der laparoskopischen Verfahren bei Nieren- und Prostataeingriffen vorgestellt.

Termin:	Mittwoch, 21.07.10	19.00 Uhr
Referent:	Dr. med. J. Westphal , Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie, Zentrum für laparoskopische urologische Chirurgie, Prostatakrebszentrum (PKZ) Kontinenzentrum am St. Josefhospital Uerdingen	

Alles aus einer Hand

Von der Diagnose bis zur Nachsorge: Das Prostatakrebszentrum am St. Josefshospital Uerdingen bündelt Kompetenzen.

Dass die Erkrankung zunächst kaum zu Beeinträchtigungen führt und sich regelrecht „anschleicht“, ist das Tückische am Prostatakarzinom. Machen sich erste Beschwerden und Symptome bemerkbar, ist die Erkrankung meist schon fortgeschritten. Dr. med. Jens Westphal, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie am St. Josefshospital Uerdingen und Leiter des Prostatakrebszentrums, erläutert die Möglichkeiten der Erkennung und Behandlung des Prostatakarzinoms. Unterstützt wird er dabei von dem Leitenden Oberarzt Dr. med. Walter Batzill, der auch für die Koordination des Prostatakrebszentrums verantwortlich ist. Den Patienten ein umfassendes Diagnose- und Therapieangebot zu ermöglichen, ist das Ziel der Initiatoren des Zentrums.

Termin:**Mittwoch, 28.07.10****19.00 Uhr****Referenten:**

Dr. med. J. Westphal, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie und
Dr. med. W. Batzill, Leitender Oberarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie, Zentrum für laparoskopische urologische Chirurgie, Prostatakrebszentrum (PKZ) Kontinenzzentrum am St. Josefshospital Uerdingen

Wie werde ich entbinden – Spontangeburt oder Kaiserschnitt?

Unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation werden anhand medizinischer Indikationen die Vor- und Nachteile einer Spontangeburt oder eines Kaiserschnittes dargestellt. Dieser Vortrag unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen Entscheidungsfindung und erleichtert Ihre Geburtsplanung. Nutzen Sie die Gelegenheit!

Termin:**Donnerstag, 07.10.10****19.00 Uhr****Referent:**

Dr. med. R. Becker, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am St. Josefshospital Krefeld-Uerdingen

Die Vorträge sind kostenlos und finden sofern nicht anders ausgewiesen in der Personalcafeteria des St. Josefhospitals Krefeld-Uerdingen statt.

Inkontinenz der Frau – moderne Behandlungskonzepte

Die konservative und operative Behandlung hat in den letzten Jahren erhebliche positive Veränderung erfahren.

Die Akzeptanz der Problematik „Harninkontinenz“ hat in der Öffentlichkeit eine Bewusstseinsänderung bewirkt.

Es werden erfolgversprechende Therapiekonzepte vorgestellt, die ihre Wirksamkeit bewiesen haben.

Termin:	Donnerstag, 19.08.10	19.00 Uhr
Referent:	Dr. med. R. Becker , Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am St. Josefhospital Uerdingen	

Arthroskopische Verfahren am Kniegelenk bei Verletzungen und Arthrose

Die operativen Therapieverfahren der Arthroskopie des Kniegelenks werden im gesamten Spektrum dargestellt. Es wird auf die Rekonstruktionsverfahren bei Verletzungen des Kniegelenks einschließlich Meniskus-, Knorpel-, Bänder- und Kreuzbandverletzungen eingegangen sowie auf die arthroskopischen Möglichkeiten zur Therapie der Arthrose des Kniegelenks einschließlich Knorpeltransplantation. Der Stellenwert der Arthroskopie bei Gonarthrose wird erörtert.

Termin:	Dienstag, 14.09.10	19.00 Uhr
Referenten:	Dr. P. Mann , Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und M. Ammermann Ltd. Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Josefhospital Uerdingen	

Hauttumore erkennen und behandeln

Hautkrebs ist sehr häufig, die Zahl der Erkrankten steigt ständig. Basaliome (auch „weißer Hautkrebs“ genannt) sind die häufigste Hautkrebsart, danach folgt das Plattenepithel-Karzinom (Spinaliom), dann das maligne Melanom (auch als „schwarzer Hautkrebs“ bekannt).

Jährlich erkranken in Deutschland ca. 118.000 Menschen neu an weißem Hautkrebs (Basaliom). An schwarzem Hautkrebs (malignes Melanom) erkranken jährlich ca. 22.000 Menschen; etwa 3.000 sterben pro Jahr an dem bösartigen Melanom. Häufige Sonnenbestrahlung, Besuche von Solarien, Aufenthalte in großen Höhen oder am Wasser – all das kann den Hautkrebs begünstigen. Vorbeugen kann man, indem man die eigenen Risikofaktoren berücksichtigt und Lichtschutz-Maßnahmen ergreift.

„Hautkrebs kann man schon in einem frühen Stadium erkennen“, weiß Prof. Dr. Bull, Chefarzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie Gerade, wenn Menschen oft der Sonne ausgesetzt sind oder viele Muttermale am Körper haben, sollte man den eigenen Körper genau betrachten. „In einem frühen Stadium ist Hautkrebs fast immer durch eine Operation heilbar“, betont Bull.

Wichtig ist, darauf zu achten, ob sich der Körper verändert, ob neue Hautveränderungen entstehen oder bestehende Flecke sich verändern. Und dann gilt es, den Hautarzt anzusprechen, der ggf. überweist. Menschen, die über 35 Jahre alt sind, haben Anspruch auf eine Krebsfrüherkennungs-Untersuchung. Man nennt sie „Hautkrebs-Screening“.

„Wir untersuchen den Patienten sorgfältig. Dabei betrachten wir die Haut mit dem Lichtmikroskop“, erläutert Heinz Gerhard Bull die Vorgehensweise. Ist es wirklich eine Hautkrebs-Erkrankung, wird meist operiert. Dabei wird die erkrankte Fläche vollständig entfernt. Die fehlende Haut wird aus der Umgebung in den Defekt verschoben.

Termin:	Mittwoch, 01.09.2010	18.00 Uhr
Referent:	Prof. Dr. Dr. H.G. Bull , Chefarzt der Klinik für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie/Plastische und Ästhetische Operationen am St. Josefshospital Uerdingen	

Die Vorträge sind kostenlos und finden sofern nicht anders ausgewiesen in der Personalcafeteria des St. Josefshospitals Krefeld-Uerdingen statt.

Darmkrebs ist heilbar

Die Diagnose Darmkrebs wird in zwei Gruppen, den Mastdarm- und den Dickdarmkrebs, unterteilt. Am St. Josefshospital Uerdingen wird bei der Behandlung von Darmkrebs modernste Technik eingesetzt. Ob Darmspiegelung, Röntgenaufnahme, Computer-Tomografie (CT), Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT), Ultraschall – das St. Josefs-hospital Uerdingen verfügt über alle Möglichkeiten der Diagnostik.

Am St. Josefshospital Uerdingen arbeiten Internisten als Gastroenterologen und Viszeralchirurgen in einem Darmzentrum eng zusammen. Gerade beim Mastdarmkrebs können Chemotherapie und Strahlenbehandlung den Tumor verkleinern. Anders beim Dickdarmkrebs: Dort wird in den meisten Fällen zuerst operiert, danach folgt die Chemotherapie. Selbst Krebs-Metastasen in der Leber erfordern eine eigene Behandlungsweise.

Im Anschluss an die operative Behandlung wird neben der Pflege durch eigens dafür ausgebildete Onkologie-Fachschwestern auch auf eine Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten gesetzt.

In diesem Vortrag erhalten Sie alle Informationen über Diagnostik und Behandlung des Darmkrebses am St. Josefshospital Uerdingen. Nach dem Vortrag gibt es die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

Termin:	Mittwoch, 22.09.10	19.00 Uhr
Referent:	Dr. med. W.-U. Schmidt , Chefarzt der Abteilung Chirurgie I am St. Josefshospital Uerdingen	

Stoffwechsellangepasste Ernährung

„Lasst Nahrung eure Medizin sein und Medizin eure Nahrung“, so lehrte schon Hippokrates.

Erhöhte Anforderungen in Beruf und Alltag, denaturierte Nahrung und veränderte Familienstrukturen, Schlankheitswahn, Diäten, Fast Food und Fertigménüs haben unser Essverhalten stark verändert. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Übergewicht, Diabetes, erhöhte Infektanfälligkeit, Herz-Kreislauf-Störungen und Allergien. Allgemeingültige Ernährungsempfehlungen rücken immer weiter in den Hintergrund.

In diesem Vortrag lernen Sie zukunftsorientierte Ernährungskonzepte kennen, die den persönlichen Stoffwechsel betrachten. Auf dieser Grundlage werden Nahrungsmittel individuell zusammengestellt. Der Körper bekommt das, was er braucht und verarbeiten kann, der Stoffwechsel optimiert sich, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit verbessert sich, und nebenbei purzeln noch ein paar Pfunde.

Termin:	Montag, 20.09.10	19.00 Uhr
Referent:	K. Bartolucci , Heilpraktikerin	

Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen

Der Mensch ist, was er isst, und was auf den Teller kommt, beeinflusst auch die Gesundheit von Knochen und Gelenken. Der Vortrag will über die vielfältigen Beziehungen zwischen Ernährung und Gesundheit informieren und wird sich insbesondere mit den Einflüssen der Nahrung auf rheumatische Erkrankungen beschäftigen.

Termine:	Dienstag, 26.10.10	19.00 Uhr
Referent:	Dr. med. L. M. Kirsch , Internist Rheumatologie, Oberarzt der Abteilung Innere Medizin, Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

Die Vorträge sind kostenlos und finden sofern nicht anders ausgewiesen in der Personalcafeteria des St. Josefshospitals Krefeld-Uerdingen statt.

Hören und Gleichgewicht – das kann das Ohr

Ein funktionierendes Hör- und Gleichgewichtsorgan ist eine wesentliche Voraussetzung für die aktive Teilnahme am Leben in Hinsicht auf Kommunikation und Mobilität. Funktionsstörungen sind häufig und können Menschen in jedem Alter treffen. Herr Dr. Wonneberger gibt einen Einblick in Funktionsweise und Störungen von Hör- und Gleichgewichtsorgan.

Termin:	Mittwoch, 17.11.2010	19.00 Uhr
Referent:	Dr. K. Wonneberger , Facharzt für Hals-Ohren-Heilkunde, Konsiliararzt am St. Josefshospital Uerdingen, Ambulante und belegärztliche Operationen, Am Marktplatz 21, 47829 Krefeld-Uerdingen	

Harninkontinenz – modernes Management bei Mann und Frau

Die Harninkontinenz bezeichnet einen ungewollten Urinverlust, der unterschiedliche Ursachen haben kann und der mit anderen Symptomen wie Harndrang und Blasenentleerungsstörungen einhergehen kann. Nach aktuellen Schätzungen sind hiervon 6 Millionen Frauen betroffen. Aber auch Männer können unter einer Inkontinenz leiden. Das Thema wird von den Betroffenen leider allzu oft aus Scham tabuisiert, ein sozialer Rückzug und eine Einschränkung der Lebensqualität sind die Folge. Dabei kann eine genaue Diagnostik und die sich anschließende gezielte Behandlung konservativer oder auch operativer Art das Problem lösen.

Termin:	Mittwoch, 10.11.10	19.00 Uhr
Referenten:	Dr. med. J. Westphal , Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie und Dr. med. S. Muctar , Facharzt für Urologie, Leiter der Kinderurologie, Leiter des Kontinenzentrums	

Fußchirurgie – aktuelle Verfahren

Die operativen Therapieverfahren bei erworbenen und angeborenen Fehlstellungen des Fußes werden dargestellt. Im Besonderen wird auf die Korrekturverfahren des Hallux valgus (sog. Ballenzeh), die Behandlung des Spreizfußes, die Therapie des Verschleißes des Großzehengrundgelenks und der rheumatischen Fußveränderungen eingegangen. Die Nachbehandlung und deren Dauer werden erörtert.

Termin:	Dienstag, 16.11.10	19.00 Uhr
Referent:	P. Rayermann Facharzt für Orthopädie, Kooperierender Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Josefshospital Uerdingen	

Borreliose – ein vielschichtiges Krankheitsbild (zwischen rationaler Diagnostik und irrationaler Therapie)

Lyme-Arthritis wird die Gelenkentzündung durch Infektionen mit *Borrelia burgdorferi* genannt. Die Bakterien werden durch Zeckenstiche übertragen und können bei zu spät begonnener Therapie zu bleibenden Schäden führen. Die Diagnosestellung ist oft kompliziert und insbesondere die Labordiagnostik bietet einige Fallstricke. Der Vortrag wird sich mit dem aktuellen Stand der Borreliose auseinandersetzen.

