



Sehr geehrte Gesundheitsinteressentin, sehr geehrter Gesundheitsinteressent,

ob zur Vorbeugung, nach einer OP oder im fortgeschrittenen Alter: Auf Ihre Gesundheit sollten Sie Acht geben. Nur so können Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun und noch bis ins hohe Alter fit und aktiv bleiben. Das Institut für Gesundheitsförderung am Evangelischen Krankenhaus Mettmann unterstützt Sie dabei. In unserem Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2011 ist wieder für jede Altersgruppe und jeden Geschmack das richtige Angebot vorhanden.

Wählen Sie aus zwischen zahlreichen Kursangeboten aus den Bereichen Fitness, Körperwahrnehmung und Selbsterfahrung, Ernährung, Fit ab 60 und unseren speziellen Familienangeboten. Von Nordic Walking über Wassergymnastik bis hin zu Atemübungen erwartet Sie ein abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm. Dieses können Sie jetzt auch zusammen mit Ihrem Partner testen: Zum ersten Mal bieten wir einen Fitnesskurs für Paare an – damit der Feierabend gemeinsam sportlich ausklingen kann. Außerdem neu dabei: Ein Kurs zur Selbsthypnose, Beckenbodengymnastik für Männer und ein Stimmbildungs- und Singkurs. Damit Körper und Geist gemeinsam im Gleichgewicht sind. Alle Kurse werden von erfahrenen Trainern in kleinen Gruppen mit familiärer Atmosphäre durchgeführt.

Natürlich stehen Ihnen unsere Medizin-Experten auch im zweiten Kurshalbjahr mit vielen Informationen und Beratungsangeboten zur Seite. Die Reihe „Ärzte und Bürger im Dialog“ wird von September bis Dezember fortgesetzt. Chef- und Oberärzte des Evangelischen Krankenhauses sowie niedergelassene Ärzte referieren hier über spezielle medizinische Themen. Nutzen Sie die Chance sich mit den Experten auszutauschen und Fragen zu stellen – ob zur Naturheilkunde in der Schwangerschaft, chirurgischen Knie- und Hüftoperationen oder Herzkrankheiten. Unsere Ärzte haben ein offenes Ohr für sie.

Viele Angebote am IFG werden von den Krankenkassen bezuschusst. Sprechen Sie bitte vor Kursbeginn mit Ihrer Kasse. Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen und gemeinsam „fit für morgen“ zu werden!

Mit freundlichen Grüßen


Bernd Huckels
Geschäftsführer


U. Johanna Klugstedt
Institutsleiterin



Vorwort

Seite 1

Was Sie wissen sollten!

- Informationen zur Anmeldung und Organisation
- Sprechzeiten und Kursberatung

Seite 4

Seite 5

Ärzte und Bürger im Dialog

Gesundheitsforum in Kooperation mit der VHS Mettmann / Wülfrath

- Men's health - Männermedizin zwischen Erektion und Inkontinenz
- Neues Knie, neue Hüfte? Was ist heute machbar.
- Gefahren des Bluthochdrucks für Herz und andere Organe
- Medikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks
- Die Blutdruckmessung des Hausarztes:
Erkennung, Definition und Ursachen des Bluthochdruckes
- Vorbeugendes Verhalten und Risikominderung in eigener Verantwortung
- Naturheilkunde in Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett

Seite 6

Seite 7

Seite 7

Seite 8

Seite 8

Seite 9

Seite 9

Gesund viele Jahre erleben – Angebote für Menschen ab 60^{plus}

- Wirbelsäulengymnastik – Bewegung im Sitzen
- Pilatesgymnastik – Senioren trainieren sanft
- Schlank und Fit mit Cardio-Pilates
- Präventives Herz-/Kreislauftraining: Fit ab 60^{plus} - auch bei Arthrose
- Fit mit Nordic Walking
- Beckenbodengymnastik für Frauen
- Qigong Yangsheng

Seite 10

Seite 11

Seite 11

Seite 11

Seite 12

Seite 12

Seite 12

Bewegung und Sport

- Jetzt geht s rund – Sport für Übergewichtige ☺
- Schlank und fit mit Cardio Pilates ☺
- Nordic Walking – sportlich ☺
- Nordic Walking – Tageswanderung für Fortgeschrittene
- Bodystyling / Problemzonen-gymnastik
- NEU: Fitness für Sie und Ihn
- Rückentraining ☺

Seite 13

Seite 14

Seite 14

Seite 14

Seite 15

Seite 15

Seite 15

- Halswirbelsäulengymnastik ☺
- Rückentraining am Gerät ☺
- Mehr Beweglichkeit mit Feldenkrais
- Feldenkrais bei Zähneknirschen und Nackenverspannungen
- Beckenbodengymnastik für Frauen
- NEU:** Beckenbodengymnastik / auch für Männer nach Prostata OP
- Pilates – Sanftes Training ☺

Seite 16

Seite 16

Seite 16

Seite 17

Seite 17

Seite 17

Seite 18

Wasserkurse

- Aquafitness ☺
- Aquafitness 60^{plus} ☺
- Aquafit für Übergewichtige ☺
- Wassergymnastik für Frühaufsteher

Seite 20

Seite 20

Seite 20

Seite 21

Familienangebote

- STEP: Schritt für Schritt in der Kindererziehung fit
- Für Kinder:
Traumreisen für Grundschul Kinder – Entspannungs- und Konzentrationstraining
- Familien-Sport-Wochenende

Seite 22

Seite 23

Seite 23

Vitale Ernährung

- Individuelle Ernährungsberatung ☺
- „Ich nehme ab“ · Vom Übergewicht zum Wohlfühlgewicht ☺

Seite 24

Seite 24

Körperwahrnehmung – Seelenpflege – Entspannungsverfahren – Selbsterfahrung

- NEU:** Stimmbildung und singen
- Die Kunst des Atmens
- Progressive Muskelentspannung
- NEU:** Selbsthypnose
- NEU:** Kräuterwanderung „Was der Herbst zu bieten hat...“
- Qigong Yangsheng
- Taiji Quan
- Entspannungs- und Bewegungswochenende für Frauen
- Fußreflexzonenmassage – Einzelbehandlung
- Workshop Fußreflexzonenmassage zum selber anwenden
- Schüßler Salze
- Wechseljahre: Zeit der Veränderung und des stetigen Auf und Ab

Seite 25

Seite 26

Seite 26

Seite 26

Seite 27

Seite 27

Seite 28

Seite 29

Seite 29

Seite 29

Seite 30

Seite 30

☺ Angebote, die mit einem Smiley gekennzeichnet sind, werden von den meisten gesetzlichen Krankenversicherungen gefördert.

Sprechen Sie ggf. vor der Anmeldung mit Ihrer Krankenkasse.

Wichtiges und Nützliches

- Referentenliste
- Ansprechpartner im Evangelischen Krankenhaus Mettmann und Institut für Gesundheitsförderung
- Impressum
- Anmeldekarten

Seite 31

Seite 32

Seite 32

Seite 32

Was Sie wissen sollten

Die Größe unseres Angebotes verlangt eine gute Organisation und exakte Terminplanung. Wir sind immer bemüht Ihren Wünschen zu entsprechen und Ihnen einen maximalen Service zu bieten. So werden Sie zu jedem Angebot schriftlich eingeladen und über wichtige Details informiert. Damit Ihre Erwartungen erfüllt werden bitten wir Sie, die nachfolgenden Zeilen in Ruhe zu lesen. – Vielen Dank! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Anmeldung und Anmeldeverfahren

Sie können sich täglich rund um die Uhr zu unseren Programmen anmelden. Via Internet <http://www.evK-mettmann.de> ist das Programm jederzeit einsehbar und buchbar. Außerdem ist unsere zentrale Information in der Eingangshalle 24 Stunden besetzt und nimmt Ihre Anmeldekarte gerne entgegen. Die Anmeldung zu allen kostenpflichtigen Programmpunkten erfolgt grundsätzlich schriftlich auf den hierfür vorgesehenen Anmeldekarten (siehe letzte Programmseite) oder per Internet.

Nutzen Sie unsere online-Anmeldemöglichkeit: www.ifg-me.de

- Ihre Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist bis 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder persönlich im Verwaltungsbüro ohne Erhebung einer Bearbeitungs-/Stornogebühr möglich. Bei einer Abmeldung weniger als 14 Tage vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühren fällig, maximal aber 70,00 € pro Angebot. Bei Rücktritt nach Kursbeginn ist die gesamte Kursgebühr zu entrichten.
- Die Nennung einer Ersatzperson, die Ihren Platz übernimmt, ist bis einen Tag vor Kursbeginn möglich.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Alle unsere Angebote lassen zur Wahrung der Qualität nur begrenzte Teilnehmerzahlen zu. Aktive Teilnehmer haben ein Vorbuchungsrecht. Wenn Sie gegenwärtig an einem unserer Kurse teilnehmen, können Sie sich bereits im laufenden Semester, jeweils 14 Tage vor Erscheinen des neuen Programmheftes für den entsprechenden Kurs anmelden.
- Die Teilnehmer werden schriftlich zum jeweiligen Kurs eingeladen. Der Einladungsversand kann bei weniger nachgefragten Angeboten recht kurzfristig telefonisch erfolgen. Es ist daher empfehlenswert mit der Anmeldung den Kursbeginn im persönlichen Kalender vorzumerken.
- Kann eine Anmeldung wegen erhöhter Nachfrage nicht berücksichtigt werden, erfolgt eine schriftliche oder telefonische Absage. Wir versuchen dann, Ihnen einen Platz in einem Parallelangebot anzubieten.

- Krankheit: Können einzelne Stunden wegen Krankheit oder anderer Gründe nicht wahrgenommen werden, ist eine (Gebühren-) Teilerstattung ausgeschlossen. Muss ein/e Teilnehmer/in die Kursteilnahme wegen Krankheit oder Verletzung komplett aufgeben, erstatten wir beim Ausscheiden in der ersten Kurshälfte 50% der Kursgebühr. Danach ist eine (Teil-)Erstattung ausgeschlossen. Voraussetzung für die Gebührenteilerstattung ist die Vorlage eines ärztlichen Attests.

Zahlung

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Einzug von Ihrem Konto nach der ersten Kursstunde. Die Einzugsermächtigung ist auf den einmaligen Einzug begrenzt (siehe Anmeldekarte). Die Barzahlung, die Zahlung durch Scheck oder Überweisung ist nicht möglich.

Leider kommt es immer wieder zu falschen Kontenangaben auf den Anmeldekarten. Die Folgekosten der Falschangaben stellen wir dem jeweiligen Teilnehmer in Rechnung. Neben den 4,50 € Bankgebühren werden zusätzlich 3,00 € Bearbeitungsgebühr pro falschen Buchungsvorgang erhoben. Bitte ersparen Sie sich und uns diesen Ärger und kontrollieren Sie Ihre Angaben auf der Anmeldekarte. – Danke!

