

SO ERREICHEN SIE UNS

INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundheitsladen: Gartenstr. 1 (gegenüber dem EVK)

Gartenstraße 4 – 8 · 40822 Mettmann

Ansprechpartnerinnen:

Institutsleitung: U. Johanna Klugstedt

Kursverwaltung: Jolantha Reddig

Tel 02104 773-331

ifg@evk-mettmann.de

Kursleitungen für Sportkurse gesucht.

Bewerbungen an u.j.klugstedt@evk-mettmann.de

Anfahrt:



Öffentliche Verkehrsmittel:

Buslinien: 011, 013,
738 (HS Neanderstraße),
745 (HS Zentrum),
Regiobahn S28 (HS Zentrum)

Evangelisches Krankenhaus Mettmann GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen

Gartenstraße 4 - 8 · 40822 Mettmann

Telefon 0 21 04 - 773 - 0 · Fax 0 21 04 - 773 - 355

info@evk-mettmann.de · www.evk-mettmann.de



Health Promoting Hospitals
Ein Netz der Weltgesundheitsorganisation (WHO)



Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser gem. e.V.



zertifiziert nach ISO 9001

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Sie können sich täglich rund um die Uhr zu unseren Programmen anmelden. Via Internet **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 mit der hierfür vorgesehenen Kursanmeldung oder per Internet.

Online-Anmeldemöglichkeit: www.ifg-me.de

- Ihre Anmeldung ist verbindlich. **Ein Rücktritt ist bis 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich 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. Die Einladung 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 Gebühren-teilerstattung ist die Vorlage eines ärztlichen Attests.
- **Die Informationen zum Datenschutz liegen in unserem Büro und in den Kursräumen aus. Wir arbeiten nach dem DSGVO-EKD 2018 (Datenschutzgesetz der Ev. Kirche):**
www.kirchenrecht-ekd.de/document/39740

HYGIENEKONZEPT ... im Aktivcenter, in den Ku

- Das Krankenhaus darf nur mit **Mundschutz** betreten werden.
- **Abstands- & Hygieneregeln** sind während des gesamten Aufenthaltes im Krankenhaus einzuhalten.
- Am Krankenseingang ist ein **Selbstaufkunftsbogen** auszufüllen.
- **Anwesenheitslisten** werden während jeder Kursstunde geführt.

SEPA LASTSCHRIFT-MANDAT

Ich ermächtige/Wir ermächtigen die Evangelisches Krankenhaus Mettmann GmbH, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von der Evangelisches Krankenhaus Mettmann GmbH auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mandatsreferenz (nicht vom Zahlungspflichtigen auszufüllen)

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

Straße/Nr. Zahlungspflichtiger

Plz/Ort Zahlungspflichtiger

Kreditinstitut

Internationale Bankkontonummer IBAN

Swift-Code / BIC

Zahlungsart: einmalige Zahlung wiederkehrende* Zahlung

* Bei erneuter Kursanmeldung entfällt das Ausfüllen des SEPA-Mandates.

Hiermit unterrichtet mich die Evangelisches Krankenhaus Mettmann GmbH über den Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift zu o.g. Mandatsreferenz zu der Gläubiger-ID DE97ZZZ00000488364. Der vereinbarte Betrag wird 14 Tage nach Kursbeginn eingezogen. Fällt der Fälligkeitstag auf ein(en) Wochenende/Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den 1. folgenden Geschäftstag. Die Evangelisches Krankenhaus Mettmann GmbH bittet mich, für Kontodeckung zu sorgen.

Ort, Datum: _____

Unterschrift(en) Zahlungspflichtiger: _____

rsräumen und im Bewegungsbad

- Bitte direkt in Sportkleidung kommen, es stehen nur **eingeschränkte Duschen und Umziehmöglichkeiten** zur Verfügung.
- Nach dem Unterricht bitte Matten und benutzte Sportgeräte **desinfizieren**.
- Nach jeder Kursstunde **lüften**.
- Die Anzahl der Kursplätze ist begrenzt.

Kompetenz und Nähe, die man spürt.



EVANGELISCHES
KRANKENHAUS
METTMANN

Alle Kurse finden
Sie auch in
unserem Webshop

www.ifg-me.de



KURSPROGRAMM

GEBURTSHILFE & ELTERNSCHULE

1. HALBJAHR 2022



**Liebe werdende Mutter,
lieber werdender Vater,
liebe Eltern,**

Dr. med. Clemens Stock
Chefarzt Gynäkologie / Geburtshilfe

Die Schwangerschaft ist eines der schönsten Ereignisse im Leben der Mütter, werdenden Eltern oder Familien. Über Monate wächst das Baby im Bauch heran und es gibt viel Zeit, sich auf das Neugeborene vorzubereiten.

Mit der Vorbereitung auf die Geburt entstehen natürlich auch viele Fragen. Welche Vorteile und Risiken birgt eine natürliche Entbindung, wie lassen sich Schmerzen lindern und wann ist der Kaiserschnitt für Mutter und Kind die sicherste Entscheidung?

Diese und alle weiteren individuellen Fragen beantworten wir werdenden Müttern und Vätern im Rahmen unser Vortragsabenden.

Geburtsvortrag & Kreißsaalführung

Wir bieten jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat einen kostenlosen, ca. 1-stündigen Informationsabend mit Kreißsaalführung an. Darüber hinaus bieten wir allen Schwangeren auch ein ausführliches Gespräch zur Geburtsplanung an. Hier sprechen wir über Ihre Wünsche und unsere Möglichkeiten, damit wir dem Neugeborenen gemeinsam den bestmöglichen Start ins Leben geben. Sicherheit für Mutter und Kind haben dabei für uns oberste Priorität.