Termin:	Dienstag 07.12.10	19.00 Uhr
Referent:	Dr. med. St. Ewerbeck , Internist Rheumatologie, Chefarzt der Abteilung Innere Medizin/Rheumatologie, Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank	

**Kursprogramm des
Zentrums für Gesundheit**
am St. Josefshospital
Krefeld-Uerdingen

Kamp-Lintfort

Gesundheitsforum Rheinland

Veranstaltungen in der Region

Moers

Elternschule

Entspannung

Bewegung

Ratgeber

Prävention

Rehabilitation

Allgemeine Hinweise

Kinder blicken hinter die Kulissen des St. Josefhospitals Uerdingen

Ängste abbauen, Kenntnisse vermitteln, Spaß haben – nach diesem Rezept finden kostenlose Schnuppervisiten für Vorschulkinder im St. Josefhospital Uerdingen statt.

Die Bereiche, mit denen Kinder öfter zu tun haben, z.B. Notaufnahme, Kinderstation, Gipsraum und Röntgenabteilung, stehen fest auf dem Programm.

Je nach Verfügbarkeit werden auch Pforte, Kreißsaal oder die Bettenzentrale besucht.

Termine auf Anfrage

Kursleitung: Rosemarie Temming, Hebamme
Michaela Neumann, Leiterin der Röntgenabteilung
Ort: St. Josefhospital Uerdingen

Gesprächskreis

für werdende Eltern

Sie erwarten ein Baby und möchten sich auf die Geburt und das Leben mit Ihrem Kind vorbereiten?

Ein Gesprächsteam aus Arzt, Hebamme und Kinderkrankenschwester des St. Josefshospitals Uerdingen möchte Ihnen bei der Vorbereitung mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Zweimal im Monat laden wir Sie zu einem Gesprächsabend ein und beantworten Ihre Fragen rund um die Geburt.

Kursinhalte

Geburtsverlauf, Geburtsposition, Risikoschwangerschaft, die Rolle des Partners und viele andere Themen werden in Kurzreferaten mit anschließender Diskussion vorgestellt. Außerdem wird eine Kreißsaalbesichtigung durchgeführt.

Kursnummer	Termine (2. & 4. Dienstag im Monat)	Zeit
> -	13.07. – 28.12.10	19.00 Uhr

Kursgebühr: kostenlos
Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 1.OG

Geburtsvorbereitung

für Frauen

Die Geburtsvorbereitungskurse werden ab der 28. Schwangerschaftswoche (SSW) angeboten. Sie beinhalten folgende Elemente: Gespräche, Körperschulung, Atmung und Entspannung. Ebenso werden die Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett besprochen. Die Geburt eines Kindes gehört zu den bedeutendsten Ereignissen im Leben einer Frau. Umso wichtiger ist es, dass die Geburt möglichst unproblematisch verläuft. Entspannung, Atmung, Körperhaltung und Massage können die Geburt erleichtern und stehen ebenso wie praktische Übungen und Informationen über die Vorgänge bei der Geburt im Mittelpunkt dieses Kurses.

Kursinhalt

- ▶ Übungen zur Stoffwechselförderung, Venenentlastung
- ▶ Stärkung der Muskulatur und des Beckenbodens
- ▶ Massage zur Linderung der Geburtsschmerzen
- ▶ Entspannungsübungen
- ▶ Atemtraining
- ▶ Informationen und Gespräche über Schwangerschafts- und Geburtsverlauf, Geburtsposition, Rolle des Partners
- ▶ Kreißsaalbesichtigung

Kursnummer	Termine (je 6x)	Zeit
▶ SG 8	montags 20.09. – 25.10.10	19.00 – 20.30 Uhr
▶ SG 9	montags 08.11. – 13.12.10	19.00 – 20.30 Uhr

Kursgebühr: 71 Euro

Kursleitung: Angela Hacke, Hebamme

Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
großer Gymnastikraum, Bäderabteilung

Geburtsvorbereitung

für Paare (regulär oder intensiv)

Der Kurs möchte durch gezielte Körperwahrnehmungsübungen und Informationen helfen, Ängste vor der Geburt abzubauen und mehr Vertrauen in die Kräfte des eigenen Körpers zu entwickeln. Den werdenden Vätern bietet die Teilnahme am Kurs die Möglichkeit, schon vor der Geburt eine Beziehung zu ihren Kindern zu finden und so leichter in die neue Vaterrolle hineinwachsen zu können. Die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch bietet den Paaren – auch in der Zeit nach der Geburt – Hilfestellung auf dem Weg ins Elternsein.

regulär

Kursnummer	Termine (je 6x)	Zeit
> SG 4P	montags, 28.06. – 02.08.10	19.00 – 20.30 Uhr
> SG 5P	montags, 30.08. – 04.10.10	19.00 – 20.30 Uhr
> SG 6P	montags, 08.11. – 13.12.10	19.00 – 20.30 Uhr

Kursgebühr: 99 Euro

intensiv

Kursnummer	Termine (je 1 Wochenende)	Zeit
> SG 3C	19. und 20.06.10	10.00 – 14.00 Uhr
> SG 4C	28. und 29.08.10	10.00 – 14.00 Uhr
> SG 5C	30. und 31.10.10	10.00 – 14.00 Uhr
> SG 6C	18. und 19.12.10	10.00 – 14.00 Uhr

Kursgebühr: 102 Euro

Kursleitung: Manuela Cymek, Hebamme
Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 1.OG

Schwangerschaftsgymnastik

„Fit durch die Schwangerschaft“ ist das Motto dieses Kurses. Die ausgewogene Gymnastik bietet Schwangeren ab dem 4. Monat Gesunderhaltung, Spaß, Freude und Abwechslung. Dabei wird vor allem auf typische Beschwerden wie z. B. Rückenprobleme eingegangen. Bei Teilnahme an diesem Kurs bis kurz vor der Geburt ist eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung notwendig, die der Kursleiterin vorzulegen ist.

Kursinhalt

- ▶ Übungen für den Rücken und Hals-Schulter-Nacken-Bereich
- ▶ Übungen zur Korrektur der Körperhaltung
- ▶ Lockerungs- und Entspannungsübungen
- ▶ Atemübungen

Kursnummer	Termine (je 8x)	Zeit
▶ BH 5	dienstags, 24.08. – 12.10.10	17.00 – 18.00 Uhr
▶ BH 6	dienstags, 19.10. – 07.12.10	17.00 – 18.00 Uhr

Kursgebühr: 71 Euro

Kursleitung: Brigitta Heil, Gymnastiklehrerin
und Beckenbodentrainerin

Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
großer Gymnastikraum, Bäderabteilung

Rückbildungsgymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt wird die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stark beansprucht. Eine spezielle Rückbildungsgymnastik hilft, eine Wochenflussstauung zu verhindern, unterstützt die Gebärmutterrückbildung und beugt damit einer Gebärmuttersenkung und der damit einhergehenden Blasenschwäche vor.

Kursnummer	Termine (je 8x)	Zeit
➤ BH 13	dienstags, 24.08. – 12.10.10	18.15 – 19.15 Uhr
BH 14	dienstags, 19.10. – 07.12.10	18.15 – 19.15 Uhr

Kursgebühr: 44 Euro

Kursnummer	Termine (je 10x)	Zeit
➤ RT 3	donnerstags, 08.07. – 09.09.10	18.30 – 19.30 Uhr
➤ RT 4	donnerstags, 16.09. – 02.12.10	18.30 – 19.30 Uhr

Kursgebühr: 55 Euro

Kursleitung: Rosemarie Temming, Hebamme
Brigitta Heil, Gymnastiklehrerin
und Beckenbodentrainerin

Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
großer Gymnastikraum, Bäderabteilung

Rückbildungsgymnastik

im Wasser

Die Rückbildungsgymnastik im Wasser ist eine ideale Alternative oder Ergänzung zur herkömmlichen Rückbildungsgymnastik. Die gezielte ganzheitliche Gymnastik gegen den Wasserwiderstand unterstützt die Rückbildungsvorgänge im Körper und kräftigt Bauch und Beckenboden.

Im ca. 32 °C warmen Wasser fallen die Übungen wesentlich leichter und sind gleichzeitig intensiver. Damit ist die Rückbildungsgymnastik im Wasser besonders effektiv.

Das Eintauchen ins warme Wasser bedeutet zusätzlich Entspannung und Wohlfühl und lässt die Anspannungen des Alltags vergessen. Am Ende jeder Kursstunde unterstützen wir dieses Wohlfühl mit Dehn- und Entspannungsübungen und gehen dadurch körperlich fit und erholt nach Hause.

Zielgruppe

▶ Wöchnerinnen ab 8 Wochen bis 9 Monate nach der Entbindung

Kursnummer	Termine (je 6x)	Zeit
▶ WR 5	samstags, 28.08. – 02.10.10	17.30 – 18.30 Uhr
▶ WR 6	samstags, 30.10. – 04.12.10	17.30 – 18.30 Uhr

Kursgebühr: 54 Euro

Kursleitung: Jessica Hüttl-Czichos, Hebamme
Ort: Rheinisches Rheuma-Zentrum
St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank
Abteilung Physikalische Therapie

Wassergymnastik

für Schwangere

Die Wassergymnastikkurse werden ab der 16. Schwangerschaftswoche (SSW) angeboten. Sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf den gesamten Verlauf der Schwangerschaft aus.

Besonders die Wassergymnastik bietet auch bislang sportlich weniger aktiven Frauen die Möglichkeit, in der Schwangerschaft mit dem Training zu beginnen. Die Bewegung im Wasser ist besonders schonend, aber dennoch mit einem großen Trainingseffekt verbunden.

Die Wassergymnastik ist mit so viel Freude und Spaß verbunden, dass sie das Wohlbefinden von Mutter und Kind positiv beeinflusst.

Kursnummer	Termine (je 5x)	Zeit
➤ WG 4	samstags, 26.06. – 31.07.10	12.45 – 13.45 Uhr
➤ WG 5	samstags, 04.09. – 02.10.10	12.45 – 13.45 Uhr
➤ WG 6	samstags, 09.10. – 06.11.10	12.45 – 13.45 Uhr
➤ WG 7	samstags, 13.11. – 11.12.10	12.45 – 13.45 Uhr

Kursgebühr: 45 Euro

Kursleitung: Manuela Cymek, Hebamme
Angela Hacke, Hebamme

Ort: Rheinisches Rheuma-Zentrum
St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank
Abteilung Physikalische Therapie

Babyschwimmen

für Säuglinge von 3 – 12 Monaten

Schwimmen macht den Babys nicht nur Spaß, die Bewegung im Wasser fördert auch spielerisch die körperliche, geistige und soziale Entwicklung des Kindes. Das Zentrum für Gesundheit am St. Josefshospital Uerdingen bietet auf die Entwicklungsstufe der Kinder abgestimmte Kursangebote für Säuglinge im Alter von 3–12 Monaten an.

Kursnummer	Termine (je 6x, 3–6 Monate)	Zeit
▶ BS 10-3	samstags, 28.08. – 02.10.10	10.00 – 10.45 Uhr
▶ BS 17-3	samstags, 28.08. – 02.10.10	16.30 – 17.15 Uhr
▶ BS 10-4	samstags, 30.10. – 04.12.10	10.00 – 10.45 Uhr
▶ BS 17-4	samstags, 30.10. – 04.12.10	16.30 – 17.15 Uhr

Kursnummer	Termine (je 6x, 6–9 Monate)	Zeit
▶ BS 11-3	samstags, 28.08. – 02.10.10	10.45 – 11.30 Uhr
▶ BS 16-3	samstags, 28.08. – 02.10.10	15.45 – 16.30 Uhr
▶ BS 11-4	samstags, 30.10. – 04.12.10	10.45 – 11.30 Uhr
▶ BS 16-4	samstags, 30.10. – 04.12.10	15.45 – 16.30 Uhr

Kursnummer	Termine (je 6x, 9–12 Monate)	Zeit
▶ BS 15-3	samstags, 28.08. – 02.10.10	15.00 – 15.45 Uhr
▶ BS 15-4	samstags, 30.10. – 04.12.10	15.00 – 15.45 Uhr

Kursgebühr: 51 Euro

Kursleitung: Ilka Wernsing, Kinderkrankenschwester
Jessica Hüttl-Czichos, Hebamme

Ort: Rheinisches Rheuma-Zentrum,
St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank
Abteilung Physikalische Therapie

Babymassage

mehr als liebevolle Berührung

Babys lieben es, berührt zu werden, da es ihnen ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit gibt. Durch die sanften Berührungen der Babymassage erfährt Ihr Baby Wohlbefinden, Zuwendung, Vertrauen, Selbstbewusstsein und Geborgenheit. Zugleich werden auch positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt. Babymassage hilft bei Blähungen, Koliken, Unruhe, Einschlaf- und Durchschlafproblemen und fördert darüber hinaus die Sinneswahrnehmung der Kinder. Außerdem hilft die Babymassage den Eltern im Umgang mit dem Säugling. Sie lernen, die sensiblen Signale ihres Babys besser wahrzunehmen und zu verstehen. So wird durch die Babymassage die Eltern-Kind-Bindung unterstützt und lässt sie wachsen.