Kursausfall und -abbruch

Sollte ein Angebot durch Verschulden des Institutes für Gesundheitsförderung oder höhere Gewalt (z. B. Krankheit des Referenten/der Referentin, Raumschaden, technischer Defekt) nicht im vereinbarten Umfang durchgeführt werden können, erstattet das IfG anteilig die Kursgebühren. Das IfG ist berechtigt Ersatztermine anzubieten (z. B. Verlängerung des Kurszeitraumes).

Sprechzeiten und Kursberatung

Das IfG bietet wöchentliche Sprechzeiten mit der Möglichkeit der persönlichen Beratung an:

Montag – Donnerstag 09.00 Uhr – 12.00 Uhr
Donnerstag 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:
Brigitta Westelmayer
Jolantha Reddig
Telefon 02104/773- 331
Telefax 02104/773- 330
e-mail: ifg@evK-mettmann.de

Kurszeitraum 2. Halbjahr 2011

Unsere neue Kursstaffel beginnt trotz Sommerferien am Montag, 05. September 2011

An folgenden Tagen finden die Kurse nicht statt:

Tag der Deutschen Einheit: 03. Oktober 2011
Herbstferien: 24. Oktober bis 05. November 2011
Allerheiligen: 01. November 2011
Weihnachtsferien: 23. Dezember bis 06.01.2012

Geringfügige Veränderungen der Kurstermine (Zeiträume) z. B. durch Krankheit der Kursleitung sind möglich. Diese werden so rechtzeitig wie möglich mitgeteilt.

Parken

Während der Baumaßnahmen informiert ein Flyer über Ausweichparkmöglichkeiten in der Nähe des Krankenhauses.

Informieren Sie sich im Internet: www.ifg-me.de

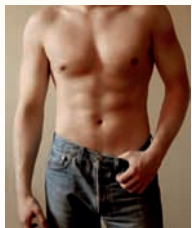


In Kooperation mit der Volkshochschule Mettmann / Wülfrath Ärzte/ Gesundheitsexperten und Bürger im Dialog

Die Vortrags- und Diskussionsabende der Chef- und Oberärzte des Evangelischen Krankenhauses Mettmann sowie der niedergelassenen Ärzte und Experten thematisieren aktuelle Gesundheitsthemen. In verständlicher Form werden Krankheitsbilder, Ursachen Untersuchungsmethoden sowie Therapie und Präventionsmöglichkeiten vorgestellt und erläutert.

Für Ihre Fragen und eine angeregte Diskussion ist immer Zeit eingeplant. Notieren Sie die für Sie interessanten Themen und Termine und freuen Sie sich auf einen informativen Abend in unserem Haus.

Thema	Termin	Zeit	Ort/Raum	Referent/in
Männermedizin zwischen Erektion und Inkontinenz	Di. 13.09.	19.30	Seminarräume	Dr. med. Philipp Spiegelhalter Manfred Buchta, Dozent IfG
Neues Knie, neue Hüfte? Was ist heute machbar?	Di. 11.10.	19.30	Seminarräume	Dr. med. Marwan Nassar CH Abt. Chirurgie Ulrich Mannes, Leiter TZM
Gefahren des Bluthochdrucks für Herz und andere Organe	Di. 08.11.	19.30	Seminarräume	Dr. med. Lothar Scheuble CH Abt. Kardiologie
Medikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks	Di. 15.11.	19.30	Seminarräume	Dr. med. Matthias Herrmann
Die Blutdruckmessung des Hausarztes - Erkennung, Definition und Ursachen des Bluthochdrucks	Di. 22.11.	19.30	Seminarräume	Dr. med. Thomas Nasse
Vorbeugendes Verhalten und Risikominderung in eigener Verantwortung	Di., 29.11.	19.30	Seminarräume	Dr. med. Boris Koriath
Naturheilkunde in der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	Di. 13.12.	19.30	Seminarräume	Hebamme Anna Richardt Abt. Geburtshilfe



Dienstag, 13. September 2011

Men's Health - Männermedizin zwischen Erektion und Inkontinenz

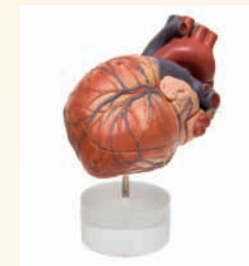
Männer gehen nur zum Arzt, wenn es unbedingt sein muss und berichten über Symptome nur dann, wenn es mit dem männlichen Selbstbild vereinbar ist. Dabei nimmt der Abstand der Lebenserwartung von Mann und Frau in industrialisierten Gesellschaften weiter zu. Zu einer Verbesserung männlicher Lebensqualität und -erwartung bedarf es daher einer gesundheitlichen Männeremanzipation. Dieser Vortrag befasst sich mit der Erörterung der Bedeutung einer ge-

schlechtsbezogenen Medizin am Beispiel Überalterung, Prostatakarzinom als häufigstes Männer - Malignom, der differenzierten Therapie bei Impotenz und dem medizinisch-technischen Fortschritt in der "Männermedizin". Ergänzend stellt Herr Manfred Buchta ein gezieltes Beckenbodentraining für Männer vor. Für Fragen ist ausreichend Zeit eingeplant.

Dienstag, 11. Oktober 2011

Ein neues Knie, eine neue Hüfte. Was ist heute machbar?

Heute gehört es zum Standard chirurgischer und orthopädischer Arbeit, ein stark verschlissenes Knie- oder Hüftgelenk durch eine so genannte „Totalendoprothese“ zu ersetzen. Doch die Gelenkprothese sollte immer das letzte Mittel der Therapie sein. Im Vortrag zeigen wir Ihnen bildreich die Befunde für eine erforderliche Knie- oder Hüftoperation. Im Anschluss stellen wir Ihnen die verschiedenen Therapiemethoden vor. Insbesondere erläutern wir Ihnen das neue und moderne Navigationsgerät, mit dessen Unterstützung das Gelenk besonders schonend eingepasst werden kann. Ergänzend stellt der Leiter unseres Therapie-zentrums Herr Ulrich Mannes die Möglichkeiten eines prä- und postoperativen Trainings vor. So kommen Sie ganz schnell wieder auf die Beine. Für Ihre Fragen ist ausreichend Zeit eingeplant.



Herzwochen 2011 - „Herz unter Druck“

Unter diesem Motto stehen die Herzwochen 2011, die die Volkshochschule Mettmann-Wülfrath, das Institut für Gesundheitsförderung des Ev. Krankenhauses und die Deutsche Herzstiftung gemeinsam in Mettmann veranstalten.

Bluthochdruck kommt in Deutschland bei rund 44 Prozent der Frauen und 51 Prozent der Männer im Alter zwischen 20 und 79 Jahren vor. Die Folgen des unbehandelten hohen Blutdrucks sind - insbesondere für das Herz - fatal.

Ist der Bluthochdruck allerdings erkannt, lässt er sich in fast allen Fällen wirkungsvoll senken. Leider verpassen viele diese Chance: Durch Unwissenheit oder Verdrängung lassen sich immer noch zu viele Hochdruckkranke nicht oder nicht ausreichend behandeln.

Dienstag, 08. November

Gefahren des Bluthochdrucks für Herz und andere Organe

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Entstehung und Gefahren des Bluthochdrucks.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weitere Organschäden sind die häufigsten Folgen von unbehandeltem Bluthochdruck.

Hoher Blutdruck führt auf Dauer zu einer Überlastung von Herz und Gefäßen. Damit einhergehend steigt das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und weitere Organschäden davonzutragen. Typische Folgeerscheinungen können beispielsweise sein: Nierenschäden, die eine Dialyse erforderlich machen oder Herzschwäche, die eine dramatische Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit nach sich zieht.

Tatsächlich leben Bluthochdruckpatienten gefährlich. Die Gefahr, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, ist für einen unbehandelten Hochdruckpatienten im Vergleich zu so genannten Normotonikern (Menschen mit „normalen“ Blutdruckwerten) siebenmal so hoch. Bei Herzschwäche ist das Risiko viermal, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen dreimal und bei der arteriellen Verschlusskrankheit zweimal höher. Kommen weitere Erkrankungen wie Diabetes oder Risikofaktoren wie Rauchen und Übergewicht hinzu, wächst die Gefahr noch mehr!



Dienstag, 15. November

Medikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks

Bei leichtem Bluthochdruck im Stadium I sollte eine Therapie mit Medikamenten erwogen werden. Sie ist immer dann erforderlich, wenn die Allgemeinmaßnahmen allein nicht ausreichen, den Blutdruck dauerhaft zu senken. Ab dem Stadium II sollte jeder Betroffene mit Medikamenten behandelt werden. Bei Betroffenen, bei denen weitere Risiken für die Blutgefäße bestehen (zum Beispiel Diabetes, Fettstoffwechselstörungen,

Rauchen), oder die eine Herzerkrankung, Nierenerkrankung oder die unter 40 Jahren sind, sollte die medikamentöse Therapie allerdings schon im Stadium I begonnen werden.

Eine Behandlung mit Medikamenten ist häufig lebenslang erforderlich. Die Therapie kann nur erfolgreich sein, wenn der Betroffene dabei mithilft. Medikamente müssen nach vorgeschriebener Dosierung regelmäßig eingenommen werden. Das gilt auch dann, wenn sich der Betroffene gut fühlt und keine Beschwerden hat. Bluthochdruck tut nicht weh, deshalb ist die Einsicht in die konsequente medikamentöse Behandlung nicht immer gegeben, zumal Medikamente auch Nebenwirkungen haben. In solchen Fällen und auch sonst ist es hilfreich, wenn der Betroffene seinen Blutdruck zu Hause selbst kontrolliert.

Dienstag, 22. November

Die Blutdruckmessung des Hausarztes - Erkennung, Definition und Ursachen des Bluthochdrucks

Das Blut fließt mit einem bestimmten Druck durch die Adern, der mit zwei Werten angegeben wird. Der erste Wert zeigt den Druck beim Zusammenziehen des Herzmuskels (Systole), der zweite den beim Erschlaffen des Herzens (Diastole). Gemessen wird in Millimetern Quecksilbersäule auf dem Messgerät (abgekürzt mmHg, Hg ist die Abkürzung für das Element Quecksilber). Der systolische Blutdruck gestattet Rückschlüsse auf die Pumpleistung des Herzens, der diastolische auf den Widerstand in den Blutgefäßen. Hoher Blutdruck (Hypertonie) gilt erst dann als krankhaft, wenn er über mindestens vier Wochen auf hohem Niveau bleibt. Er sollte in dieser Zeit immer wieder kontrolliert werden, und zwar zu verschiedenen Tageszeiten und zumindest einmal an beiden Armen. Gegebenenfalls kann der Arzt eine 24-Stunden-Messung veranlassen. Dabei wird einen Tag und eine Nacht lang ein transportables Blutdruckmessgerät am Körper getragen, das in bestimmten Abständen (am Tage alle 20 Minuten, nachts stündlich) über eine aufblasbare Armmanschette den Blutdruck misst. Ständig erhöhter Blutdruck ist in jedem Lebensalter einer der wichtigsten Risikofaktoren für Schlaganfall und Herzinfarkt und muss deshalb immer konsequent behandelt werden.