Wir stehen Schwangeren mit Beratungen zum Thema Entbindung, Risikoschwangerschaft, richtige Ernährung und Geburtsvorbereitung zur Verfügung.

Die sichere und familiäre Geburt

Vortrag von Chefarzt Dr. med. Clemens Stock,
jeweils um 17 und 18 Uhr (mit max. 7 Paaren).

Termine 2 x im Monat:

**05.01. & 19.01. / 02.02. & 16.02. / 02.03. & 16.03. /
06.04. & 20.04. / 04.05. & 18.05. / 01.06. & 15.06.**

Aufgrund der pandemischen Lage ist eine Anmeldung zum Infoabend und zur Kreißsaalführung erforderlich unter gyn@evk-mettmann.de oder telefonisch: 02104 - 773 161

Die Elternschule im EVK Mettmann bietet Schwangeren, frischgebackenen Müttern, Eltern und Familien in Kooperation mit der Abteilung für Geburtshilfe ein umfassendes Informations- und Kursangebot – von Geburtsvorbereitungskursen über Fitnessangebote bis hin zu Fachvorträgen.

Beratungssprechstunde „Kreißaalgeflüster“

Ab November 2021: dienstags 14 – 16h nach telefonischer Anmeldung (02104 - 773 165). In der Beratungssprechstunde können werdende Mütter in einem vertraulichen, circa 30-minütigen Gespräch mit einer Hebamme oder Ärztin die Themen ansprechen, die ihnen Sorgen oder gar Ängste im Hinblick auf die bevorstehende Geburt bereiten.

Hebammensprechstunde

Bei Fragen zur Hebammenhilfe, zur Akupunktur und Homöopathie während der Schwangerschaft sowie zur Beratung bei Schwangerschaftsbeschwerden stehen Ihnen die Hebammen unseres Kreißaales als Ansprechpartner bereit. Terminvereinbarung unter 02104 - 773 4850.

Geb.-Vorb. HypnoBirthing	Datum	Zeit	Dauer
Sie rechnen direkt mit Hypnose-Coach Ledicia Arndt ab Information und Anmeldung: Tel. 0176 / 62423502 info@hypnobirthing-geburtsvorbereitung.de	ab So. 09.01.	17:00-20:00	4 x
	ab So. 06.02.	17:00-20:00	4 x
	ab So. 20.03.	17:00-20:00	4 x
	ab So. 01.05.	17:00-20:00	4 x
	ab So. 05.06.	17:00-20:00	4 x

Yoga in der Schwangerschaft

Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Gebühr	Kursleitung
221-54002	Mi. 09.02.	19:00-20:00	7 x	84,00	Claudia Grimm

Aquafitness in der Schwangerschaft

Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Gebühr	Kursleitung
221-50401	Do. 20.01.	18:15-19:15	10 x	14,00/Stunde	Maxi Felgner



Babyschwimmen

Alter	Kurs-Nr.	Datum	Zeit	Dauer	Gebühr	Kursleitung
3-6 Monate	221-51401	So. 23.01.	09:00-10:00	10 x	140,00	Elena Uhlig
3-6 Monate	221-51404	So. 23.01.	15:00-16:00	10 x	140,00	Elena Uhlig
3-6 Monate	221-51405	So. 23.01.	16:15-17:15	10 x	140,00	Elena Uhlig
6-12 Monate	221-51402	So. 23.01.	10:15-11:15	10 x	140,00	Elena Uhlig
1-2 Jahre	221-51403	So. 23.01.	11:30-12:30	10 x	140,00	Elena Uhlig

Rückbildungsgymnastik	Kurs-Nr.	Datum	Zeit	Dauer
Hebamme Cornelia Feller	221-51001	Mo. 03.01.	09:45-11:00	8 x
	221-51002	Mo. 28.03.	09:45-11:00	8 x

Direktabrechnung mit KK. Anmeldung: Tel. 0173 / 3556612, conni.feller@gmx.de



Kangatraining[©]

Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Gebühr	Kursleitung
221-54001	Fr. 28.01.	11:30-12:30	8 x	96,00	Claudia Staudt

Aquafitness in der Rückbildung

Kurs-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Gebühr	Kursleitung
221-510A01	Do. 20.01.	19:30-20:30	10 x	140,00	Maxi Felgner



GEBURTSVORBEREITUNG & ELTERNSCHULE

KURSANMELDUNG

Institut für Gesundheitsförderung

am Evangelischen Krankenhaus Mettmann

Gartenstraße 4-8 · 40822 Mettmann

Gesundheitsladen: Gartenstraße 1 (gegenüber dem EVK)

Kurs 1: _____

Kursnr.: _____ Kursgebühr: _____

Kurs 2: _____

Kursnr.: _____ Kursgebühr: _____

Name: _____

Vorname: _____ Geb-Datum: _____

Straße/Nr.: _____

Plz/Ort: _____

Tel. privat: _____ Tel. dienstl.: _____

eMail: _____

Hiermit erkenne ich die Teilnahmebedingungen des IfG an.

Ihre Anmeldung ist nur in Verbindung mit einem SEPA-Mandat verbindlich und gültig. Der Gebühreneinzug erfolgt per SEPA-Basis-Lastschrift 14 Tage nach Kursbeginn.

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____