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt alle Griffe und Techniken, mit denen Sie Ihr Baby mit sanften Händen verwöhnen können. Die Babymassage ist leicht erlernbar und benötigt keine Vorkenntnisse. Sie massieren Ihr Baby ausschließlich selbst, die Kursleiterin steht Ihnen bei der Massage hilfreich zur Seite. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu allen Themen, die Sie in der ersten Zeit mit Ihrem Neugeborenen bewegen.

Kursnummer	Termine (je 6x)	Zeit
➤ FS 4	mittwochs, 01.09. – 06.10.10	12.30 – 14.00 Uhr
➤ FS 5	mittwochs, 27.10. – 01.12.10	12.30 – 14.00 Uhr

Kursgebühr: 63 Euro

Kursleitung: Friederike Seithümmer, Dipl.-Sozialpädagogin für Familien- und außerschulische Bildung, Babymassage-Kursleiterin
PEKiP-Gruppenleiterin, Geburtsvorbereiterin

Ort: St. Josefshospital Uerdingen
Konferenzzentrum 1. OG

Fabel®-Kurse

Familienzentriertes Baby-Eltern-Konzept

Fabel®-Kurse sind ein familienzentriertes Baby-Eltern-Konzept, das von der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung mit Unterstützung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt und evaluiert wurde.

Fabel®-Kurse sind rechtlich geschützt und dürfen nur von speziell geschulten Fachkräften angeboten werden. Mit Sinnes- und Bewegungsanregungen, Spielen und Liedern begleiten wir die ganz Kleinen bei ihrer rasanten und spannenden Entwicklung im ersten Lebensjahr.

Wir geben den Babys die Geborgenheit, die Welt in ihrem eigenen Tempo zu erforschen und lernen sie durch gezieltes Beobachten besser kennen. Informationen und der Austausch über all die Themen, die Eltern besonders im ersten Lebensjahr beschäftigen, sind ein weiterer Bestandteil des Kurses. Spaß haben und Wohlfühlen ebenso!

Ein weiterer Bestandteil der Fabel®-Gruppen sind die Gesprächsrunden. Die gut ausgebildete Kursleiterin informiert über vielfältige, für die Eltern im ersten Lebensjahr bedeutende Themen und regt einen Austausch untereinander an.

Kursinhalt

- ▶ Geburtserlebnis/Kaiserschnitt/schwere Geburt
- ▶ Spielverhalten des Babys
- ▶ Einschlafen/Schlafen/Durchschlafen
- ▶ Entwicklungsschritte des Babys
- ▶ Kinder brauchen Rituale!
- ▶ Stillen/Flasche?
- ▶ Weinen und Schreien
- ▶ Beikost/Zufüttern/Abstillen
- ▶ Wie schaffe ich mir Freiräume?
- ▶ Veränderung in der Partnerschaft:
Von zwei auf drei, von drei auf vier ...
- ▶ Impfen
- ▶ ... und vieles mehr

Kursnummer	Termine (6x)	Zeit
> CL 3	dienstags, 22.06. – 27.07.10	09.00 – 10.30 Uhr
> CL 5	dienstags, 16.11. – 21.12.10	09.00 – 10.30 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

Kursnummer	Termine (8x)	Zeit
> CL 4	dienstags, 07.09. – 09.11.10	09.00 – 10.30 Uhr

Kursgebühr: 80 Euro

Kursleitung: Corinna Landje, Babymassage- und Fabel®-Kursleiterin

Ort: St. Josefhospital Uerdingen
Konferenzzentrum 1. OG

PEKiP Spiel und Bewegung mit Säuglingen im ersten Lebensjahr

PEKiP – Prager-Eltern-Kind-Programm – bedeutet, Ihrem Baby Spielraum zu seiner Entfaltung zu geben und dabei den natürlichen Spiel- und Bewegungsdrang zu unterstützen. In einer Gruppe von max. acht Elternteilen mit ihren Babys soll vor allen Dingen der Spaß im Umgang mit den Kindern im Vordergrund stehen. Die einfachen PEKiP-Anregungen fördern die Freude der Säuglinge an aktiver Bewegung. Die Eltern lernen bei den individuellen Anregungen, ihre Babys zu beobachten, um so immer besser auf deren Bedürfnisse eingehen zu können. Die im Kurs vermittelten Informationen zu Themen rund um das erste Lebensjahr und der Erfahrungsaustausch untereinander geben den frischgebackenen Eltern Sicherheit bei der Bewältigung ihrer neuen Aufgabe.

Kursnummer	Geburtsdatum Nov. – Dez. 09 (FK)	Zeit
▶ KD 1-3	donnerstags, 02.09. – 28.10.10 (8x)	09.00 – 10.30 Uhr

Kursgebühr: 80 Euro

▶ KD 1-4	donnerstags, 04.11. – 16.12.10 (7x)	09.00 – 10.30 Uhr
-----------------	-------------------------------------	-------------------

Kursgebühr: 70 Euro

Kursnummer	Geburtsdatum Nov. – Dez. 09 (FK)	Zeit
▶ KM 3-3	montags, 30.08. – 25.10.10 (8x)	12.30 – 14.00 Uhr

Kursgebühr: 80 Euro

▶ KM 3-4	montags, 08.11. – 13.12.10 (6x)	12.30 – 14.00 Uhr
-----------------	---------------------------------	-------------------

Kursgebühr: 60 Euro

Kursnummer	Geburtsdatum Dez. 09 – Jan. 10 (FK)	Zeit
▶ KD 3-3	donnerstags, 02.09. – 28.10.10 (8x)	12.30 – 14.00 Uhr

Kursgebühr: 80 Euro

▶ KD 3-4	donnerstags 04.11. – 16.12.10 (7x)	12.30 - 14.00 Uhr
-----------------	------------------------------------	-------------------

Kursgebühr: 70 Euro

Kursnummer	Geburtsdatum Jan. – Feb. 10 (FK)	Zeit
------------	----------------------------------	------

> KM 2-2	montags, 30.08. – 25.10.10 (8x)	10.45 – 12.15 Uhr
-----------------	---------------------------------	-------------------

Kursgebühr: 80 Euro

> KM 2-3	montags, 08.11. – 13.12.10 (6x)	10.45 – 12.15 Uhr
-----------------	---------------------------------	-------------------

Kursgebühr: 60 Euro

Kursnummer	Geburtsdatum Apr. – Jun. 10 (FK)	Zeit
------------	----------------------------------	------

> KM 1-1	montags, 30.08. – 25.10.10 (8x)	9.00 – 10.30 Uhr
-----------------	---------------------------------	------------------

Kursgebühr: 80 Euro

> KM 1-2	montags, 08.11. – 13.12.10 (6x)	9.00 – 10.30 Uhr
-----------------	---------------------------------	------------------

Kursgebühr: 60 Euro

Kursnummer	Geburtsdatum Mai. – Jul. 10 (FK)	Zeit
------------	----------------------------------	------

> KD 2-1	donnerstags, 02.09. – 28.10.10 (8x)	10.45 – 12.15 Uhr
-----------------	-------------------------------------	-------------------

Kursgebühr: 80 Euro

> KD 2-2	donnerstags, 04.11. – 16.12.10 (7x)	10.45 – 12.15 Uhr
-----------------	-------------------------------------	-------------------

Kursgebühr: 70 Euro

Die Teilnahme an Folgekursen (FK) ist nur möglich, wenn Plätze frei werden.

Kursleitung: Monika Kempermann
PEKiP-Gruppenleiterin
Ort: St. Josefshospital Uerdingen
Konferenzzentrum 1. OG und 2. OG

Gemeinsam klein sein

Spielend lernen für Kinder von 6–12 Monaten

In diesem Kurs haben Eltern die Möglichkeit, im intensiven Kontakt ihre Kinder in ihrer Ganzheit – Bewegung, Denken, Fühlen, Wollen und Erkennen – auf spielerische Art zu fördern. Dabei geht es um Entwicklungsförderung durch Spiel, Spaß und Bewegung.

Viele Lieder, Fingerspiele und der Entwicklungskalender für das erste Jahr beschäftigen uns genauso wie Fragen zum adäquaten Spielzeug.

Ein gewünschter Nebeneffekt ist der Erfahrungsaustausch der Eltern in einer gemütlichen Runde.

Kursnummer	Termine (6x)	Zeit
▶ CL 3K	mittwochs, 23.06. – 28.07.10	10.45 – 12.15 Uhr
▶ CL 3K	mittwochs, 17.11. – 22.12.10	10.45 – 12.15 Uhr

Kursgebühr: 42 Euro

Kursnummer	Termine (8x)	Zeit
▶ CL 4K	mittwochs, 08.09. – 10.11.10	10.45 – 12.15 Uhr

Kursgebühr: 56 Euro

Kursleitung: Corinna Landje, Babymassage- und Fabel®-Kursleiterin

Ort: St. Josefshospital Uerdingen
Konferenzzentrum 1. OG

Gemeinsam klein sein – „Unsere Großen“

Spielend lernen für Kinder von 1 – 1 1/2 Jahren

„Gemeinsam klein sein“, diese Idee steht im Mittelpunkt dieses Kurses. In einer altersgerechten Gruppe erfahren die Kinder erste soziale Kontakte.

Durch verschiedene Spielangebote sollen sowohl die motorische, die geistige als auch die emotionale Entwicklung gefördert werden. Im Wechsel von Freispiel und Anleitung werden Lernprozesse kindgerecht in Gang gesetzt; sie verleiten dazu, neue Sachen auszuprobieren.

Ein gewünschter Nebeneffekt ist der Erfahrungsaustausch der Eltern in einer gemütlichen Runde.

Kursnummer	Termine (6x)	Zeit
> CL 3G	mittwochs, 23.06. – 28.07.10	09.00 – 10.30 Uhr
> CL 5G	mittwochs, 17.11. – 22.12.10	09.00 – 10.30 Uhr

Kursgebühr: 42 Euro

Kursnummer	Termine (8x)	Zeit
> CL 4G	mittwochs, 08.09. – 10.11.10	09.00 – 10.30 Uhr

Kursgebühr: 56 Euro

Kursleitung: Corinna Landje, Babymassage- und Fabel®-Kursleiterin

Ort: St. Josefshospital Uerdingen
Konferenzzentrum 1. OG

Yoga

für Schwangere

Yoga hilft Ihnen, eine positive Umgebung für das werdende Kind zu schaffen und lindert Probleme wie Schwangerschaftsstreifen, Rückenschmerzen und Übergewicht.

Sie können mit einfachsten Übungen Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit steigern, während Entspannung und Atemübungen Ihnen die Zeit bis zur Geburt erleichtern. Sie werden ruhiger und sicherer, fühlen sich frisch und erholt.

Zum Kurs bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Kursnummer	Termine (je 8x)	Zeit
▶ PL 3-SG	montags, 31.05. – 19.07.10	17.45 – 18.45 Uhr
▶ PL 4-SG	montags, 16.08. – 04.10.10	17.45 – 18.45 Uhr
▶ PL 5-SG	montags, 25.10. – 20.12.10	17.45 – 18.45 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

Kursleitung: Petra Louis, Yogalehrerin
Ort: St. Josefhospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 1.OG

Pilates

Rückbildung nach Schwangerschaft und Geburt

Durch Schwangerschaft und Geburt wird die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stark beansprucht. Mit diesem Kursangebot geben wir Ihnen jedoch die Möglichkeit, diese starke Beanspruchung auszugleichen.

Pilates ist ein gezieltes Training zur Kräftigung der Muskulatur in Bauch, Beckenboden und Rücken. Durch konzentriertes Üben und bewusste Atmung sorgt Pilates für eine bessere Leistungsfähigkeit und eine verbesserte Haltung. Auch Verspannungen können durch dieses Training gelockert werden.

Kursnummer	Termine (je 9x)	Zeit
➤ HP 3	dienstags, 20.07. – 28.09.10	10.45 – 11.45 Uhr
➤ HP 4	dienstags, 12.10. – 07.12.10	10.45 – 11.45 Uhr

Kursgebühr: 63 Euro

Kursleitung: Heike Peters, Gymnastiklehrerin
Ort: St. Josefhospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 1.OG

Milk and Honey

Stillcafé & mehr

Im Januar 2008 wurde im Zentrum für Gesundheit am St Josefshospital Uerdingen das Stillcafé als Treffpunkt für frischgebackene Mütter gegründet.