<p>Beerdigungsinstitut seit 1863</p> <p>Petermann vormals Müschenich</p> <p>0 21 04 / 2 21 95 Tag und Nacht erreichbar</p> <p>Büro: Johannes-Flintrop-Str. 2, Mettmann</p>		<p>Übernahme aller Formalitäten</p> <p>auf Wunsch Hausbesuche</p> <p>Eigener Trauerdruck</p> <p>Erd-, Feuer-, See- und Streifeldbestattungen</p> <p>Beratung und Vorsorge</p> <p>Überführung im In- und Ausland</p>
---	---	---

Dienstag, 29. November

Vorbeugendes Verhalten und Risikominderung in eigener Verantwortung

Die gesundheitlichen Risiken bei erhöhtem Blutdruck sind erheblich. Aus diesem Grund sollte jeder, der darunter leidet, sich nicht allein auf die ärztlichen Maßnahmen stützen. Jeder kann darüber hinaus auch selbst etwas tun, um die gesundheitlichen Risiken zu senken.

Diese Maßnahmen sind, besonders bei der Grenzwerthypertonie, schon als die eigentliche Behandlung anzusehen. Die geeigneten Gegenmaßnahmen lassen sich leicht erkennen, wenn man die Ursachen für einen erhöhten Blutdruck betrachtet. Das können unter anderem sein:

- erbliche Veranlagung,
- Störungen des Fettstoffwechsels,
- Rauchen,
- Diabetes,
- Übergewicht,
- zu salzreiches Essen,
- ständiger Stress,
- Bewegungsmangel.

Aus dieser Liste lässt sich ersehen, dass viele Risikofaktoren sich um den Bereich der Ernährung und der Bewegung drehen. Daran kann jeder bei sich selbst einiges verändern. Oft lässt sich nicht alles von heute auf morgen ändern. Das ist auch nicht unbedingt sinnvoll. Insbesondere zu schnelles Abnehmen birgt einige Risiken. Und natürlich soll ein Hypertoniker nicht auf jeden Spaß verzichten. Es lässt sich aber einiges ändern, ohne dass dabei gleich der Verdacht aufkommen muss, dass das Leben mit Bluthochdruck vor allem von Einschränkungen geprägt ist.



Dienstag, den 13. Dezember

Naturheilkunde in der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Schwangerschaft ist keine Krankheit! Allerdings machen vielen Frauen Blähungen, Einschlafschwierigkeiten, Kreuzschmerzen, Sodbrennen oder Übelkeit lästige Beschwerden während dieser aufregenden Zeit. Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Aromatherapie oder bewährte Hausmittel:

die Natur- und Volksheilkunde hält zahlreiche Rezepte und Anwendungen parat, die helfen können, dass es Frauen besser geht. Stehen Entbindung und Wochenbett kurz bevor, können naturheilkundliche Maßnahmen unterstützend wirken: Die Gebärmutter kann durch Tees gestärkt werden, während der Geburt wirken Aromaöle entspannend und auch gegen wunde Brustwarzen ist ein Kraut gewachsen. Die erfahrene Hebamme Anna Richardt informiert über alte und neue naturheilkundlichen Anwendungen wie Homöopathie, Akupunktur oder Aromatherapie. Für Ihre Fragen ist ausreichend Zeit eingeplant.

Gesund viele Jahre erleben – Angebote für Menschen ab 60^{plus}



Unsere Lebenserwartung steigt kontinuierlich. Die ständig weiter entwickelte Medizin und ein gesunder Lebensstil des Einzelnen tragen wesentlich dazu bei. Dabei hat die ältere Generation heute ganz andere Erwartungen als frühere. Ihre spezifischen Bedürfnisse zu berücksichtigen ist in unserem Haus besonders wichtig.

In geeigneten Angeboten können Sie etwas für das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden tun.

Bei allen Angeboten für Menschen ab 60 Jahren steht das maßvolle Training des Körpers und Geistes im Vordergrund. Das speziell zugeschnittene Programm fördert Fitness, Ausdauer und Kraft. Freude und der Kontakt in der Gemeinschaft mit anderen Gleichgesinnten sowie eine kompetente Kursleitung sind wesentliche Merkmale unserer speziellen Gesundheitsangebote für die aktive Generation ab 60plus.



😊 **Wirbelsäulengymnastik 60^{plus} Bewegung im Sitzen**

Bewegungseinschränkungen reduzieren, Rückenversteifungen lösen und Verspannungen lockern sind die Ziele der Wirbelsäulengymnastik für ältere Menschen. Mit ausgewählten Rückenübungen, z. B. im Sitzen auf dem Hocker, lassen sich Blockierungen und Muskelhartspann verhindern.

Auf Basis der Grundsätze einer gesunden Haltung und Bewegung erweitern die Teilnehmer ihr Wissen rund um einen gesunden Rücken bei allen Tätigkeiten des Alltags.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Sitzgymnastik 60+	P20101	Mi. 07.09.	11.30-12.30	14 x	Aktivcenter	108,00	Rita Kiepe
Sitzgymnastik 60+	P20102	Fr. 09.09.	10.15-11.15	13 x	Aktivcenter	100,00	Rita Kiepe

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

😊 **Pilatesgymnastik – Senioren trainieren sanft**

Die Ganzkörpergymnastik nach ihrem Erfinder Joseph Pilates benannt sorgt für ein mehr an Geschmeidigkeit und guter Haltung. Die Übungen bestehen aus einem Wechselspiel von Dehnung und Kräftigung vor allem der tiefer liegenden Muskulatur. Bewusst ausgeführte, fließende Bewegungsabläufe in Verbindung mit Atemübungen führen zu einer Stärkung des Beckens, einer Entlastung des Lendenwirbels und einer elastischen Wirbelsäule. Zentrale Inhalte einer Pilatesgymnastik sind: Anmut, Grazie und Schönheit in der Bewegung.



Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Pilates Fortgeschritten	P20201	Di. 06.09.	10.00-11.00	14 x	Aktivcenter	108,00	Sabine Spiegel

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

😊 **Schlank und fit mit Cardio - Pilates**

Das neue Pilates-Training mit dem extra Kick. Im Doppelpack – Herzkreislauf-Training und Muskelstärkung - ist es besonders effektiv. Dieses Training verbindet Fettverbrennung, Ausdauertraining und gezieltes Muskeltraining perfekt. Nach einem flotten Ausdauertraining nach Musik werden die sanften Pilatesübungen auf der Matte ausgeführt. Unter Anleitung achten Sie auf die richtige Atmung und stärken die tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Gleichgewicht wird ebenfalls trainiert. Der Kurs eignet sich besonders für diejenigen, die lange keinen Sport gemacht haben und für Menschen mit Haltungproblemen!

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Cardio Pilates Grundstufe	P20202	Di. 06.09.	09.00-10.00	14 x	Aktivcenter	108,00	Sabine Spiegel

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.



😊 **Präventives Herzkreislauftraining Fit ab 60^{plus} - auch bei Arthrose**

Wer rastet, der rostet! Unter diesem Motto steht das neue Angebot, das sich an Ältere richtet, die vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Um das persönliche Wohlbefinden zu verbessern und zu erhalten, stehen vor allem Beweglichkeit, Kraft und Entspannungsfähigkeit im Vordergrund dieses Kurses. Durch Gymnastik, Kreislauftraining, Wirbelsäulengymnastik und Entspannungsübungen bietet der Kurs in angenehmer Atmosphäre ein vielseitiges Training.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Fit ab 60+	P20301	Mi. 07.09.	10.15-11.15	14 x	Aktivcenter	108,00	Rita Kiepe
Fit ab 60+	P20302	Fr. 09.09.	09.00-10.00	13 x	Aktivcenter	100,00	Rita Kiepe

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

☺ Präventives Herzkreislauftraining Fit mit Nordic Walking - auch bei Osteoporose

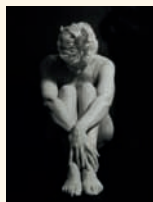
Nordic Walking ist der ideale Einstieg in ein effektives Herz-/Kreislauftraining. Fast alle 650 Muskeln des Körpers werden trainiert und beansprucht. Besonders der Oberkörper profitiert vom Stockeinsatz, aber auch die Hüft-, Knie- und Fußgelenke werden entlastet. Mehr Nordic Walking-Kurse finden Sie auf Seite 14.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Nordic Walking	P20401	Mo. 05.09.	09.00-10.30	6 x	Seminarraum/ Park/Umgeb.	69,00	Rita Kiepe
Nordic Walking in den Herbstferien	P40604	Di. 25.10. Do. 27.10. Do. 03.11.	09.00-11.00	3 x	Seminarraum/ Park/Umgeb.	48,00	Rita Kiepe
Nordic Walking	P20402	Mo. 07.11.	09.00-10.30	6 x	Seminarraum/ Park/Umgeb.	69,00	Rita Kiepe

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

Beckenbodengymnastik

Ein lange Zeit verschwiegenes, aber viele Frauen betreffendes Thema ist die Harninkontinenz und Gebärmutterensenkung. Frauen ab 50, aber auch junge Frauen nach einer oder mehreren Schwangerschaften haben häufig Inkontinenzprobleme, die allzu oft als normal angesehen werden. Durch die gezielte Kräftigung der Unterleibs- und Beckenbodenmuskulatur können Frauen ihren Beckenboden erspüren, besser kontrollieren und das Problem effektiv lindern.



Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Beckenboden	P40801	Do. 15.09.	16.00-17.00	6 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen
Beckenboden	P40802	Do. 15.09.	17.15-18.15	8 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen
Beckenboden	P40803	Do. 10.11.	16.00-17.00	8 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen
Beckenboden	P40804	Do. 10.11.	17.15-18.15	8 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.