Unter Leitung der Hebammen des Hauses treffen sich die Mütter jeden 3. Donnerstag im Pfarrzentrum St. Peter, Oberstr. 40 in Uerdingen.

Auch Mütter, die nicht stillen, sind zum „Kaffeeklatsch“ herzlich willkommen. Sie können mit anderen Müttern bei Tee, Kaffee und Gebäck in aller Ruhe Erfahrungen austauschen.

Sie bekommen Informationen und Tipps übers Stillen und rund ums Leben mit Ihrem Kind.

Ganz besonders freuen wir uns über die Teilnahme von Vätern, Großeltern und Geschwisterkindern.

Kursnummer	Termine	Zeit
▶ -	Donnerstag, 17.06.10	10.00 – 12.00 Uhr
▶ -	Donnerstag, 15.07.10	10.00 – 12.00 Uhr
▶ -	Donnerstag, 19.08.10	10.00 – 12.00 Uhr
▶ -	Donnerstag, 16.09.10	10.00 – 12.00 Uhr
▶ -	Donnerstag, 21.10.10	10.00 – 12.00 Uhr
▶ -	Donnerstag, 18.11.10	10.00 – 12.00 Uhr
▶ -	Donnerstag, 16.12.10	10.00 – 12.00 Uhr

Kursgebühr: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenfrei.

Ort: Pfarrzentrum St. Peter
Oberstraße 40
47829 Uerdingen

Entspannen – leicht gemacht

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Entspannungstechnik erlernen wollen. Oft ist jedoch nicht klar, welche Methode für den Einzelnen am besten geeignet ist.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen verschiedene Entspannungsmethoden kennen, z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Fantasiereisen. Die Teilnehmer/innen erhalten somit einen guten Einblick in die Welt der Entspannungsverfahren. Durch die positiven Auswirkungen von Entspannungstechniken werden Stress und Nervosität abgebaut, der Schlaf wird verbessert und der Blutdruck reguliert. Außerdem werden Ängste gemindert und es wird eine Erholung des gesamten Organismus erzielt.

Bitte bringen Sie zum Kurs zwei Decken und warme Socken mit!

Kursnummer	Termine (11x)	Zeit
▶ EN 3	donnerstags, 02.09. – 25.11.10	20.00 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 99 Euro

Kursleitung: Heike Morschek, Heilpraktikerin

Ort: St. Josefhospital Uerdingen,
Bäderabteilung, großer Gymnastikraum

Yoga

Über sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen lernen wir, uns unseres Körpers und unserer Gedanken bewusster zu werden. Die Asanas (Körperhaltungen) bewirken nicht nur eine größere Geschmeidigkeit und Beweglichkeit, sondern lenken – mit Konzentration geübt – unsere Aufmerksamkeit von der Außenwelt nach innen, sodass wir uns wunderbar erfrischt und kraftvoll fühlen werden. Die Atem- und Entspannungsübungen helfen uns, der fortwährenden Gedankenflut wirksam entgegenzutreten und ein Gefühl von Ruhe in uns einkehren zu lassen.

Zum Kurs bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Kursinhalte

- ▶ Einführung in die Grundlagen des Hatha Yoga
- ▶ Informationen über und Erlernen von Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen)
- ▶ Anleitung zur Entspannung

Kursnummer	Termine Anfänger (je 8x)	Zeit
▶ PL 3A	dienstags, 01.06. – 20.07.10	20.20 – 21.20 Uhr
PL 4A	dienstags, 17.08. – 05.10.10	20.20 – 21.20 Uhr
PL 5A	dienstags, 26.10. – 14.12.10	20.20 – 21.20 Uhr

Kursnummer	Termine Anfänger (je 8x)	Zeit
▶ PL 3F	dienstags, 01.06. – 20.07.10	19.15 – 20.15 Uhr
▶ PL 4F	dienstags, 17.08. – 05.10.10	19.15 – 20.15 Uhr
▶ PL 5F	dienstags, 26.10. – 14.12.10	19.15 – 20.15 Uhr

Kursgebühr: 48 Euro

Kursleitung: Petra Louis, Yogalehrerin
Ort: St. Josefhospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 1.OG

Yoga 50+

Sie haben endlich Zeit für sich selbst, für Ihre körperlich-geistige Entwicklung.

Yoga wirkt vielen Altersproblemen wie Kreislaufstörungen, Arthritis und Verdauungsbeschwerden entgegen.

Yoga hilft Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu erhalten. Schon nach kurzer Yoga-Praxis werden Sie besser schlafen, mehr Energie sowie eine lebensbejahende Einstellung entwickeln.

Zum Kurs bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Kursinhalte

- Einführung in die Grundlagen des Hatha Yoga
- Informationen über und Erlernen von Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen)
- Anleitung zur Entspannung

Kursnummer	Termine Anfänger (je 8x)	Zeit
➤ PL 3 S	montags, 31.05. – 19.07.10	16.15 – 17.45 Uhr
➤ PL 4 S	montags, 16.08. – 04.10.10	16.15 – 17.45 Uhr
➤ PL 5 S	montags, 25.10. – 20.12.10	16.15 – 17.45 Uhr

Kursgebühr: 72 Euro

Kursleitung: Petra Louis, Yogalehrerin
Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 1.OG

Pilates 50+

Mit dem Kurs Pilates 50+ bieten wir ein sanftes Training nach Joseph Pilates für Damen und Herren ab 50.

Dieser Kurs ist geeignet zur effektiven Kräftigung der Bauch- und Rücken-muskeln. Dadurch wird Rückenschmerzen und Verspannungen vorgebeugt und man erhält eine bessere Haltung.

Das spezielle Training nach Pilates schult Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf sanfte Art.

Kursnummer	Termine (je 6x)	Zeit
▶ IW 3	dienstags, 31.08. – 05.10.10	15.30 – 16.30 Uhr
▶ IW 4	dienstags, 26.10. – 30.11.10	15.30 – 16.30 Uhr

Kursgebühr: 42 Euro

Kursleitung: Ilona Walter, Pilates für Senioren, DTB-Kursleiterin
Rückenschule, DTB-Kursleiterin Beckenboden

Ort: St. Josefhospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 1.OG

Pilates spezial

Rehabilitative und präventive Stabilisation von Wirbelsäule, Bauch und Becken

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen mit Rückenproblemen, schmerzhaften Bewegungseinschränkungen sowie Bandscheibenvorfällen (die bis zu 6 Wochen zurückliegen).

Durch eine individuelle Erarbeitung und Umsetzung gezielter Übungen wird eine Stabilisation im sogenannten „Powerhouse“ erreicht, die eine besondere Stabilisation im Bauchbecken und der Lendenwirbelsäule zur Folge hat.

Walking-Stöcke sind vorhanden!

Kursnummer	Termine (je 10x)	Zeit
> HS 6	mittwochs, 28.07. – 29.09.10	19.00 – 20.00 Uhr
> HS 7	mittwochs, 06.10. – 08.12.10	19.00 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: 70 Euro

Kursleitung: Heike Spry, Pilates mat & plus Trainerin (BSA)
Rehabilitationstrainerin für Orthopädie
Rückenschulleiterin nach Dr. Brügger

Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 1.OG

Nordic Walking

„Schritt für Schritt Pfunde verlieren“

Dieser Kurs ist speziell auf die Menschen ausgerichtet, die aufgrund ihrer körperlichen Einschränkungen (z.B. künstliche Hüfte oder Knie), mangelnder Fitness oder Übergewicht nicht in eine reguläre Nordic-Walking-Gruppe gehen möchten. Schritt für Schritt werden Technik und Fitness verbessert. Dieser Kurs eignet sich besonders für Menschen, die an Arthrose, Meniskus-, Bandscheiben- und Rückenproblemen leiden, aber auch für diejenigen, die einen Herzinfarkt erlitten haben oder sich einer Bypass-Operation unterziehen mussten.

Abnehmen ohne Bewegung funktioniert nicht! Bei einer Diät schaltet der Körper automatisch auf Sparflamme und der Stoffwechsel wird gestört. Sie essen zwar weniger, der Körper verbrennt aber auch weniger. Daher werden nicht die überflüssigen Fettpölsterchen abgebaut, sondern die Eiweißreserven in den Muskeln. Wenn man dauerhaft abnehmen möchte, hilft nur Sport, um den Stoffwechsel auf Trab zu halten. Deshalb ist Nordic Walking die ideale Sportart, da fast 90% aller Muskeln trainiert werden. Bereits nach 3 Monaten Nordic Walking hat ihr Körper gelernt, Fett zu verbrennen. Außerdem wird in diesem Kurs darauf geachtet, wie sich ihr Puls bei sportlicher Betätigung verhält.

Walking-Stöcke sind vorhanden!

Kursnummer	Termine (je 10x)	Zeit
▶ BW 2D	donnerstags, 09.09. – 25.11.10	10.00 – 11.00 Uhr
▶ BW 3D	donnerstags, 02.11. – 01.02.11	10.00 – 11.00 Uhr

Kursgebühr: 81 Euro

Kursleitung: Sabina Haese, Präventionsübungsleiterin für den Herz-Kreislauf-Bereich, Haltung sowie Bewegung, Nordic Walking-Instructor, Ernährungsberaterin

Ort: Schönwasserpark, Krefeld-Oppum

Nordic Walking

„Länger jung und gesund bleiben!“

Dieser Kurs ist speziell auf Menschen abgestimmt, die etwas für ihre Ausdauer, ihren Muskelaufbau und allgemein etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Mit Nordic Walking können Sie optimal Ihre Ausdauer steigern und gleichzeitig fast 90 % aller Muskeln trainieren. Sie erlernen, mit welcher Herzfrequenz Sie sich bewegen müssen, um etwas für Ihr Herz-Kreislauf-System zu tun oder gezielt die Fettverbrennung zu steigern.

Außerdem werden wir in der zweiten Einheit einen Fitnessstest durchführen, um dann festzustellen: „Wie fit bin ich eigentlich?“

Mit Power Nordic Walking trainieren Sie auch gezielt Beine, Po, Hüfte und den gesamten Oberkörper und formen so Ihre Figur.

Gezielt werden durch dieses Training und die frische Luft Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt.

Walking-Stöcke sind vorhanden!

Kursnummer	Termine (je 10x)	Zeit
> BW 2M	mittwochs, 08.09. – 24.11.10	10.00 – 11.00 Uhr
> BW 3M	mittwochs, 01.11. – 31.01.11	10.00 – 11.00 Uhr
> BW 2F	freitags, 10.09. – 26.11.10	16.30 – 17.30 Uhr
> BW 2F	freitags, 03.11. – 02.02.11	16.30 – 17.30 Uhr

Kursgebühr: 81 Euro

Kursleitung: Sabina Haese, Präventionsübungsleiterin für den Herz-Kreislauf-Bereich, Haltung sowie Bewegung, Nordic Walking-Instructor, Ernährungsberaterin

Ort: Schönwasserpark, Krefeld-Oppum

„Balance – finde dein Gleichgewicht“

Mehr und mehr Menschen verlieren im Alter das Gefühl für ihr Gleichgewicht. Unsicheres Gehen, passive Körperhaltung, muskuläre Dysbalancen und Koordinationsprobleme sind die Folgen.

Durch gezielte Koordinationsübungen und eine angeleitete Gehschule werden Sie in der Parkanlage des St. Josefhospitals Uerdingen zu Sicherheit und Balance in Ihrem Leben zurückfinden.

Kursnummer	Termine (je 5x)	Zeit
▶ BG 1	mittwochs, 23.06. – 21.07.10	09.00 – 10.00 Uhr

Kursgebühr: 30 Euro

Kursnummer	Termine (je 10x)	Zeit
▶ BG 2	mittwochs, 28.07. – 29.09.10	09.00 – 10.00 Uhr
▶ BG 3	mittwochs, 06.10. – 08.12.10	09.00 – 10.00 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

Kursleitung: Heike Spry, Rehabilitationstrainerin für Orthopädie
Ort: St. Josefhospital Uerdingen, Krankenhauspark

Taiwan Do Akademie

台湾道



我無所欲求 我無所畏懼 我自由自在

Kong Shi Fu Harald Paßlack
Großmeister Taiwan Do
7. Toan
Hauptabteilungsleiter CTC

Kurfürstenstraße 69
47829 Krefeld (St. Josefhospital Uerdingen)
Tel.: 01 72 - 7 37 31 74

www.taiwando.de

Wir freuen uns auf Sie!

公道子



Tai Chi Chuan (Bewegungslehre)

Neben gesundheitsorientierten Übungen wie Rücken- und Wirbelsäulen-training wird besonders die körperliche und geistige Beweglichkeit gefördert.

Taiwan Do[®]

für Kinder

Durch das vielseitige und gesundheitsfördernde Bewegungsangebot verbessert das Training sinnvoll und altersgerecht die körperliche, seelische und geistige Lernbereitschaft und Leistungsfähigkeit. Beim Umgang miteinander orientiert sich Kung Fu Wu Shu nach dem Taiwan-Do-Prinzip an gemeinsamen und fairen Spielregeln. Die Teilnehmer können lernen, dass Gemeinschaft und Leistungsfähigkeit sich ergänzen. Dazu steigern die Teilnehmer ihre sozialen Fähigkeiten in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Unsere Trainer sind über mehrere Jahre ausgebildet, die Trainerlizenz ist an regelmäßig stattfindende Fortbildungen (mehrmals pro Jahr) gebunden. Die Sicherung der hohen Qualität ist so gewährleistet.

Termine	Zeit	
▶ donnerstags,	15.00 – 16.00 Uhr	Kung Fu VII ab 4 Jahre
▶ donnerstags,	16.00 – 17.00 Uhr	Kung Fu V 7 Jahre
▶ donnerstags,	17.00 – 18.30 Uhr	Kung Fu IV 7 Jahre
▶ freitags,	15.00 – 16.00 Uhr	Kung Fu VI ab 4 Jahre
▶ freitags,	16.00 – 17.00 Uhr	Kung Fu III 7 Jahre
▶ freitags,	17.00 – 18.30 Uhr	Kung Fu II 10 Jahre
▶ freitags,	18.30 – 20.00 Uhr	Kung Fu I ab 14 Jahre
▶ freitags,	20.00 – 21.30 Uhr	Kung Fu für Erwachsene I

Chi Gong (Atem- und Konzentrationslehre)

Durch einfach zu erlernende Übungen wird besonders die innere und äußere Haltung gestärkt, um so z. B. wieder geduldiger und gelassener im Alltag zu stehen.

Termine	Zeit	
▶ donnerstags,	09.00 – 10.00 Uhr	Chi Gong II
▶ donnerstags,	10.00 – 11.30 Uhr	Tai Chi Chuan II
▶ donnerstags,	18.30 – 20.00 Uhr	Chi Gong I
▶ donnerstags,	20.00 – 21.30 Uhr	Tai Chi Chuan I
▶ freitags,	09.30 – 11.00 Uhr	Tai Chi Chuan Senioren
▶ freitags,	11.00 – 12.30 Uhr	Tai Chi Chuan III

Ernährung in der Krebstherapie

Tagtäglich entstehen in unserem Körper zahlreiche fehlerhafte Zellen (Krebszellen), die von unserem Immunsystem entdeckt und bekämpft werden. Erst wenn unser Körper dieser Aufgabe nicht mehr nachkommt, kann die entartete Zelle ungehindert wachsen es entsteht ein Tumor. Eine gesunde Ernährung kann dem vorbeugen und während einer Krebserkrankung die schulmedizinische Behandlung unterstützen. Darüber hinaus ist es wichtig, das geschwächte Immunsystem zu reaktivieren, den Körper zu entlasten und zu stärken. Was Sie auf Grundlage neuester Krebsforschungen effektiv selber für Ihren Körper tun können, vermitteln wir in diesem Seminar.

Kursinhalte

- Basenreiche Ernährung
- Entsäuerung
- Enzymtherapie
- Reaktivierung der Immunfunktion

Im Anschluss bleiben Zeit und Raum für persönliche Fragen.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ -	Freitag, 01.10.10	19.00 – 21.00 Uhr
➤ -	Freitag, 03.12.10	19.00 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: 28 Euro

Kursleitung: Klaudia Bartolucci, Heilpraktikerin

Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 2.OG

Das Geschwister-Diplom

für Kinder ab 3 Jahre

Großer Bruder, große Schwester.

Hier wird Kindern ab dem Kindergartenalter alles über das Baby in Mamas Bauch erklärt. Ein neues Baby wird erwartet, und Mama hat plötzlich nicht mehr so viel Zeit für die „Große“ oder den „Großen“. Ein neues Baby ist ein Ereignis, das nicht nur das Leben der Eltern komplett umkrempelt. Die ganze Familie verändert sich, besonders die Geschwister müssen sich neu orientieren. Wir besuchen die Wochenstation und den Kreißsaal. An einer Puppe können die Kinder das Baden, Wickeln und Halten von Babys üben. Sie können sehen und ausprobieren, wie Säuglinge an- und ausgezogen werden und zum Schlafen gelegt werden. Die Kinder erfahren, was Babys essen und trinken, warum ein Baby weint und warum Mama so viel Zeit für das Baby braucht. Woher kommt die Milch, die die Babys trinken, und wie lebt das Baby in Mamas Bauch?

Solche und andere Kinderfragen werden selbstverständlich von uns beantwortet. Die Kurse werden von erfahrenen Kinderkrankenschwestern geleitet. Zum Abschluss bekommt jedes Kind ein Diplom und eine kleine Überraschung.

Kursnummer	Termine	Zeit
▶ -	Freitag, 09.07.10	15.30 – 17.00 Uhr
▶ -	Freitag, 13.08.10	15.30 – 17.00 Uhr
▶ -	Freitag, 17.09.10	15.30 – 17.00 Uhr
▶ -	Freitag, 08.10.10	15.30 – 17.00 Uhr
▶ -	Freitag, 12.11.10	15.30 – 17.00 Uhr
▶ -	Freitag, 10.12.10	15.30 – 17.00 Uhr

Kursgebühr: 6 Euro

Kursleitung: Simone Dlugosch, Kinderkrankenschwester
und zertifizierte FEP-Kursleiterin

Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
Bäderabteilung, großer Gymnastikraum

Das Großeltern-Diplom

Großeltern heute

Was können sie – was brauchen sie? Mehr denn je brauchen Kinder ihre Großeltern. Die Beziehung zwischen der jungen und der älteren Generation war immer etwas Besonderes für Großeltern wie Enkel. Die bedingungslose Liebe der Großeltern, die Zeit und Geduld, mit der sie ihre Großkinder betreuen, ist heute besonders wertvoll. Mit der Geburt von Enkeln kann ein Familiengefüge ziemlich durcheinandergeschüttelt werden, Kompetenzen müssen neu geklärt werden. Eltern und Großeltern sind gefordert, über ihre Erziehungsgrundsätze zu diskutieren, damit Einmischungen am falschen Ort vermieden werden können. Ein Kurs mit Hintergrund, Tiefgang, mit Geschichten über Großmütter und Großväter und einem Großeltern-Diplom!

Kursinhalte

- Änderungen im Laufe der letzten Jahre
- Hilfe sein für die junge Familie
- Handling
- Schlafen und wachen
- Babypflege
- Ernährung
- Verwöhnen
- Kindersichere Wohnung

Für die Teilnahme sind auch Geschenkgutscheine erhältlich.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ -	Freitag, 25.06.10	19.00 Uhr
➤ -	Freitag, 30.07.10	19.00 Uhr
➤ -	Freitag, 27.08.10	19.00 Uhr
➤ -	Freitag, 24.09.10	19.00 Uhr
➤ -	Freitag, 29.10.10	19.00 Uhr
➤ -	Freitag, 26.11.10	19.00 Uhr
➤ -	Freitag, 17.12.10	19.00 Uhr

Kursgebühr: 10 Euro

Kursleitung: Rosemarie Temming, Hebamme
Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 2.OG

Information & Anmeldung: siehe Seite 83

Dr. Mama

Kinderkrankheiten mit Hausrezepten behandeln

Winterzeit, Infektzeit. Viele Infekte begleiten das Kleinkindalter. Dieser Kurs soll jungen Familien einige alte Hausrezepte (Wickel, Tees, Körperteilbäder) ergänzend zum Kinderarztbesuch näher bringen.

Kursinhalte

- ▶ Fieber
- ▶ Durchfall
- ▶ Verstopfung
- ▶ Erbrechen
- ▶ Husten
- ▶ Schnupfen
- ▶ Halsschmerzen
- ▶ Impfkalender
- ▶ Hausapotheke
- ▶ Homöopathie

Kursnummer	Termine	Zeit
▶ DR 4	Freitag, 09.07.10	18.00 – 20.00 Uhr
▶ DR 5	Freitag, 17.09.10	18.00 – 20.00 Uhr
▶ DR 6	Freitag, 12.11.10	18.00 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: 30 Euro

Kursleitung: Simone Dlugosch, Kinderkrankenschwester und zertifizierte FEP-Kursleiterin

Ort: St. Josefshospital Uerdingen, Konferenzzentrum 2.OG

Die „Kräuterhexe“

Heilen und Vorbeugen mit der Kraft der Natur

Der Arzt kuriert – die Natur heilt! Hippokrates. Wie man mit altbewährten Kräutern, Schüssler-Salzen, äußeren Anwendungen sowie mit homöopathischen Komplexmitteln sicher die häufigsten leichteren Erkrankungen selber behandeln oder eine medizinische Behandlung begleiten kann, wird in diesem Seminar vermittelt. Sie dürfen auch Ihr persönliches Anliegen mit in das Seminar einbringen.

Kursinhalte

- > Erkältung/Grippe
- > Bronchitis
- > Husten
- > Halsschmerzen
- > Nasennebenhöhlenentzündung
- > Blasenentzündung
- > Muskelzerrung
- > Hexenschuss
- > Erschöpfung
- > Winterdepression

Kursnummer	Termine	Zeit
> KF 3	Freitag, 03.09.10	19.00 – 21.00 Uhr
> KF 4	Freitag, 05.11.10	19.00 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: 30 Euro inkl. Informationsmaterial

Kursleitung: Klaudia Bartolucci, Heilpraktikerin

Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 2.OG

Attraktiv – trotz Chemotherapie

Kosmetikseminar für Frauen mit Krebs

Gib dir etwas Gutes, damit sich deine Seele in dir wohl fühlt.

Die Diagnose Krebs bedeutet für Sie ggf. einen operativen Eingriff und Chemotherapie. Eventuell sind Sie schon mitten im Therapiezyklus.

Dabei entstehen viele Fragen und es kommen neue „nicht gewollte“ Nebenwirkungen auf Sie zu. Neben dem Ausfallen des Haares können ebenfalls Wimpern und Augenbrauen weniger werden.

Wir möchten Sie gerne in dieser emotional sehr schwierigen Lebenssituation begleiten und unterstützen.

Nehmen Sie sich mit uns eine kleine Auszeit von der Chemotherapie. In einer gemütlichen, geschützten Atmosphäre möchten wir Ihnen trotz des Haarausfalls Tipps und Tricks für ein natürliches Aussehen geben.

Kursnummer	Termine	Zeit
▶ -	mittwochs einmal im Quartal (nähere Termine bitte im Zentrum für Gesundheit erfragen)	
Kursgebühr:	kostenfrei	
Kursleitung:	Gabriela Balg, Fa. Doctor Babor	
Ort:	St. Josefshospital Uerdingen, Konferenzzentrum 2.OG	

Schnupperkurs „Sturzprophylaxe“

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre Füße nicht richtig aufsetzen, evtl. über den Boden schlappen oder nach einer Knie-Operation noch schlecht zu Fuß sind, kann Ihnen dieser Kurs weiterhelfen.

Durch gezielte Übungen mit und ohne Kleingeräte, auf und neben dem Hocker wird das gesamte Bein – Wade, Oberschenkel, Knie – gestärkt und mobilisiert.

Kursnummer	Termine (je 5x)	Zeit
➤ ST 1	mittwochs, 23.06. – 21.07.10	18.15 – 19.00 Uhr

Kursgebühr: 30 Euro

Kursnummer	Termine (je 10x)	Zeit
➤ ST 2	mittwochs, 28.07. – 29.09.10	18.15 – 19.00 Uhr
➤ ST 3	mittwochs, 06.10. – 08.12.10	18.15 – 19.00 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

Kursleitung: Heike Spry, Rehabilitationstrainerin für Orthopädie
Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 1.OG

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder (Kompaktkurs)

Häusliche Unfälle, Verbrennungen, Vergiftungen sind neben Verkehrsunfällen die häufigste Ursache für Gesundheitsschäden bei Kindern.

Dieser Kurs soll jungen Eltern Kenntnisse in der Unfallprävention (Wie mache ich mein Zuhause kindersicher?), aber auch ein fundiertes Grundwissen in der Notfallsituation vermitteln. In den meisten Fällen lassen sich durch Aufklärung und einfache Maßnahmen schwerwiegende Folgen vermeiden.