Qigong Yangsheng

Qigong Yangsheng bedeutet in etwa: „Übung zur Stärkung und zur Pflege der Lebenskraft“. Jeden Tag in den frühen Morgenstunden bevölkern vor allem ältere Menschen Parks und Plätze in ganz China. Vertieft in die Stille des anbrechenden Tages üben sie hoch konzentriert und mit langsamen Bewegungen ihre Formen: „... um die Gesundheit zu erhalten, wieder gesund zu werden und für ein langes Leben“, sagen sie. In unserem Institut bieten wir mehrere Grund- und

Aufbaukurse in Qigong und Taiji Quan an. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 28.

Bewegung und Sport



„Sport ist die beste Medizin!“ heißt eine alte Weisheit, die untermauert wird durch antike Aussagen wie „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist!“. In unserer bewegungsarmen Gesellschaft gewinnt Sport im Sinne von gesundheitsorientiertem Training ständig an Bedeutung. Bewegungsmangel ist die Grundlage für viele gesundheitliche Fehlentwicklungen. Ein kleines Beispiel macht das deutlich: Wer sich nicht bewegt, verbraucht weniger Energie – geringer Energieverbrauch bedeutet meist Gewichtszunahme. Übergewicht belastet die Gelenke, das Herzkreislaufsystem usw. Sie merken, Bewegungsmangel hat häufig eine Kettenreaktion zur Folge. Wir helfen Ihnen, Schwung, Aktivität, Fitness und Freude an Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Die Angebote des IfG bieten Ihnen zielgerichtete, individuelle Einstiegsmöglichkeiten unter qualifizierter Betreuung und vergessen zu keiner Zeit, dass Bewegung und Sport nur helfen, wenn sie auch Spaß machen!

Folgende Kurse empfehlen wir auch zur Reduzierung von Übergewicht:

Jetzt geht's rund Cardio Pilates Nordic Walking Bodystyling Aquafitness



☺ Jetzt geht's rund Herz und Kreislauf trainieren für Übergewichtige

Für übergewichtige Menschen ist der Einstieg oder Wiedereinstieg in den Sport oft schwer, obwohl er für sie besonders wertvoll ist. Studien bestätigen, wie hoch Sport und Bewegung, z.B. als ergänzende Maßnahme zu einer Gewichtsreduktion, einzuschätzen sind. Regelmäßige, gezielte körperliche Aktivität erhöht die Chancen der dauerhaften Gewichtsreduktion extrem und hilft, den

Stoffwechsel zu aktivieren und den Energieumsatz zu steigern. Der Kurs „Jetzt geht's rund“ bietet übergewichtigen Menschen die Chance, in der Gruppe Gleichgesinnter

- den Kreislauf in Schwung zu bringen
- den Stoffwechsel zu aktivieren
- Spass an der Bewegung zu erleben und zurück zu gewinnen
- Die Fettverbrennung anzukurbeln

„Jetzt geht's rund“ ist sehr beliebt und der ideale Einstieg in einen aktiven, gesundheitsbewussten Lebensstil.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Jetzt geht's rund	P40701	Do. 08.09.	16.45-17.45	13 x	Aktivcenter	100,00	Rita Kiepe



Schlank und fit mit Cardio - Pilates

Das neue Pilates-Training mit dem extra Kick. Im Doppelpack (Herz-Kreislauf und Muskelstärkung) ist es besonders effektiv. Dieses Training verbindet perfekt Fettverbrennung, Ausdauer – Training und gezieltes Muskeltraining. Nach einem flotten Ausdauertraining nach Musik werden die sanften Pilatesübungen auf der Matte ausgeführt. Unter Anleitung achten Sie auf die richtige Atmung und stärken die tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Gleichgewicht wird ebenfalls trainiert. Der Kurs eignet sich besonders für diejenigen, die lange keinen Sport gemacht haben und für Menschen mit Haltungproblemen!

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Cardio Pilates Grundstufe	P20202	Di. 06.09.	09.00-10.00	14 x	Aktivcenter	108,00	Sabine Spiegel

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.



Präventives Herz-Kreislauf-Training Nordic Walking sportlich

Einsteigerkurse am Wochenende

Sie haben lange keinen Sport mehr getrieben und möchten eine Einführung in das Gehen mit Stöcken. Unter Anleitung einer qualifizierten Fachkraft lernen Sie diese moderne Trainings- und Bewegungsform kennen und lieben. Das Nordic Walking ist auch ideal für Menschen, die ihr Gewicht reduzieren möchten. Nach dem Training am Wochenende bieten wir Ihnen eine Wohltat für Körper und Seele in unserem hauseigenen Bewegungsbad an, damit der Muskelkater keine Chance hat.



Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Nordic Walking Einführung in die Technik	P40601	Do. 15.09.	18.00-19.00	3 x	Seminarraum I	25,00	Rita Kiepe
Nordic Walking sportlich	P40602	Do. 06.10.	18.00-19.30	8 x	Seminarraum I	94,00	Rita Kiepe
Nordic Walking Einsteiger	P40603	Sa. 24.09. So. 25.09.	13.00-16.00 10.00-15.00	8 Std.	Seminarraum/ Park	63,00	Rita Kiepe
Nordic Walking in den Herbstferien	P40604	Di. 25.10. Do. 27.10. Do. 03.11.	09.00-11.00	3 x	Seminarraum/ Park/Umgeb.	48,00	Rita Kiepe

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

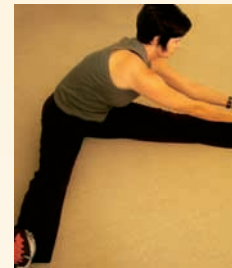
Nordic Walking – Tageswanderung für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse sind erforderlich.

Sie haben bereits Kenntnisse im Laufen mit Stöcken und suchen eine neue sportliche Herausforderung, die Spaß macht und gesellig ist? Dann ist das Angebot genau das richtige für Sie: Zu Beginn dehnen und strecken wir unsere Muskeln und dann geht es über den Europa Wanderweg von Mettmann nach Wülfrath. Vorbei am idyllischen Goldberger Teich, entlang des neuen Tierfriedhofes und durch die malerische Hundertwassersiedlung über die Felder und Wege nach Wülfrath. Die Strecke beträgt ca. 15 Kilometer. Es besteht die Möglichkeit zum Einkehren und gemeinsamen Essen. Der Rückweg kann wahlweise per Bus oder wiederum gewalkt zurückgelegt werden. (Der Restaurantbesuch ist nicht in der Gebühr enthalten.)

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Nordic Walking Tageswanderung	P40605	Di. 01.11.	10.00-18.00	8 Std.	Seminarraum I	35,00	Rita Kiepe

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse. Weitere Familienmitglieder zahlen 15,00 Euro.



Bodystyling – Problemzonen-gymnastik

Gezielte Kräftigungs- und Problemzonen-gymnastik

Kleine Gymnastik- und Kräftigungsübungen haben oft eine große Wirkung. Viele Übungen sind geeignet, die „Problemzonen“ effektiv zu bekämpfen und sichtbar zu verändern.

In unserem Angebot lernen Sie eine Auswahl effektiver Übungen kennen. Außerdem erfahren Sie, welche Bedeutung Belastungsintensität und Wiederholungszahlen für Ihren Trainingserfolg haben. Selbstverständlich achtet unsere Trainerin auf die korrekte Bewegungsausführung.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Bodystyling	P41101	Mi. 07.09.	17.45-18.45	12 x	Aktivcenter	93,00	Astrid Hinterthür
Bodystyling	P41102	Mi. 07.09.	19.00-20.00	12 x	Aktivcenter	93,00	Astrid Hinterthür

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

NEU: Fitness für Sie und Ihn

Starten Sie jetzt mit Ihrem persönlichen Fitnessprogramm. Unsere neue Personaltrainerin motiviert Sie Schritt für Schritt Ihre persönliche Fitness zu steigern. Zu Beginn wärmen Sie sich mit einem kurzen cardio Training auf. Im Anschluss werden intensiv Bauch- und Rückenmuskeln trainiert. Gezielte Übungen für die Schultern, Nacken und Beine runden diese ganzheitliche Fitness ab. Jede Stunde endet mit einer kleinen Entspannung aus dem Yoga und der Aufrichtung der Wirbelsäule. Der Kurs ist für Männer und Frauen mit unterschiedlichen Fitnessgraden geeignet. Einsteiger (Paare und Singles) sind herzlich willkommen. Starten Sie jetzt!

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Fitness	P40501	Mi. 07.09.	20.15-21.15	6 x	Aktivcenter	47,00	Simone Pahlke

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!



Rückentraining

Sie fühlen sich verspannt und steif und manchmal tut sogar der Rücken weh? In den Kursen Rückentraining erlernen Sie Übungen, die Sie vor diesen Beschwerden bewahren. Zu Beginn der Stunde wärmen wir uns mit einem aktiven Herz-Kreislaufprogramm auf. Im Rückentraining liegt der Schwerpunkt in der Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Sie erfahren wie Sie Ihren geplagten Rücken im Alltag be- und entlasten können. Das Rückentraining ist besonders geeignet für Menschen, die viel stehen und sitzen.



Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Rückentraining	P40101	Di. 06.09.	19.00-20.00	14 x	Aktivcenter	108,00	Dominic Möller
Rückentraining	P40102	Mi. 07.09.	09.00-10.00	14 x	Aktivcenter	108,00	Rita Kiepe
Rückentraining	P40103	Do. 08.09.	09.00-10.00	13 x	Aktivcenter	100,00	Maria Kunath
Rückentraining	P40104	Do. 08.09.	20.15-21.15	13 x	Aktivcenter	100,00	Till Birkenkamp

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

☺ Halswirbelsäulengymnastik

Sitzende Tätigkeiten belasten den Schulter-, Nacken- und Halsbereich. Der Bildschirmarbeitsplatz und andere überwiegend sitzend zu verrichtende Arbeiten führen häufig zu Verspannungen, Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, Kopfschmerzen und anderem. Statische Belastungen, ungünstige ergonomische Bedingungen begünstigen diese Entwicklung. Die Halswirbelsäulengymnastik konzentriert sich schwerpunktmäßig auf die Funktion des Schultergürtels, der Halswirbelsäule und der für diesen Bereich wichtigen Muskelgruppen. Daneben werden Entspannungsverfahren erlernt und erlebt. Eine Wohltat für Betroffene.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
HWS	P40401	Di. 06.09.	20.15-21.15	14 x	Aktivcenter	108,00	Dominic Möller

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

☺ Rückentraining am Gerät

Die Leistungsfähigkeit Ihres Rückens trainieren Sie am Trainingsgerät fast wie im Fitnesscenter. Der Unterschied ist, dass Sie unter Anleitung und Aufsicht einer Fachkraft die gesamte Muskulatur kräftigen, die Koordination zwischen den einzelnen Muskelgruppen fördern und die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge steigern.