Kursinhalte

- ▶ Umgang mit oberflächlichen Wunden
- ▶ Erste Maßnahmen bei jeglicher Art von häuslichen Unfällen
- ▶ Was mache ich beim Fieberkrampf?
- ▶ Maßnahmen bei Sonnenbrand/Sonnenstich
- ▶ Reanimationsübungen

Kursnummer	Termine	Zeit
▶ EH 3	Freitag, den 13.08.10	18.00 – 21.00 Uhr
▶ EH 4	Freitag, den 08.10.10	18.00 – 21.00 Uhr
▶ EH 5	Freitag, den 10.12.10	18.00 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: 35 Euro

Kursleitung: Simone Dlugosch, Kinderkrankenschwester
und zertifizierte FEP-Kursleiterin

Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 2.OG

Gymnastik in der Krebsnachsorge

Gymnastik für brustoperierte Frauen

Die ausgewogene und funktionelle Gymnastik bietet Gesunderhaltung, Spaß, Freude und Abwechslung. Durch den Sport können die Teilnehmerinnen ihre eingeschränkte Beweglichkeit im Arm-Schulter-Nackenbereich erweitern. Die Kräftigung des Körpers und die wiedergewonnene Beweglichkeit tragen erheblich zum Wohlbefinden bei und helfen, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit wiederzufinden. Freude an der Bewegung steht im Vordergrund des Kurses.

Kursinhalte

- Durchführung einer wirbelsäulenschonenden Gymnastik
- Übungen für den Hals-Schulter-Nacken-Bereich
- Atem- und Entspannungsübungen

Kursnummer	Termine (je 6x)	Zeit
➤ RE 5 60+	dienstags, 31.08. – 05.10.10	16.45 – 17.45 Uhr
➤ RE 6 30+	dienstags, 31.08. – 05.10.10	18.00 – 19.00 Uhr

Kursgebühr: 36 Euro

Kursnummer	Termine (je 6x)	Zeit
➤ RE 7 60+	dienstags, 26.10. – 30.11.10	16.45 – 17.45 Uhr
➤ RE 8 30+	dienstags, 26.10. – 30.11.10	18.00 – 19.00 Uhr

Kursgebühr: 36 Euro

Kursleitung: Ilona Walter, Sport mit Älteren, Sport in der Prävention/Rehabilitation in der Krebsnachsorge
 Ort: St. Josefshospital Uerdingen, Konferenzzentrum 1.OG

Fit-Training für ein starkes Herz

Gerade für Menschen, die an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder an Diabetes leiden, ist es oft schwierig, sich regelmäßig zu bewegen oder gar einer Sportart nachzugehen. Daher bieten wir im Zentrum für Gesundheit ein vielseitiges Herz-Kreislauf-Training an, in dem Sie schrittweise an ein leichtes Ausdauertraining herangeführt werden.

Auch für Personen, die unter Kurzatmigkeit leiden und ihrer Fitness bisher nicht viel Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet haben, ist dieser Kurs geeignet. Wir bieten Spiel und Spaß an der Bewegung. Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung wirken sich dabei positiv auf den Muskulaturstoffwechsel aus. Im Laufe des Trainings wird dabei zudem die Fettverbrennung gesteigert.

Die Herzfrequenz aller Teilnehmer wird stetig überwacht. Außerdem werden Blutdruck- und Pulsarten angelegt. Der Bewegungsunterricht findet in gemischten Gruppen statt.

Bitte eine Pulsuhr mitbringen (falls vorhanden) und evtl. Ihr persönliches Blutdruckgerät.

Kursnummer	Termine (je 10x)	Zeit
▶ HS 4	dienstags, 27.07. – 28.09.10	12.00 – 13.00 Uhr
▶ HS 5	dienstags, 05.10. – 07.12.10	12.00 – 13.00 Uhr

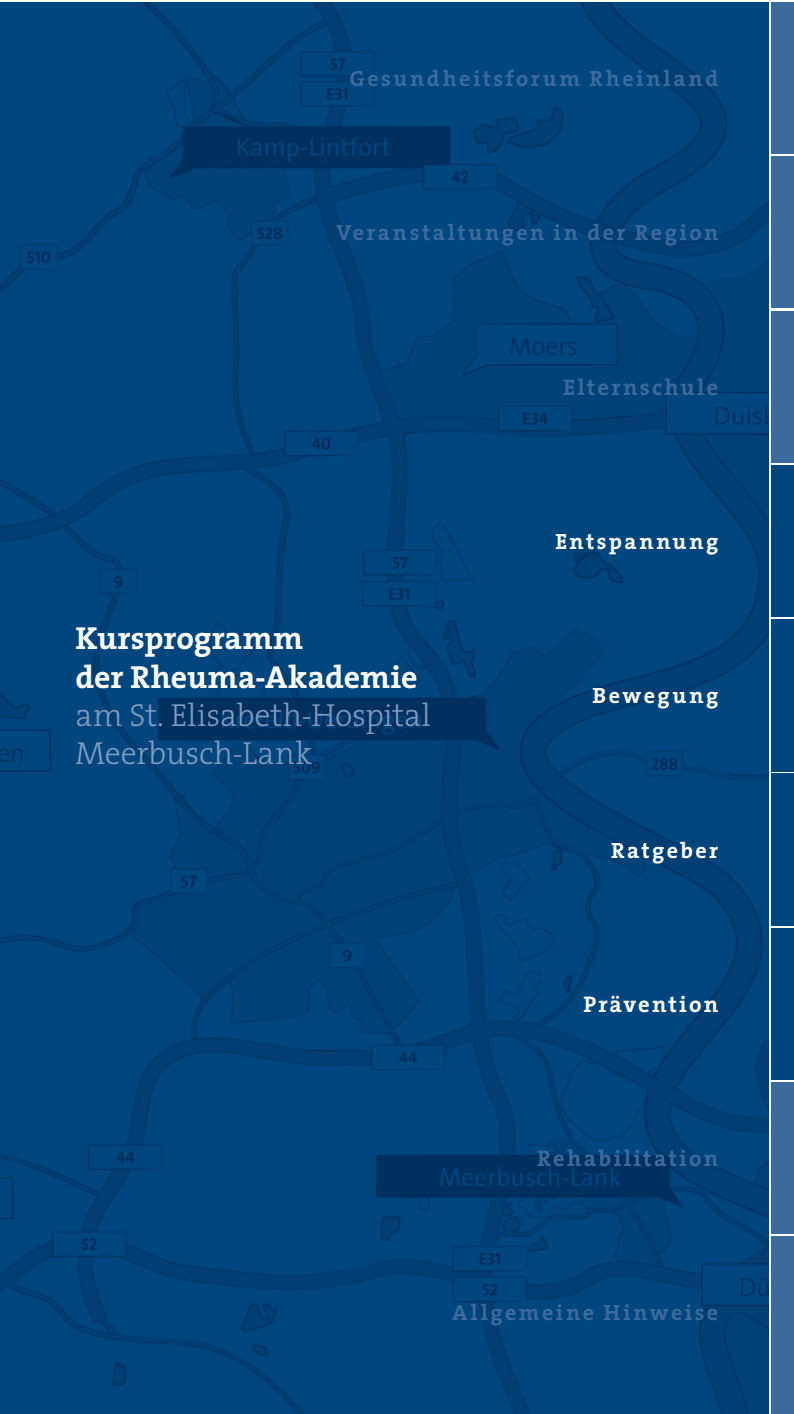
Kursgebühr: 60 Euro

Kursleitung: Heike Spry, Rehabilitationstrainerin für innere Medizin, Präventionstrainerin Herz-Kreislauf

Ort: St. Josefshospital Uerdingen,
Konferenzzentrum 1.OG

Programm

▶ St. Elisabeth-Hospital | Meerbusch-Lank



Kamp-Lintfort

Gesundheitsforum Rheinland

Veranstaltungen in der Region

Moers

Elternschule

Duis

Entspannung

Bewegung

Ratgeber

Prävention

Rehabilitation
Meerbusch-Lank

Allgemeine Hinweise

**Kursprogramm
der Rheuma-Akademie**
am St. Elisabeth-Hospital
Meerbusch-Lank

Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga ist ein altindisches Lehrsystem. Durch Übungen sollen Körper und Geist in Einklang gebracht werden. In der westlichen Welt wird durch Arbeits- und Alltagsstress das Bewusstsein für den eigenen Körper und Geist oft vernachlässigt. Yoga soll dazu dienen, dieses Ungleichgewicht wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung sind Teil des indischen Yogasystems. Schon einfache Körperübungen stärken und dehnen Ihre Muskulatur und verbessern Ihr Körperbewusstsein. Sie machen Ihren Körper flexibler und dynamischer. Atemübungen unterstützen die Sauerstoffversorgung und somit den gesamten Organismus.

Durch die Tiefenentspannung können sich die positiven Wirkungen der Yogaübungen voll entfalten. Stresshormone werden abgebaut und Sie spüren innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Eine Schnupperstunde ist möglich!

Kursnummer	Termine (je 8x)	Zeit
▶ -	donnerstags, 02.09. – 21.10.10	18.30 – 19.30 Uhr
▶ -	donnerstags, 28.10. – 16.12.10	18.30 – 19.30 Uhr

Kursgebühr: 72 Euro (Zahlung an die Kursleiterin)

Kursleitung: A. Feyen, Yogalehrerin (GQKG)

Ort: Treffpunkt Eingang Reha Rheinland

Entspannung

In diesem Kurs geht es um das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken. Stress, Angst und Unruhe gehen immer mit einer Anspannung der Muskulatur einher. Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) erzielt daher durch das bewusste An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen eine positive Wirkung auf das Körperbewusstsein.

Kursnummer	Termine (8x, einmal Pause)	Zeit
> E 2.1/10	montags, 23.08. – 18.10.10	19.15 – 20.00 Uhr

Kursnummer	Termine (8x, 01.11. Feiertag)	Zeit
> E 2.2/10	montags, 25.10. – 20.12.10	19.15 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

Kursleitung: D. Huißmann, Dipl.-Sportlehrer
Ort: Rhein. Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank
Abteilung Physikalische Therapie, Raum U 28

Tai Chi Chuan und Chi Gong

nach dem Taiwan-Do-Prinzip

Chinesische Heilübungen wie z. B. Tai Chi Chuan und Chi Gong gehören heute fast schon zum Standardprogramm in der Gesundheitsförderung und -erhaltung. So werden z. B. die Durchblutung angeregt, der Blutdruck reguliert und der Bewegungsapparat gestärkt und geschmeidig gemacht. Das allein wäre nichts Besonderes, denn gymnastische Übungen westlicher Art haben ähnliche Effekte auf den Körper. Aber Tai Chi Chuan/Chi Gong hat einen anderen Ausgangspunkt, es bedeutet auch, geistige Disziplin zu erreichen. Jeder, der Tai Chi Chuan übt, kontrolliert mit seinem Geist seinen Körper. Er stellt sich die Übungen vor, während er sie ausübt, sodass Denken und Handeln völlig übereinstimmen. Immer mehr Menschen erleben dadurch eine aktive Entspannung und die Einheit von Körper, Geist, und Seele. Sie erleben, wieder frei atmen zu können und im Alltag geduldig zu sein, was wichtige Voraussetzungen für die Gesundheit sind. Beim Üben wird das Maß der Anstrengungen den Bedürfnissen des Einzelnen angepasst. Die Übungen können liegend, sitzend und stehend ausgeführt werden.

Die Inhalte dieses Kurses sind: Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegungslehre, praktische Lebensphilosophie.

Kursnummer	Termine (9x)	Zeit
▶ -	mittwochs, 04.08. – 29.09.10	17.30 – 19.00 Uhr

Kursgebühr: 99 Euro (Zahlung an den Kursleiter)

Kursnummer	Termine (11x)	Zeit
▶ -	mittwochs, 06.10. – 15.12.10	17.30 – 19.00 Uhr

Kursgebühr: 121 Euro (Zahlung an den Kursleiter)

Kursleiter: H. Paßlack, Taiwan-Do-Akademie Uerdingen
Ort: Abteilung Physikalische Therapie, Raum U 28

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Mitarbeiter des St. Elisabeth-Hospitals erhalten 25 % Ermäßigung. Bei halbjährlicher bzw. jährlicher Beitragszahlung 10 % Ermäßigung. Die Kursgebühr bitte überweisen auf das Konto: Harald Paßlack, Sparkasse Krefeld BLZ 320 500 00, Kto-Nr.: 59378

Bewegung und Entspannung

im Wasser

Durch die positive Auswirkung des Wassers auf die Beweglichkeit der Gelenke, die Muskelspannung und -entspannung können stressbedingte Symptome reduziert werden.

Kursnummer	Termine (18x)	Zeit
> E 1/10	dienstags, 17.08. – 14.12.10	08.00 – 08.30 Uhr

Kursgebühr: 59 Euro

Kursleitung: S. Buchberger, Masseur/med. Bademeister
Ort: Rhein. Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank,
Schwimmbad UG

Rückentraining

für Kinder

Ca. 80% der Bevölkerung in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Daher ist es von enormer Bedeutung, dass bereits im Kindesalter rückengerechte Verhaltensweisen in spielerischer Weise erlernt werden, um möglichen Schäden Ihres Kindes vorzubeugen.

In dieser Kurseinheit werden kindgerechte Spiel- und Übungsformen zum Erlernen richtiger Bewegungsmuster durchgeführt.

Kursnummer	Termine (8x, einmal Pause)	Zeit
▶ B 1.1/10	dienstags, 24.08. – 19.10.2010	16.00 – 17.00 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

Kursleitung: D. Huißmann, Dipl.-Sportlehrer

Ort: Rhein. Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank
Verwaltungsgebäude

Rückentraining 50+

Rückentraining XXL

In diesem Kurs werden gezielte Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Kräftigung der den Rücken stabilisierenden Muskulatur erlernt. Zudem geht es um das Erlernen richtiger Verhaltensweisen für den Alltag und einer bewussteren Körperwahrnehmung.

Rückentraining 50+

Kursnummer	Termine (8x, einmal Pause)	Zeit
> B 2.1/10	dienstags, 24.08. – 19.10.10	17.00 – 18.00 Uhr

Rückentraining xxl

Kursnummer	Termine (8x)	Zeit
> B 2.2 /10	dienstags, 26.10. – 14.12.10	17.00 – 18.00 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

Kursleitung: D. Huißmann, Dipl.-Sportlehrer
Ort: Rhein. Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank
Verwaltungsgebäude

Starker Rücken, entspannter Geist

In diesem Kurs geht es um ein ganzheitliches Körpertraining, in dem insbesondere auch die tief liegenden Muskelgruppen aktiviert werden. Nicht nur einzelne Muskelpartien werden gekräftigt, wie bei vielen anderen Trainingsmethoden, sondern gezielt ganze Muskelketten. Atmung und Bewegung werden optimal aufeinander abgestimmt. In fließenden Bewegungsabläufen werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination harmonisch zusammengeführt. Dies stärkt die Wirbelsäule und Gelenke. Im Rahmen der Übungen werden die verschiedenen Muskelpartien gleichmäßig gedehnt und gekräftigt, wodurch Verspannungen – sowohl physische als auch mentale – gelöst werden können und sich die eigene Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert. Während jeder Stunde wird der ganze Körper intensiv durchgearbeitet. Das Training findet teils im Sitzen, teils auf der Matte statt. Es werden keine Geräte verwendet, sodass alle Übungen auch zu Hause angewandt werden können.

Kursnummer	Termine (je 8x 01.11. Feiertag)	Zeit
➤ B 4.1/10	montags, 23.08. – 11.10.10	18.15 – 19.15 Uhr
➤ B 4.3/10	montags, 25.10. – 20.12.10	18.15 – 19.15 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

Kursleitung: K. Hoeps, Physiotherapeutin, GYROKINESIS®- FOUNDATION

Kursnummer	Termine (6x)	Zeit
➤ B 4.2/10	donnerstags, 02.09. – 07.10.10	17.30 – 18.30 Uhr

Kursgebühr: 45 Euro

Kursnummer	Termine (8x)	Zeit
➤ B 4.4/10	donnerstags, 28.10. – 16.12.10	17.30 – 18.30 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

Kursleitung: A. Hall, Masseurin, med. Bademeisterin
GYROKINESIS®- FOUNDATION

Ort: Rhein. Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank
Abteilung Physikalische Therapie, Raum U 28

Information & Anmeldung: siehe Seite 83

GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

Das GYROTONIC® ist ein in den USA entwickeltes Bewegungskonzept mit hervorragenden Ergebnissen in der therapeutischen Anwendung. Bei dieser Methode werden einzigartige „Geräte“ verwendet, die um den menschlichen Körper herum konstruiert wurden.

Das GYROTONIC® unterstützt die Ausführung dreidimensionaler kreis- und spiralförmiger Bewegungsabläufe. Dadurch wird die Muskulatur kontrahiert, gedehnt und entspannt. Das Bewegungsspektrum und die funktionelle Kapazität aller Gelenksysteme wird erweitert. Ziel ist eine verbesserte mentale und körperliche Entspannungsfähigkeit.

Kursnummer	Termine
> B 3/10	nach Absprache mit der Kursleiterin
Kursgebühr:	53 Euro, Zehnerkarte 500 Euro 60 Minuten
Kursleitung:	K. Pagao, GYROTONIC®-Trainerin K. Hoeps, Physiotherapeutin, GYROTONIC®-Trainerin
Ort:	Rhein. Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank Abteilung Physikalische Therapie
Info:	Sobald die Methode eigenständig durchgeführt werden kann, ist ein selbstständiges Training möglich. Eine Trainingskarte mit einmaliger therapeutischer Begleitung bieten wir zum Preis von 230 Euro an!

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen

Das Ganzheitliche Beckenbodentraining ist eine wirksame und natürliche Methode zur Vorbeugung der Inkontinenz. Bei Beschwerden erfahren Sie durch das Beckenbodentraining, dass Ihnen die Übungen mehr Sicherheit, Kraft und Stabilität im Beckenbodenbereich geben. Sie werden wieder aufrecht durchs Leben schreiten, Ihren Körper bewusster wahrnehmen und Ihre Figur in Form bringen.

Kursinhalt

- ▶ Wahrnehmungsübungen ermöglichen das Spüren der Beckenbodenmuskulatur
- ▶ Mit Basis- und Aufbauübungen wird das isolierte Anspannen der Muskulatur trainiert
- ▶ Atmung und Beckenbodenübungen werden harmonisch aufeinander abgestimmt
- ▶ Körperhaltungen üben, mit denen im Alltag der Beckenboden wirksam entlastet und kleine Fehler bei der täglichen Arbeit vermieden werden können
- ▶ Sie erhalten Trainingsprogramme für jeden Tag, die man leicht zu Hause durchführen kann
- ▶ Sanftes Ganzkörpertraining kann Verspannungen im physischen und mentalen Bereich lösen

Kursnummer	Termine (8x)	Zeit
▶ -	dienstags, 26.10. – 14.12.10	17.30 – 18.30 Uhr

Kursgebühr: 58 Euro (Zahlung an die Kursleiterin)

Kursleitung: Ursula Held, Präventions- und Rehabilitationstrainerin
Wellnesstrainerin IST

Ort: Rheinisches Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank
Abteilung Physikalische Therapie, Raum U 28

Alle Kurse finden im Rheinischen Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank, Schwimmbad der Physikalischen Therapieabteilungen, Untergeschoss, statt.

Wegen großer Nachfrage besteht hier leider aktuell nur eine Warteliste

Wassergymnastik

Wassergymnastik eignet sich für alle Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparats. Durch die positiven Eigenschaften des Mediums Wasser besteht die Möglichkeit, sowohl eine Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates als auch ein Training des Herz-Kreislauf-Systems zu erreichen. Die warme Wassertemperatur (ca. 34 °C) hat mit Hilfe von Auftrieb und Druckreizen eine entspannende Wirkung auf die Muskulatur.

Durch Einzel-, Partner- und Gruppenübungen mit und ohne Gerät können gelenkschonende und schmerzlindernde Bewegungen ausgeführt werden. Ebenfalls soll eine Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit erzielt werden. Das Bewegen im Wasser kann degenerativen Veränderungen am Muskel- und Skelettsystem vorbeugen und das Bewegen an Land sicherer werden lassen. Das Üben im Wasser führt außerdem zu einer Verbesserung des Körpergefühls und des allgemeinen Wohlbefindens.

Kursnummer	Termine (17x)	Zeit
➤ BW 1/10	montags, 16.08. – 13.12.10	7.30 – 8.15 Uhr

Kursgebühr: 85 Euro

Kursleitung: S. Sierke, med. Bademeisterin, Masseurin, Zusatzausbildung „Rheumatische Erkrankungen“, Reha Rheinland

Kursnummer	Termine (18x)	Zeit
➤ BW 2/10	montags, 16.08. – 13.12.10	16.30 – 17.15 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro

Kursleitung: Ch. Lüttgen, Masseurin, Zusatzausbildung „Rheumatische Erkrankungen“, Reha Rheinland

→ ... Wassergymnastik

Wegen großer Nachfrage besteht hier leider aktuell nur eine Warteliste

Kursnummer	Termine (18x)	Zeit
▶ BW 3/10	dienstags, 17.08. – 14.12.10 (18x)	17.45 – 18.30 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro

Kursleitung: S. Sierke, med. Bademeisterin, Masseurin, Zusatzausbildung „Rheumatische Erkrankungen“, Reha Rheinland

Kursnummer	Termine (je 18x)	Zeit
▶ BW 4/10	mittwochs, 18.08. – 15.12.10	17.00 – 17.45 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro

Kursleitung: Ch. Albers, Physiotherapeutin, Zusatzausbildung „Rheumatische Erkrankungen“, Reha Rheinland

Kursnummer	Termine (je 18x)	Zeit
▶ BW 5/10	mittwochs, 18.08. – 15.12.10	07.30 – 08.15 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro

Kursleitung: D. Huißmann, Dipl.-Sportlehrer, Reha Rheinland

Kursnummer	Termine (je 18x)	Zeit
▶ BW 6/10	donnerstags, 19.08. – 16.12.10	07.30 – 08.15 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro

Kursleitung: A. Balicki, Ergotherapeutin, Reha Rheinland

Kursnummer	Termine (je 18x)	Zeit
> BW 7/10	donnerstags, 19.08. – 16.12.10	16.45 – 17.15 Uhr

Kursgebühr: 59 Euro

Kursleitung: Ch. Lüttgen, Masseurin, Zusatzausbildung „Rheumatische Erkrankungen“, Reha Rheinland

Kursnummer	Termine (je 18x)	Zeit
> BW 8/10	donnerstags, 19.08. – 16.12.10	18.00 – 18.45 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro

Kursleitung: B. Hillermann, Physiotherapeutin, Zusatzausbildung „Rheumatische Erkrankungen“, Reha Rheinland

Kursnummer	Termine (18x)	Zeit
> BW 9/10	freitags, 20.08. – 17.12.10	07.30 – 08.15 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro

Kursleitung: D. Huißmann, Dipl.-Sportlehrer, Reha Rheinland

Aqua-Jogging

Eine in Europa noch recht junge Form der Bewegung im Wasser ist das Aqua-Jogging. Es wurde in den USA entwickelt. Darunter versteht man nichts anderes als zügiges Gehen oder Joggen im tiefen Wasser.

Der Läufer bewegt sich hierbei „schwebend“ mit einem Auftriebsgürtel, der das Einnehmen und Beibehalten einer guten, relativ stabilen Laufhaltung unterstützt und eine Konzentration auf die Beinbewegung ermöglicht. Bei nahezu identischen Bewegungsabläufen im Vergleich zum Laufen an Land findet beim Aqua-Jogging eine deutliche Entlastung der Gelenke statt.

Diese Therapieform richtet sich an Patienten, die trotz Gelenksbeschwerden ihre Ausdauer verbessern möchten.

Kursnummer	Termine (17x)	Zeit
▶ BW 10/10	montags, 16.08. – 13.12.10	15.30 – 16.00 Uhr

Kursgebühr: 55 Euro

Kursleitung: S. Sierke, med. Bademeisterin, Masseurin, Zusatzausbildung „Rheumatische Erkrankungen“, Reha Rheinland

Kursnummer	Termine (18x)	Zeit
▶ BW 11/10	dienstags, 17.08. – 14.12.10	13.00 – 13.45 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro

Kursleitung: Ch. Lüttgen, Masseurin, Zusatzausbildung „Rheumatische Erkrankungen“, Reha Rheinland

Kursnummer	Termine (18x)	Zeit
▶ BW 12/10	donnerstags, 19.08. – 16.12.10	13.30 – 14.15 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro

Kursleitung: S. Buchberger, Masseur/med. Bademeister, Reha Rheinland

Aquatic-Fitness-Mix

Aquatic-Fitness-Mix ist eine Weiterentwicklung der traditionellen Wassergymnastik. Die Unterrichtsstunden werden abwechslungsreich durch einen Mix aus Aquarobic, Aquajogging und Aquagymnastik gestaltet. Ziel der Kurse ist die Förderung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers unterstützen die Durchblutung, massieren das Gewebe und entlasten den Band- und Gelenkapparat.