Beachten Sie auch unsere Trainingsangebote im Therapiezentrum

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Rückentraining am Trainingsgerät	P40201	Mo. 05.09.	20.15-21.45	13 x	Therapiezentrum	156,00	Maria Kunath
Rückentraining am Trainingsgerät	P40202	Di. 06.09.	20.15-21.45	14 x	Therapiezentrum	168,00	Till Birkenkamp

Zahlung in zwei Teilbeträgen möglich. Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

Mehr Beweglichkeit durch Feldenkrais



Die weitaus meisten Bewegungen des Alltags laufen „automatisch“ ab: Wir haben ein bestimmtes Schema wie wir stehen, gehen, sitzen, aufstehen, Treppen steigen, uns bücken, tragen usw. Manche Bewegungsmuster kosten aber zu viel Energie und belasten uns mehr als nötig. So entstehen im Lauf der Zeit Verschleißerscheinungen, die zu Schmerzen führen, besonders im Knie, Rücken, Nacken- und Schulterbereich.

Mit der Feldenkrais-Methode können wir schonende und gleichzeitig funktionelle Bewegungsabläufe finden und erlernen.

In der Gruppe setzen wir Zeit und Aufmerksamkeit ein, um herauszufinden, wie sich eine Bewegung anfühlt und experimentieren, ob es eine angenehmere Möglichkeit gibt, das Gleiche zu erreichen. Jede Teilbewegung wird dabei einzeln sehr bewusst vollzogen – stets auf der Suche nach mehr Mühelosigkeit und Sensibilität. So lernt der Körper, sich wieder frei von Verspannungen und Einschränkungen zu bewegen.

Lernen Sie die Feldenkrais-Methode kennen und entscheiden Sie sich dann ggf. für den Kurs.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Feldenkrais	P40301	Mo. 12.09.	20.00-21.30	12 x	Entspannungsraum	141,00	Bernd Fritzier

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

Feldenkrais speziell für Menschen, die mit den Zähnen knirschen und/oder bei Nackenverspannungen

Verspannungen in Kiefer und Gesicht sind ein weit verbreitetes Problem: Die – oft unbewusste – Angewohnheit, die Zähne zusammenzubeißen oder nachts mit den Zähnen zu knirschen, ist häufig Ursache für Kopf- und Nackenschmerzen. Wird dann die Verspannung der Kiefermuskeln chronisch, kommen auch Schulter- und Kreuzschmerzen hinzu. In diesem Kurs werden Sie lernen, den Kiefer leichter zu bewegen und schmerzhaftige Bewegungsmuster der Muskeln in Mund, Kiefer, Gesicht und Hals aufzulösen.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Zähneknirscher/ Nackenverspannung	P40302	Mo. 12.09.	18.15-19.45	12 x	Entspannungsraum	141,00	Bernd Fritzier

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

Beckenbodengymnastik

Ein lange Zeit verschwiegenes, aber viele Frauen betreffendes Thema ist die Harninkontinenz und Gebärmutterensenkung. Frauen ab 50, aber auch junge Frauen nach einer oder mehreren Schwangerschaften haben häufig Inkontinenzprobleme, die allzu oft als normal angesehen werden. Durch die gezielte Kräftigung der Unterleibs- und Beckenbodenmuskulatur können Frauen ihren Beckenboden erspüren, besser kontrollieren und das Problem effektiv lindern.



Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Beckenboden	P40801	Do. 15.09.	16.00-17.00	6 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen
Beckenboden	P40802	Do. 15.09.	17.15-18.15	6 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen
Beckenboden	P40803	Do. 10.11.	16.00-17.00	6 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen
Beckenboden	P40804	Do. 10.11.	17.15-18.15	6 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

Männer stärken ihren Beckenboden

Nach einer Prostata-Operation sind Männer oft inkontinent. Teile der Beckenbodenmuskulatur und Nervenstrukturen sind verletzt oder gar nicht mehr da. Frauen helfen sich bereits seit Jahrzehnten mit gezielten Übungen für den Beckenboden. Was bei Frauen funktioniert, geht auch bei Männern, nur ist bei Ihnen das Thema oft Tabu. In unserem neuen Kursangebot informieren wir Sie über den Aufbau und die Funktion des Gebietes rund um den Beckenboden. Im Anschluss daran lernen Sie gymnastische Übungen, die den Beckenbodenmuskel aktivieren, aufbauen und kräftigen. Laut Urologen bekommen damit 95% der Männer ihre Inkontinenz in den Griff. Die Lebensqualität der Betroffenen verbessert sich nach einigen Wochen spürbar.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Beckenbodertraining für Männer	P40810	Di. 20.09.	11.15-12.30	10 x	Aktivcenter	100,00	Manfred Buchta



Pilates - Sanftes Training

Die Ganzkörpergymnastik nach ihrem Erfinder Joseph Pilates benannt sorgt für ein mehr an Geschmeidigkeit und guter Haltung. Die Übungen bestehen aus einem Wechselspiel von Dehnung und Kräftigung vor allem der tiefer liegenden Muskulatur. Bewusst ausgeführte, fließende Bewegungsabläufe in Verbindung mit Atemübungen führen zu einer Stärkung des Beckens, einer Entlastung der Lendenwirbelsäule und einer guten Beweglichkeit. Zentrale Inhalte der Pilatesgymnastik sind: Anmut, Grazie und Schönheit in der Bewegung.



Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Pilates G. und F.	P41001	Do. 08.09.	17.45-18.45	13 x	Aktivcenter	100,00	Sabine Spiegel
Pilates G. und F.	P41002	Do. 08.09.	19.00-20.00	13 x	Aktivcenter	100,00	Sabine Spiegel
Pilates Grundstufe	P41003	Do. 08.09.	18.30-19.30	13 x	Entspannungsraum	100,00	Petra Beil
Pilates Fortgeschrittene	P41004	Do. 08.09.	19.30-20.30	13 x	Entspannungsraum	100,00	Petra Beil

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.



Wasserkurse – Aquafitness

Wasser bietet im Rehabilitations-, Präventions- und Fitnesssport hervorragende und vielseitige Trainingsmöglichkeiten. Wassersport ist bekannt für ein effektives, schonendes, abwechslungsreiches und freudvolles Gesundheitstraining. Darum findet das Aquatraining immer mehr Freunde und Anhänger. Unser vielseitiges Angebot trägt dem Rechnung und bietet Jedem das geeignete Angebot.

Für alle Aquaangebote gilt:

Im Wasser

- werden Gelenkbelastungen durch den Auftrieb des Wassers auf ein Minimum reduziert.
- kräftigen Sie Ihre Muskulatur durch Bewegungen gegen den Wasserwiderstand.
- lockern und massieren Sie Ihre Muskulatur durch die Massagewirkung des Wasserdrucks.
- trainieren Sie Ihr Herz-/Kreislaufsystem durch die richtige Belastungsdosierung und Trainingsgestaltung.
- fördern Sie den venösen Rückfluss durch den Druck des Wassers auf die venösen Gefäße.
- entspannen Sie durch erlebte Schwerelosigkeit.

In der Wassergymnastik werden aus dem Alltag bekannte Bewegungen ins Wasser übertragen. Funktionsübungen werden kombiniert mit Schwung- und Koordinationsübungen. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer geeignet!

Je nach Schwerpunktsetzung überwiegen die Anteile

- des Herz-/Kreislauf- und Kräftigungstrainings; teilweise unterstützt durch Musik
- der Funktionsgymnastik (Wassergymnastik therapeutisch).

Adler Apotheke




Apothekerin Bettina Steinbach
Fachapothekerin für theoretische und praktische Ausbildung



Ihr Partner für Gesundheit in Mettmann!

Gartenstraße 2
40822 Mettmann
Tel. 0 21 04/7 01 86
Fax 0 21 04/7 04 82

 **Aquafitness**

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Aquafitness	P41401	Mo. 05.09.	17.00-18.00	13 x	Bad	127,00	Ines Stawitzke
Aquafitness	P41402	Mo. 05.09.	18.00-19.00	13 x	Bad	127,00	Silke Drabek
Aquafitness	P41403	Mo. 05.09.	19.00-20.00	13 x	Bad	127,00	Silke Drabek
Aquafitness	P41404	Mo. 05.09.	20.00-21.00	13 x	Bad	127,00	Martina Magon
Aquafitness	P41405	Mo. 05.09.	21.00-22.00	13 x	Bad	127,00	Martina Magon
Aquafitness	P41406	Di. 06.09.	09.00-10.00	14 x	Bad	136,00	Maria Kunath
Aquafitness	P41407	Di. 06.09.	18.00-19.00	14 x	Bad	136,00	Petra Beil
Aquafitness	P41408	Di. 06.09.	19.00-20.00	14 x	Bad	136,00	Petra Beil
Aquafitness	P41409	Di. 06.09.	20.00-21.00	14 x	Bad	136,00	Petra Beil
Aquafitness	P41410	Mi. 07.09.	17.00-18.00	14 x	Bad	136,00	Rita Kiepe
Aquafitness	P41411	Mi. 07.09.	18.00-19.00	14 x	Bad	136,00	Rita Kiepe
Aquafitness	P41412	Mi. 07.09.	20.00-21.00	14 x	Bad	136,00	Rita Kiepe
Aquafitness	P41413	Mi. 07.09.	21.00-22.00	14 x	Bad	136,00	Rita Kiepe
Aquafitness	P41414	Do. 08.09.	09.00-10.00	13 x	Bad	127,00	Sabine Spiegel
Aquafitness	P41415	Fr. 09.09.	18.00-19.00	13 x	Bad	127,00	Rita Kiepe
Aquafitness	P41416	Fr. 09.09.	19.00-20.00	13 x	Bad	127,00	Rita Kiepe
Aquafitness	P41417	Fr. 09.09.	20.00-21.00	13 x	Bad	127,00	Rita Kiepe
Aquafitness	P41418	Fr. 09.09.	21.00-22.00	13 x	Bad	127,00	Rita Kiepe

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

 **Aquafitness 60^{plus}**

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Aquafit 60+	P414A01	Di. 06.09.	10.00-11.00	14 x	Bad	136,00	Rita Kiepe
Aquafit 60+	P414A02	Di. 06.09.	11.00-12.00	14 x	Bad	136,00	Rita Kiepe
Aquafit 60+	P414A03	Di. 06.09.	12.00-13.00	14 x	Bad	136,00	Rita Kiepe
Aquafit 60+	P414A04	Di. 06.09.	14.00-15.00	14 x	Bad	136,00	Rita Kiepe
Aquafit 60+	P414A05	Do. 08.09.	10.00-11.00	13 x	Bad	127,00	Sabine Spiegel
Aquafit 60+	P414A06	Do. 08.09.	11.00-12.00	13 x	Bad	127,00	Sabine Spiegel
Aquafit 60+	P414A07	Do. 08.09.	16.00-17.00	13 x	Bad	127,00	Petra Beil