Kursnummer	Termine (je 18x)	Zeit
➤ BW 13/10	mittwochs, 18.08. – 15.12.10	17.45 – 18.30 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro

Kursleitung: K. Hoeps, Physiotherapeutin, Zusatzausbildung „Rheumatische Erkrankungen“, Reha Rheinland

Kursnummer	Termine (je 18x)	Zeit
➤ BW 14/10	mittwochs, 18.08. – 15.12.10	16.00 – 16.45 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro

Kursleitung: S. Buchberger, Masseur/med. Bademeister, Reha Rheinland

Kochkurs

„Hausmannskost – kalorienentschärft“

Sie essen gerne Kartoffelauflauf, Braten und andere gute Hausmannskost? Aber Sie haben das unguete Gefühl, alles lagert sich immer mehr auf Ihren Hüften ab? Dann erhalten Sie in diesem Kurs einen Einblick, wie Sie ohne schlechtes Gewissen schlemmen können. Durch viele kleine Tricks und Kniffe erfahren Sie, wie Sie altbewährte Gerichte bezüglich ihrer Kalorien entschärfen können.

In der Lehrküche erlernen Sie, „gute alte Hausmannskost“ kalorienentschärft zuzubereiten. Beim anschließenden gemeinsamen Essen bietet sich die Gelegenheit, mit den anderen Teilnehmern über die schwierige Balance zwischen Disziplin und Genuss zu diskutieren.

Und als besondere „Leckerei“ erhält jeder Teilnehmer eine computerunterstützte Analyse seiner persönlichen Essgewohnheiten.

Kursnummer	Termine (4x)	Zeit
▶ K 1/10	freitags, 09.07. – 30.07.10 freitags, 01.10. – 22.10.10	12.30 – 14.30 Uhr 12.30 – 14.30 Uhr

Kursgebühr: 110 Euro

Kursleitung: J. Zangs, Dipl.-Oecotrophologin
Ort: Lehrküche, Reha Rheinland

Sturzprävention im Sport der Älteren

„Mehr Gleichgewicht im Alltag“

Das Gleichgewicht beschreibt die Fähigkeit des Körpers, in jeder Position (sitzen, stehen, gehen), eine ruhige, aufrechte und harmonische Haltung und Bewegung durchzuführen. Leider ist diese Fähigkeit neben neurologischen und durchblutungsbedingten Erkrankungen im Alter oft eingeschränkt. Der ältere Mensch merkt, dass seine Mobilität und Selbstständigkeit nachlässt.

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, auch Hochaltrige, die leichte Stand- und Gehübungen durchführen können, um auf vielfältige Art und Weise ihr Gleichgewicht zu schulen. Neben dem Gleichgewichtstraining ermöglicht ein Krafttraining den allmählichen Verlust von Muskelmasse zu verhindern, um Schwäche, schnelles Ermüden und Gebrechlichkeit abzuwenden.

Zum Kurs bitte bequeme Kleidung anziehen und einen Hallensportschuh tragen. Sollten Sie lange Zeit kein Bewegungstraining durchgeführt haben, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Kursnummer	Termine (6x)	Zeit
–	dienstags, 31.8. – 5.10.10	17.30 – 18.30 Uhr

Kursgebühr: 45 Euro

Kursleitung: Ursula Held, Präventions- und Rehabilitationstrainerin
Wellnesstrainerin IST

Ort: Rhein. Rheuma-Zentrum Meerbusch-Lank
Abteilung Physikalische Therapie, Raum U 28

Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V.

Termine:	Jeden 1. Mittwoch im Monat	14.00 – 16.00 Uhr
Kontakt:	Renate Braune	
Telefon:	0 21 50/9 17-369	
Ort:	Rheinisches Rheuma-Zentrum	

Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Neuss/Meerbusch

Kontakt:	Drususallee 66, 41460 Neuss
Telefon:	0 21 31/3 84 70 34

Anmeldung und Teilnahmebedingungen

Zentrum für Gesundheit St. Josefshospital Uerdingen	Rheinisches Rheuma-Zentrum St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank Rheuma-Akademie
<p>Kurfürstenstr. 69 47829 Krefeld</p> <p>➤ Frau U. Schäfer ➤ Frau A. Ott Tel.: 0 21 51/4 52-396 Fax: 0 21 51/4 52-352</p> <p>Mo.–Fr. 8.00 – 16.00 Uhr</p> <p>Internet: www.stjosef.de E-Mail: zfg@stjosef.de</p>	<p>Hauptstr. 74–76 40668 Meerbusch-Lank</p> <p>➤ Frau R. Davids Tel.: 0 21 50/9 17-319 Fax: 0 21 50/9 17-111</p> <p>Mo.–Fr. 8.30 – 12.00 Uhr</p> <p>Internet: www.rrz-meerbusch.de E-Mail: davids@rrz-meerbusch.de</p>

Folgende Teilnahmebedingungen gelten für das Zentrum für Gesundheit am St. Josefshospital Uerdingen und die Rheuma-Akademie, Rheinisches Rheuma-Zentrum am St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank.

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen kann persönlich, telefonisch oder per E-Mail erfolgen. Mit der Aufnahme der Personalien wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Teilnahmebedingungen des Zentrums für Gesundheit und der Rheuma-Akademie an.

Kursgebühren

Kursgebühren sind unmittelbar nach der Anmeldung, spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf eines der folgenden Konten zu überweisen:

Für Kurse in:

➤ **Krefeld-Uerdingen**
Zentrum für Gesundheit
St. Josefhospital

Sparkasse Krefeld
BLZ: 320 500 00
Konto-Nr.: 600 376 78

➤ **Meerbusch-Lank**
St. Elisabeth-Hospital
Rheuma-Akademie

Darlehenskasse Münster eG
BLZ 400 602 65
Konto-Nr.: 3 177 100 oder

Sparkasse Neuss
BLZ 305 500 00
Konto-Nr.: 03 007 770

Bitte vermerken Sie auf dem Überweisungsträger den Namen des Teilnehmers sowie Kursnummer und Kursbezeichnung.

Bei einigen Kursen ist eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich. Bitte wenden Sie sich an Ihren Sachbearbeiter bei Ihrer Krankenkasse.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch erhält jeder Teilnehmer am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung, sofern eine entsprechende Bestätigung des Kursleiters vorliegt. Gebühren für Geburtsvorbereitungskurse werden in der Regel vollständig von der Krankenkasse erstattet.

Quereinsteiger

Wenn Sie sich erst nach Kursbeginn anmelden, berechnen wir die Kursgebühren anteilig.

Gebührenermäßigung

Mitarbeitern des St. Josefhospitals Uerdingen und des St. Elisabeth-Hospitals gewähren wir für im Zentrum für Gesundheit und in der Rheuma-Akademie stattfindende Kurse eine Ermäßigung in Höhe von 15 % auf die angegebenen Kursgebühren. Dies gilt nicht für Angehörige von Mitarbeitern.

Einen Familienrabatt von 10 % gewähren wir, wenn sich zwei Mitglieder einer Familie anmelden (Ehepaare oder ein Elternteil mit Kind). Ein gemeinsamer Wohnsitz ist dabei Voraussetzung.

Bei Geburtsvorbereitungskursen kann kein Familienrabatt gewährt werden. Für Schwerbehinderte (mindestens 50 %) gewähren wir einen Nachlass von 10 % gegen Vorlage des Schwerbehindertenausweises.

Ausgenommen von den Gebührenermäßigungen sind grundsätzlich die Kurse der Taiwan-Do-Akademie im St. Josefhospital Uerdingen. In der Rheuma-Akademie sind folgende Kurse von der Gebührenermäßigung ausgenommen: Yoga, Tai Chi Chuan/Chi Gong, Beckenbodentraining, Sturzprävention, GYROTONIC® und GYROKINESIS.

Abmeldung

Falls Sie aus einem wichtigen Grund nicht an einem Kurs teilnehmen können, ist eine Abmeldung unbedingt erforderlich. Erfolgt diese rechtzeitig (bis 14 Tage vor Kursbeginn), erstatten wir Ihnen die gesamte Kursgebühr. Bei späterer Abmeldung wird die komplette Kursgebühr berechnet, es sei denn, ein anderer Teilnehmer belegt den freigewordenen Platz oder ein ärztliches Attest bestätigt, dass aus medizinischen Gründen eine Teilnahme nicht möglich ist. Eine Erstattung für einzelne Stunden, an denen Sie nicht teilnehmen konnten, ist nicht möglich.

Mindestteilnehmerzahl

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht werden, behalten wir uns eine Absage des Kurses vor. Sie werden dann telefonisch oder schriftlich informiert.

Rückerstattung

Sollten Kurse und sonstige Veranstaltungen nicht zustande kommen oder nach dem ersten Kurstag abgesetzt werden, erfolgt eine Erstattung der vollen Gebühr. Falls Kurse oder Veranstaltungen aus betrieblichen Gründen verschoben werden, die Dauer bzw. der Umfang davon jedoch unberührt bleibt, erfolgt keine Erstattung. Eine Rückerstattung der Kursgebühren für Stunden, die während des laufenden Kurses aus persönlichen Gründen nicht in Anspruch genommen werden, ist nicht möglich.

Haftung

Das Zentrum für Gesundheit und die Rheuma-Akademie haften nur für Schäden, die den Teilnehmern bei Kursen und anderen Veranstaltungen aufgrund grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz entstehen. Dies gilt auch für ein Verschulden von Vertragspartnern. Die Haftungsbeschränkung erstreckt sich auf alle mit einer Veranstaltung in Verbindung stehende Personen, insbesondere die Kursleiter.

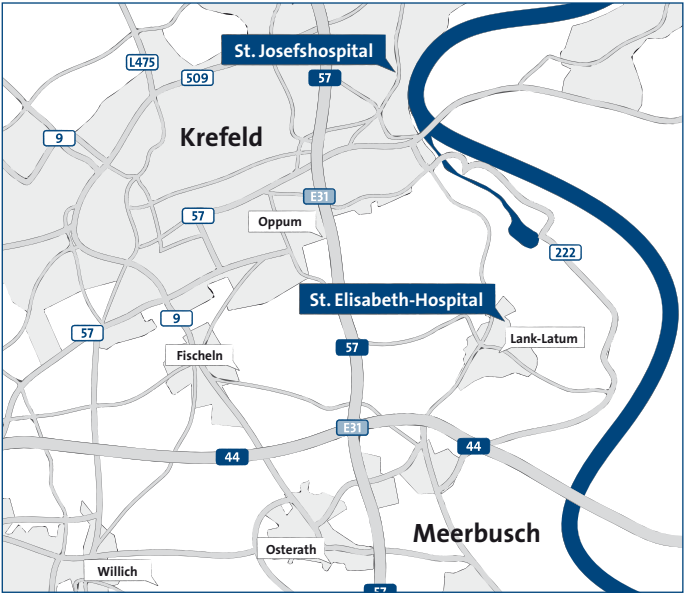
Ärztliche Voruntersuchungen

Bitte halten Sie ggf. Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt, bevor Sie an einem Kursangebot teilnehmen. Sämtliche Kursangebote stellen keinen Therapieansatz, sondern eine Ergänzung ggf. ärztlich verordneter Maßnahmen dar.

Umkleidemöglichkeiten

Vorheriges Umkleiden zu Hause (bequeme Freizeit- oder Sportkleidung) ist empfehlenswert, da Umkleidemöglichkeiten nur begrenzt vorhanden sind.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.



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

Rheinisches Rheuma-Zentrum
St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank

Rheuma-Akademie
Hauptstr. 74-76
40668 Meerbusch-Lank



Zentrum für Gesundheit
St. Josefhospital Uerdingen

Kurfürstenstr. 69
47829 Krefeld

Impressum

Verantwortlich: St. Josefhospital Uerdingen
Rheinisches Rheuma-Zentrum
St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank

Gestaltung: www.jpg-grafik.de

Ein gemeinsames Projekt von MitarbeiterInnen
des St. Elisabeth-Hospital mit der Reha Rheinland
und dem St. Josefhospital Uerdingen

➤ **St. Josefhospital
Uerdingen**
Kurfürstenstraße 69
47829 Krefeld

Tel.: 0 21 51/4 52-396
Fax: 0 21 51/4 52-352

www.stjosef.de

➤ **Rheinisches Rheuma-Zentrum
St. Elisabeth-Hospital**
Meerbusch-Lank
Hauptstraße 74-76
40668 Meerbusch-Lank

Tel.: 0 21 50/9 17-319
Fax: 0 21 50/9 17-111

www.rheuma-akademie.de

Einrichtungen der St. Franziskus-Stiftung Münster

FRANZISKUS
STIFTUNG