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

 **Aquafitness für Übergewichtige**

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Aquafit für Übergewichtige	P414B01	Mi. 07.09.	19.00-20.00	14 x	Bad	136,00	Rita Kiepe
Aquafit für Übergewichtige	P414B02	Do. 08.09.	17.00-18.00	13 x	Bad	127,00	Rita Kiepe

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

Wassergymnastik für „Frühaufsteher“

Sie wollen schon vor der Arbeit aktiv sein und nicht nur Bahnen schwimmen, sondern ein qualifiziertes, motivierendes Trainingsprogramm absolvieren? Wenn Sie wissen, wie es ist mit Schwung in den Tag zu starten und wie gut es tut, den morgendlichen „Schw.nd“ zu überwinden, dann sind die folgenden Termine Ihr Angebot:

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Wassergymnastik für Frühaufsteher	P414D01	Mo. 05.09.	07.00-08.00	13 x	Bad	127,00	Uwe Kruska
Wassergymnastik für Frühaufsteher	P414D02	Di. 06.09.	07.00-08.00	14 x	Bad	136,00	Theresa Schmetz
Wassergymnastik für Frühaufsteher	P414D03	Di. 06.09.	08.00-09.00	14 x	Bad	136,00	Theresa Schmetz
Wassergymnastik für Frühaufsteher	P414D04	Do. 08.09.	07.00-08.00	13 x	Bad	127,00	Nicole v. Gehlen
Wassergymnastik für Frühaufsteher	P414D05	Do. 08.09.	08.00-09.00	13 x	Bad	127,00	Nicole v. Gehlen
Wassergymnastik für Frühaufsteher	P414D06	Fr. 09.09.	07.00-08.00	13 x	Bad	127,00	Uwe Kruska

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

Machen Sie Ihrer Familie, Freunden und Bekannten doch mal ein besonderes Geschenk mit einem Gutschein:




Schenken Sie Gesundheit!

Wählen Sie Ihren Wunsch-Kurs aus unserem vielfältigen Angebot und machen Sie damit jemanden eine Freude. Eine Geschenkidee für die, die Ihnen am Herzen liegen. Den Gutschein können Sie im Institut für Gesundheitsförderung in der Gartenstraße 4-8 in 40822 Mettmann erwerben.

Familienangebote



„Schritt für Schritt in der Kindererziehung fit“ mit der STEP - (Systematic Training for Effective Parenting) Methode

Was können Eltern tun...

- Wenn Geschwister sich streiten?
- Wenn die Essensituation schwierig ist?
- Wenn Kinder nicht ins Bett gehen wollen?
- Wenn Kinder erst hören, wenn man „laut“ wird?

STEP - Elterntraining hilft Eltern, ein stressfreieres Zusammenleben in der Familie zu erreichen und eine dauerhafte, starke Beziehung mit ihren Kindern aufzubauen.

Nehmen Sie sich Zeit, sich mit dem Thema Erziehung intensiv auseinanderzusetzen

... nicht erst, wenn Probleme entstehen.

... aber auch dann!

Der Kurs ist für Eltern mit Kindern jeder Altersstufe geeignet.

Der Elternabend informiert über Ziele, Inhalte und Methoden Montag, 26. September 2011 um 20:15 Uhr – Seminarraum II

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
STEP	P52501	Mo. 10.10.	20.00-21.30	9 x	Seminarraum II	140,00	Ulrike Sell

In der Kursgebühr ist das Elternhandbuch enthalten, Ehepaare: 220,00 Euro. Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN

HILDE EHLERT

TERMINE NACH VEREINBARUNG

GARTENSTRASSE 3
40822 METTMANN

Telefon
0 21 04 / 77 65 40

Oskar im Traumland

Traumreisen für Kinder von 6 -10 Jahren Konzentrations- und Entspannungstraining

An die Kinder:

Möchtest du einmal in aller Ruhe in ein fernes Traumland reisen und dort schöne Dinge entdecken, vielleicht zusammen mit OSKAR, dem Fuchs?

Denkst Du manchmal: „Ui, was ist das laut und hektisch und anstrengend in meinem Leben?“ Hast Du manchmal Sorge, Du könntest etwas nicht schaffen?

Dann komme zu OSKAR, dem Fuchs und mir. Wir zeigen Dir, wie Du in so ein Traumland reisen kannst, wie Du dich schützen kannst, wenn es dir zuviel wird oder wie Du abends besser einschliffst. Auch, wie Du dir selber helfen kannst, wenn Du aufgeregt bist oder vor einer schwierigen Aufgabe stehst.

An die Eltern:

In diesem Kurs erlernt Ihr Kind das Autogene Training ganz spielerisch. In geeigneten Phantasie- und Märchenreisen sind Schwere-, Wärme-, Ruhe- und Atemübungen des Autogenen Trainings integriert, so dass sie von den Kindern „empfangen“ werden können. Die poetische, blumige Sprache der Geschichten hilft den Kindern zu bildhaften Vorstellungen, die zu einem tiefen Entspannungszustand führen.

Kinder - Schnupperstunde am Montag, 12. September 2011 um 16.45 Uhr im Aktivcenter

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
KOK 6- 10 Jahre	P60201	Mo. 09.09.	16.45-17.45	10 x	Aktivcenter	76,00	G. Bremicker - Hartmann

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

Familien-Sport-Wochenende - „Sport, Spiel, Spannung!“

Wer hat Lust auf Sport, Spiel und Spannung mit der ganzen Familie? An diesem Wochenende wollen Eltern/ Großeltern und Kinder gemeinsam etwas für ihre Fitness und das Wohlbefinden tun. Wir starten am Samstagnachmittag mit lockeren Spielen zum Kennenlernen, die jeder kann: Jonglieren mit kleinen Bällen, Turnen mit Tüchern, Seilchen. Der Spaß steht im Mittelpunkt.

Am Sonntag stehen Spiele, Nordic Walking, Gymnastik im Bewegungsbad (Badekleidung nicht vergessen) u.v.m. zur Auswahl. Nach einem gemeinsamen Mittagessen in der Cafeteria steht die Entspannung für Groß und Klein auf dem Programm. In ruhiger Atmosphäre hören wir Phantasiegeschichten oder Märchen. Zum Schluss sind Eltern und Kinder noch einmal gemeinsam sportlich aktiv; z.B. bei Zirkusspielen für die Jüngeren oder einem Bewegungstraining für die Älteren zu flotter Musik. Die Kursleiterin richtet das Programm nach Alter der Kinder und den Möglichkeiten der Erwachsenen. Die Ziele des Kurses: Freude an der Bewegung, Zufriedenheit bei Groß und Klein, Familienleben einmal anders erleben!

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Sport, Spiel, Spannung	P40511	Sa. 08.10. So. 09.10.	15.00-18.00 10.00-16.00	2 Tage	Aktivcenter	1 Erw./1 K. = 45,00 jedes w. K. = 15,00	Rita Kiepe

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

Vitale Ernährung



😊 Individuelle Ernährungsberatung

In einem persönlichen Gespräch berät Sie unsere Diätassistentin Karin Knothe ganz individuell. Sie gibt Ihnen Antworten auf allgemeine Ernährungsfragen sowie spezielle diätetische Fragestellungen, die mit besonderen Belastungen zusammenhängen, z. B.

- Übergewicht (Adipositas) Arteriosklerose Diabetes Gallensteinleiden
- Gluten-Intoleranz (Zöliakie) Harnsäureprobleme Reizdarmsyndrom
- hohe Cholesterin- und/oder Triglyceridwerte Bluthochdruck Marcumar und Vitamin K
- Milchzuckerunverträglichkeit (Laktose-Intoleranz) Niereninsuffizienz, Dialyse

Termin nach Vereinbarung unter der Telefon-Nr. 02104/773-331
Kosten: 45,00 € pro Beratung (ca. 60 Minuten)

Nach der Verordnung durch Ihren Arzt können die Kosten (teil-)erstattet werden.
 Sprechen Sie vor dem ersten Gespräch mit Ihrer Krankenkasse.

😊 „Ich nehme ab“ · Vom Übergewicht zum Wohlfühlgewicht

„Was kann ich ändern, damit ich mich wohler fühle?“, so lautet die zentrale Frage des neuen Abnehmprogramms der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). „Ich nehme ab“ stellt den Menschen, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Das Trainingsprogramm liefert kein spektakuläres Diätkonzept, bei dem die Pfunde nur so purzeln. Sie werden vielmehr Ihre Ess- und Ernährungsgewohnheiten überdenken und schrittweise umstellen. Das wichtigste Ziel des Kurses ist die dauerhafte Gewichtsreduktion. Diabetes Typ-2 Patienten: Der Kurs ist auch für Diabetiker Typ-2 geeignet, da Empfehlungen für eine Ernährungsumstellung gegeben werden.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Ich nehme ab	P70301	Mo. 19.09.	19.00-20.30	10 x	Seminarraum II	147,00 mit Partner 197,00	Gertraud Dreyer
Ich nehme ab	P70302	Mi. 28.09.	10.00-11.30	10 x	Seminarraum II	147,00 mit Partner 197,00	Gertraud Dreyer

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.
 In der Kursgebühr ist ein ausführliches Handbuch mit vielen Rezepten enthalten.

Körperwahrnehmung – Seelenpflege – Entspannungsverfahren – Selbsterfahrung



Gesundheit ist charakterisiert durch körperliches und seelisches Wohlbefinden. Im Alltag überwiegen häufig die körperlichen und psychischen Belastungen. Selten nehmen wir uns die Zeit auszusteigen aus diesem Kreislauf von fremdbestimmten und selbst auferlegten Belastungen mit Zeitdruck und Stress.

Pflege der Seele heißt sich dem eigenen inneren Kind zuzuwenden. Die eigenen Bedürfnisse zu beachten und ihnen nachzugeben kann helfen, sich wohl zu fühlen und damit einen Grundstein für die eigene Gesundheit zu legen. Sich wohl fühlen, Freude empfinden und die Lust am Leben zu spüren, sieht bei jedem Menschen anders aus: Für den einen ist es Ruhe manchmal Stille, für den anderen Bewegung, vielleicht Musik? Anregungen zum kreativen Schaffen oder das Erlernen einer Methode, die zur Entspannung führt? Auch das Erkennen von bestehenden Systemen in Familie oder Beruf kann helfen, das eigene Wohlbefinden wieder herzustellen. Viele Wege führen nach Rom, viele Wege führen zum Selbst. Die folgenden Seiten enthalten einige Anregungen zur Pflege der Seele. Entdecken Sie „Ihr“ Kursangebot und probieren Sie es aus.

Stimmbildung und Singen "Wo man singt, da lass dich nieder..."

...und nicht nur, dass böse Menschen keine Lieder haben. Medizinwissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass Singen rundum gesund ist. Jeden Donnerstagabend werden wir mit unserer Stimme spielen: reden, flüstern, brabbeln, muhen und singen. Gesangslehrerin Brigitte Hansen begleitet die Gruppe am Klavier. Spielerische Atem- und Stimmübungen sowie unseren Körper als Klangraum zu erleben bestimmen den ersten Teil des Abends. Kein anderes Musikinstrument verbindet Körper, Geist und Seele so ganzheitlich wie unsere Gesangsstimme. Atem- und Stimmübungen fördern die gesunde dynamisch entspannende Zwerchfellatmung, was sich positiv auf Herz- Kreislauf und Dank einer besseren Sauerstoffversorgung kräftigend auf das Immunsystem auswirkt. Zudem trainiert die Kombination von Text und Melodie in der zu singenden Literatur das Sprachzentrum im Gehirn. Wir singen alte bekannte Volks- und Kinderlieder, Musicals und leichte klassische Stücke. Und das Beste von allem: Singen in der Gruppe macht Spaß, weckt die Lebensgeister und beugt so manche Depression vor. Patienten sind herzlich eingeladen.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Stimme und Gesang	P91501	Do. 15.09.	18.15-19.45	12 x	Kapelle	60,00	Brigitta Hansen

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

Die Kunst des Atmens

Der Atem ist die Brücke zwischen Körper und Seele. Er ist mit allen Körperfunktionen eng verbunden und wirkt auch auf unsere geistigen und psychischen Prozesse. In diesem Tagesseminar haben Sie die Gelegenheit, Ihren eigenen Atem bewusst zu erfahren. Das achtsame und akzeptierende Wahrnehmen der Atmung lässt Sie innerlich zur Ruhe kommen und ermöglicht Ihnen, neue Kraft zu gewinnen. Durch Atem anregende, lockernde und sanfte Bewegungen wird die Empfindungs- und Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers geschult. Diese größere Wahrnehmungsfähigkeit gibt dem Atem Raum, sich freier zu entfalten. Anspannungen lösen sich und Sie lernen, Ihr eigenes Maß besser zu erkennen.

Der freie Atemfluss stärkt die Selbstheilungskräfte, er regt Stoffwechsel und das Lymphsystem an und lässt uns gelassener und angemessener mit den alltäglichen Anforderungen umgehen. Der Atem wird zur Kraftquelle.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Die Kunst des Atmens	P90201	Sa. 22.10.	10.30-17.30	1 Tag	Aktivcenter	56,00	Doris Ganser
Die Kunst des Atmens	P90202	Sa. 19.11.	10.30-17.30	1 Tag	Aktivcenter	56,00	Doris Ganser

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

😊 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Die Entspannungsmethode der Wahl für Bluthochdruckpatienten

Die Progressive Muskelentspannung lebt vom Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Schritt für Schritt werden die Muskelgruppen bewusst angespannt und entspannt. Gerade bei Verspannungen aller Art und innerer Unruhe ist diese Methode gut geeignet und eine Alternative zum Autogenen Training. Auch bei latenter Bluthochdruck ist die progressive Muskelentspannung das favorisierte Entspannungsverfahren.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Progressive Muskelentspannung Grundstufe	P90601	Mi. 21.09.	18.45-19.45	10 x	Entspannungsraum	78,00	Anja Lindemann Susan Seidel

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

NEU: Selbsthypnose · Ein Kurs zur Selbsttherapie

Selbsthypnose ist eine von jedermann erlernbare sowie hoch effektive Methode, die es ermöglicht Menschen mit unterschiedlichen Symptomen und chronischen Beschwerden eine kontinuierliche Verbesserung zu ermöglichen und das Leben selbst bestimmt und optimaler zu gestalten. Sie lernen in diesem Kurs Techniken der Selbsthypnose zur

- Stressbewältigung
- Gewichtsreduktion
- Raucherentwöhnung
- Schmerzkontrolle
- Angst
- (und vieles mehr)

Erfahren Sie mehr über die Selbsthypnose. Erfahren Sie mehr über Ihre eigenen Möglichkeiten. Lernen Sie mehr über die Steuerungsvorgänge in Ihrem Körper. Entdecken Sie die unendlichen Ressourcen, die Ihnen immer und in jeder Situation zur Verfügung stehen können!

Informationsabend „Selbsthypnose“ Dienstag, 20. September 2011, 17.00 Uhr im Aktivcenter

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Hypnose	P91301	Di. 27.09.	17.00-18.00	9 x	Aktivcenter	71,00	Ulrich Mannes



NEU: Kräuterwanderung „Was der Herbst zu bieten hat...“

Kräuter und Blumen haben seit jeher eine Bedeutung für unsere Gesundheit. Erfahren Sie auf einer herbstlichen Kräuterführung Wissenswertes und Interessantes über unsere heimischen Wildfrüchte und Kräuter. Für unsere Vorfahren waren sie seit jeher kulinarische Köstlichkeiten als auch heilsame Hausapotheke. Kräuterpädagogin Verena Wilke hilft Pflanzen zu erkennen und erläutert wo man sie sammeln darf. Zum Schluss gibt sie Tipps zur Verwertung. Die Führung dauert 1 1/2 bis 2 Stunden.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Kräuterwanderung	P91601	Sa. 08.10.	15.00-17.00	1 x	Treffpunkt Parkpl. Gruiten Am Steinbruch, Grube 7	13,00	Verena Wilke

Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken!

😊 Qigong Yangsheng

Qigong Yangsheng ist - neben Akupunktur und Arzneimitteltherapie - der Teil der Traditionellen chinesischen Medizin, in dem sich der Mensch durch fleißiges, beharrliches Üben (gong) selbst um Gesunderhaltung, Genesung, ja generell um seine Lebenspflege (Yangsheng) bemüht. Festgelegte Haltungs- und Bewegungsbilder, bewusst geleiteter Atem und die geistigen Kräfte Konzentration und Imagination bilden die Mittel, mit denen die Lebenskraft Qi angeregt und durch den Körper gelenkt wird.

Die in Ruhehaltung oder in Bewegung ausgeführten Übungen verbessern die körperliche Konstitution, schulen die Wahrnehmungsfähigkeit und verfeinern die Sensibilität für körperliche und seelische Befindlichkeiten.

Qigong ist vielseitig einsetzbar und kann unter verschiedenen Aspekten geübt werden:

- zur Stressreduktion oder einfach nur zum Wohlfühlen und Entspannen
- zur prophylaktischen Gesundheitspflege und im Therapie unterstützenden Rahmen
- als Schulung zur Verbesserung von Körperstruktur und Bewegungskoordination
- als Ergänzungs- und Vertiefungsübungen für Sport- und Kampfkunstausübende
- Durch seinen engen Bezug zur chinesischen Philosophie kann Qigong – ganz im Sinne des Yangsheng-Gedankens – wertvolle Anregungen zur persönlichen Entwicklung und zur Gestaltung des Lebensumfeldes vermitteln.

In unserem Institut können sie die von dem chinesischen Arzt Prof. Jiao entwickelten „15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong erlernen, deren Grundlagen bis in die Tang-Dynastie (609 – 918 n.Chr) zurückgehen.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Qigong Grundstufe u. Fortgeschrittene I	P90701	Do. 08.09.	10.15-11.45	13 x	Aktivcenter	153,00	Manfred Buchta
Qigong Grundstufe/ Fortgeschrittene I	P90702	Fr. 09.09.	16.00-17.30	13 x	Aktivcenter	153,00	Manfred Buchta
Qigong Workshop zum kennenlernen	P90703	Sa. 10.09.	10.00-13.00	3 Std.	Aktivcenter	24,00	Manfred Buchta

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.



😊 Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene

Im Kurs für Fortgeschrittene zwei und drei werden die „15 Ausdrucksformen“ und die mittlerweile erlernten „Acht Brokatübungen“ wiederholt. Vorerst ist es Ziel, Sicherheit in Reihenfolge und äußerer Erscheinungsform zu gewinnen. Im vertiefenden Teil werden durch gezielte Übungen, Füße, Beine und Körpermitte als energetische Quelle jedweder Bewegungsentwicklung in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Ein weiterer Vertiefungspunkt widmet sich der Betrachtung,

der einzelner Abschnitte eines Bewegungsbildes und wie diese im Bewegungsprozess aufeinander aufbauen.

Gegen Ende des Kurses wird es eine leichte, spielerische Einführung in das „Spiel der fünf Tiere“ geben.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Qigong Fortgeschrittene	P90704	Fr. 09.09.	17.30-19.00	13 x	Aktivcenter	153,00	Manfred Buchta

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.



😊 Taiji Quan

Taiji Quan ist von seinem Ursprung her eine aus China stammende Kampfkunst. Im Rahmen von Wushu, dem Sammelbegriff aller chinesischen Kampftechniken, wird Taiji Quan der Kategorie „Innere Schule der Kampfkünste“ zugeordnet. Sie verbindet Selbstverteidigungstechniken mit Methoden des Qigong – dem Lenken von Energie mittels Konzentration und Vorstellungskraft. Charakteristisch für das Erscheinungsbild von Taiji Quan ist der ruhige Fluss und die Langsamkeit der Bewegungen. Sie erleichtern die aufmerksame Beobachtung eines Bewegungsprozesses, ermöglichen die allmähliche Verfeinerung der Körperwahrnehmung und sensibilisieren für Fehlhaltungen, Verspannungen und Stress fördernde Einflüsse. Auch wenn die Muskulatur nicht willentlich trainiert wird, so wird sie, wie Sehnen und Knochen, durch regel-

mäßiges Üben nachhaltig gekräftigt.

Taiji Quan beinhaltet zwei Übungswege. Die sogenannte Soloform besteht aus einer Abfolge kampfkunstspezifischer Bein-, Arm- und Handtechniken. Im fortschreitenden Übungsprozess entwickelt sich durch Erspüren von energetischen und strukturellen Verbindungen ein vertieftes Verstehen der Bewegungsnatur.

Die Partnerformen dienen sowohl dem Üben kampftechnischer Anwendungen als auch dem sensitiven Wechselspiel von Wahrnehmen, Annehmen, Umlenken und Abgeben von Energie im Kontakt mit dem Gegenüber.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Taiji Quan	P90401	Fr. 09.09.	19.15-20.45	13 x	Aktivcenter	153,00	Manfred Buchta
Taiji Quan Workshop zum kennenlernen	P90402	Sa. 10.09.	14.00-17.00	3 Std.	Aktivcenter	24,00	Manfred Buchta

Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

Entspannungs- und Bewegungswochenende für Frauen

„Zeit nur für mich!“, lautet das Motto dieses Wochenendes. Die beiden Tage sind eine Einladung, sich und anderen zu begegnen und die gemeinsame Zeit in körperlicher, geistiger und seelischer Harmonie zu verbringen. Durch vielfältige Entspannung und sanften Bewegungsübungen (auch im hauseigenen Bad) nehmen Sie ihren Körper neu wahr und lassen es sich gut gehen. In einer liebevollen Atmosphäre begegnen Sie sich untereinander respektvoll, stärken das Selbstbewusstsein. Das Wochenende startet am Samstag um 16.00 Uhr und schließt mit einem Abendessen im Restaurant. Körper- und Atemübungen eröffnen den Sonntag.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Entspannungswochenende	P91401	Sa. 12.11. So. 13.11.	16.00-18.00 10.00-16.00	2 Tage	Aktivcenter Aktivcenter	59,00	Rita Kiepe

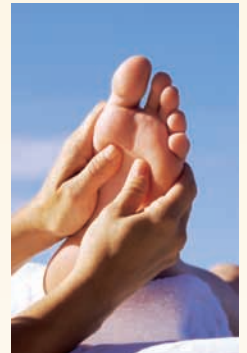
Die Kosten im Restaurant sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

Fußreflexzonenmassage

Dr. Wiliam Fitzgerald, ein amerikanischer Arzt (1872 - 1942) entwickelte die nach ihm benannte Zonentherapie, die er 1913 veröffentlichte. Er überprüfte und systematisierte mit einer interessierten Ärzte- und Therapeutengruppe jahrelang die Fußpunkte und deren Wirkung.

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Massageform, bei der durch Reizung von Nervenendpunkten am Fuß eine Wirkung im gesamten Organismus erzielt werden kann. Die Massage ist wohltuend und entspannend. Sie ist unter anderem geeignet bei Kopfschmerzen, Rückenverspannungen und Verdauungsbeschwerden. Vor der Massage findet ein umfassendes Vorgespräch statt. Beide Füße werden ca. 50 Minuten massiert. Die austreichende, beruhigende Massage der Lymphsysteme gehört dazu. Den Abschluss bildet eine 10-minütige Ruhephase. Bitte planen Sie insgesamt 1,5 Stunden ein.

Ein neuer Weg zu einer neuen Erfahrung.



Termin nach Vereinbarung
unter der Telefon - Nr. 02104/773-331
Gabriele Otterbach, Heilpraktikerin und Krankenschwester
Kosten: 42,00 € pro Termin. Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

Neu: Workshop Fußreflexzonenmassage und Fußgymnastik

In diesem Workshop erfahren Sie alles über die Fußreflexzonenmassage. In einem Einführungsvortrag erläutert die Heilpraktikerin Gaby Otterbach Allgemeines und Hintergründe der Therapie. Im Anschluss suchen Sie gemeinsam die Reflexpunkte am Fuß. Dabei erfahren Sie welche Punkte bei Alltagsbeschwerden, wie Schnupfen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Gelenkschmerzen massiert werden müssen. Anschließend pflegen Sie Ihre Füße in einer gemeinsamen Fußgymnastik.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Workshop Füße	P91102	Sa. 29.10.	14.00-17.00	3 Std.	Seminarraum/ Aktivcenter	24,00	Gaby Otterbach



Der Einsatz der 12 Schüssler Mineralien im Alltag

Die Mineralstoff- oder Schüsslersalztherapie ist eine für jedermann anwendbare Heilmethode. Viele körperliche und seelische Leiden sind auf einen Mangel an Mineralien zurückzuführen. Schüssler Salze wirken ganzheitlich auf unseren Organismus und sind eine wertvolle Hilfe zur Gesundheitsvorsorge und Stabilisierung der Gesundheit. Kinder reagieren besonders gut auf die Einnahme der Mineralien, z.B. zur Stärkung der Konzentration. In diesem Vortrag mit anschließenden

Seminar erläutert Heilpraktikerin Gaby Otterbach den sinnvollen Einsatz der Schüssler Salze.

Inhalte des Seminars:

- Einsatz bei Notfällen: Brandverletzungen, Sonnenbrand, Krämpfe, Nervösität
- Einsatz bei Problemen mit den Knochen, Gelenken, Bänder und Sehnen
- Einsatz bei Wassereinlagerungen, Trockene Haut, übermäßiges Schwitzen
- Einsatz zur Vorbeugung von Infekten, zur Entgiftung

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Schüssler Salze	P10130	Sa. 10.09.	10.00-14.00	1 x	Seminarraum II	32,00	Gaby Otterbach

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

Wechseljahre: Zeit der Veränderung und des stetigen Auf und Ab

Befinden Sie sich kurz vor oder in den Wechseljahren? Haben Sie Lust auf Informationen, Tipps und Bewältigungsstrategien zu und rund um die Wechseljahre? – Dann ist unser neues Kursangebot für Sie richtig.

Die Wechseljahre werden häufig als Zeit der Extreme beschrieben. Stimmungstiefs und -hochs wechseln mit depressiven Phasen, Hitzewallungen überraschen einen in den ungünstigsten Momenten und Schlafstörungen sind häufig. Entsprechend widersprüchlich sind die Beschreibungen und Hilfestellungen. Von „da kann man nichts machen“ über „alles Kopsache“ oder „da helfen Hormone“ reichen die Ratschläge.

Mit Hilfe unseres neuen Angebotes sollen Betroffene die spannende Zeit des Klimakteriums mit mehr Gelassenheit erleben und lernen sich selbst anzunehmen. Körperwahrnehmungsübungen, Entspannungsverfahren (z. B. als Ein- und Durchschlafhilfe), Konzentrationsübungen, Braingym, Ernährungstipps, Gesprächsrunden, uvm. werden den Kursteilnehmerinnen vermittelt.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Wechseljahre	P91001	Mi. 21.09.	17.30-18.30	5 x	Entspannungsraum	39,00	Anja Lindemann
Wechseljahre	P91002	Mi. 16.11.	17.30-18.30	5 x	Entspannungsraum	39,00	Anja Lindemann



Referentenliste

Beil, Petra
 Buchta, Manfred
 Bürkle, Gerald Dr. med.
 Bremicker-Hartmann, Gaby
 Drabek, Silke
 Dreyer, Gertraud
 Fritzer, Bernd
 Ganser, Doris
 Dr. med. Herrmann, Matthias
 Hinterthür, Astrid
 Kiepe, Rita

Knothe, Karin
 Dr. med. Koriath, Boris
 Kruska, Uwe
 Kunath, Maria
 Lindemann, Anja
 Magon, Martina

Mannes, Ulrich

Möller, Dominic
 Dr. med. Nassar, Marwan
 Dr. med. Nasse, Thomas
 Otterbach, Gabriele
 Pahlke Simone
 Richardt, Anna
 Seidel, Susann
 Sell, Ulrike
 Dr. med. Scheuble, Lothar
 Schmetz, Theresa
 Spiegel, Sabine
 Dr. med. Spiegelhalder, Phillip
 Wilke, Verena

Sport-Präventionsleiterin/Pilates Trainerin
 Lehrer für Taiji-Chuan/Qi Gong Yansheng
 Chefarzt Abt. Gynäkologie und Geburtshilfe
 Heilpraktikerin für Frauen und Kinder
 Physiotherapeutin
 Staatlich anerkannte Diätassistentin
 Feldenkraislehrer
 Atemtherapeutin
 Niedergelassener Arzt
 Sport-Präventionsleiterin
 Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin/lizenzierte
 Nordic Walking Trainerin
 Staatlich anerkannte Diätassistentin
 Niedergelassener Arzt
 Medizinischer Bademeister und Masseur
 Physiotherapeutin
 MSP-Trainerin, Wechseljahresberaterin
 Sport-/ Präventionsleiterin/
 Entspannungspädagogin
 Heilpraktiker für Psychotherapie
 Physiotherapeut
 Fitnesskaufmann
 Chefarzt Abteilung Chirurgie
 Niedergelassener Arzt
 Krankenschwester u. Heilpraktikerin
 Fitnesstrainerin
 Hebamme Abteilung Geburtshilfe
 Dipl. Sozialarbeiterin, Stresskursleiterin
 Erzieherin, Montessori Diplom, STEP-Trainerin
 Chefarzt Abteilung Kardiologie
 Krankenschwester/Studium Sportwissenschaft
 Physiotherapeutin/ Pilatestrainerin
 Niedergelassener Arzt
 Kräuterpädagogin

Ansprechpartner im Institut für Gesundheitsförderung und Evangelischen Krankenhaus Mettmann



Anschrift	Institut für Gesundheitsförderung Gartenstraße 4-8 40822 Mettmann
Information/Zentrale	Telefon 02104/773-0 Telefax 02104/773-355
Geschäftsführung	Dipl. Oec. Bernd Huckles
Leitung des IfG	Dipl. Soz.päd. Ursula Johanna Klugstedt Telefon 02104/773-329 Telefax 02104/773-330 email: u.j.Klugstedt@evk-mettmann.de
Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Anästhesie/Intensiv	Dr. med. Walter Linde
Chefarzt der Chirurgie Unfallchirurgie/Orthopädie	Dr. med. Marwan Nassar
Chefarzt der Chirurgie Allgemein- und Viszeralchirurgie	Dr. med. Uwe Knaust
Chefarzt Innere Medizin	Dr. med. Wolfgang Schulz
Chefarzt Innere Medizin/Kardiologie	Dr. med. Lothar Scheuble
Chefarzt Innere Medizin Gastroenterologie	Dr. med. Andreas Brauksiepe
Chefarzt Gynäkologie/Geburtshilfe	Dr. med. Gerald Bürkle
HNO-Belegärzte	Dr. med. Volker Bremkamp Dr. med. Jürgen Lindemann Dr. med. Stephanie Ellermann
Nephrologisches Zentrum Mettmann Radiologisches Institut Pflegedienstleitung Internet e-mail	Dr. med. Wolfgang Kulas und Partner Dr. med. Karin Rademacher-Möllmann Antje Schmitt-Sieberichs www.ifg-me.de ifg@evk-mettmann.de

Impressum

Auflage:
Erscheinungsweise:
Programmentwicklung und -steuerung:
Druck:

Herausgeber und Veranstalter:
Evangelisches Krankenhaus Mettmann GmbH
Gartenstraße 4-8, 40822 Mettmann
4.500
halbjährlich
U. J. Klugstedt, Dipl. Sozialpädagogin
Druckerei H. von Ameln, Ratingen