



Katholisches Klinikum Essen



GESUND DURCH INFORMATION, PRÄVENTION UND REHABILITATION

Kursangebote 01/2012

In Kooperation mit dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie
der Universität Duisburg-Essen e.V.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Vorwort.....	4
Das Kommunikations- und Gesundheitszentrum des Marienhospitals Altenessen.....	6
Der Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. (VGSU)	7
Abteilung für Physiotherapie im Katholischen Klinikum Essen	8

Prävention

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und zur Vorbeugung: Primärprävention – Förderungsfähige Maßnahmen	9
--	---

Rehabilitationssport

Maßnahmen zur Wiederherstellung und Verbesserung des Gesundheitszustandes.....	14
---	----

Eltern & Kind

Rund um Schwangerschaft, Geburt und Babys.....	22
Eltern- und-Kindkurse.....	26

Angebote der Physiotherapie im Philippusstift

Selbsthilfegruppen

Pflegedienste Essen

Kursanmeldungen

Anmeldeverfahren	34
Anmeldeformular Katholisches Klinikum Essen Marienhospital Altenessen Kommunikations- und Gesundheitszentrum	37
Anmeldeformular VGSU	39

Infomaterialien



Herausgeber

Katholisches Klinikum Essen
Marienhospital Altenessen
Kommunikations- und Gesundheitszentrum
Susanne Schmerbeck

VGSU
Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie
an der Universität Duisburg-Essen e.V.
Andreas Bettendorf

Vorwort

Seit Ende 1996 stellt das Marienhospital Altenessen in Zusammenarbeit mit dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. (VGSU) jedes Halbjahr ein neues, umfangreiches Kurs- und Informationsprogramm vor.

Das gemeinsame Programm deckt nicht nur den Bereich der Vorsorge, Prävention, ab, sondern bietet auch vieles im Bereich der Nachsorge, Rehabilitation bei verschiedenen Krankheitsbildern an. Unsere Angebote sollen Ihnen helfen, Ihre Bemühungen um den Erhalt Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens wirkungsvoll zu gestalten.

Dazu bieten wir neben den Vorsorgeangeboten und Rehabilitationsmaßnahmen auch Veranstaltungen im Bereich der medizinischen Aufklärung an. Nach Gründung einer gemeinsamen Krankenhausholding mit dem Philippusstift in Essen-Borbeck haben wir diesen Bereich deutlich ausgebaut. Unter dem Dach des Katholischen Klinikums Essen bieten wir neben den Vorträgen im Marienhospital u.a. auch Vorträge im Philippusstift und in seinen angeschlossenen Einrichtungen an. Auch im St. Vincenz Krankenhaus werden wir Ihnen im kommenden Halbjahr ein interessantes Vortragsprogramm anbieten.

Im Einzelnen:

Der Themenkreis „**ELTERN & KIND**“ beinhaltet Kurse zu den Bereichen Schwangerschaft, Geburt und Kleinkindalter. Gezielte Angebote sollen hier sowohl die frühkindliche Entwicklung fördern, als auch den jungen Eltern Unterstützung in ihrer Rolle geben.

In der Sparte „**PRÄVENTION**“ finden Sie Kurse, die der Stabilisierung der Gesundheit dienen, Fehlbelastungen korrigieren und Krankheiten vorbeugen. Um gesund zu bleiben, sollte man möglichst früh krankmachende Umwelteinflüsse oder eigenes gesundheitsschädliches Verhalten erkennen und beseitigen können. Unsere gesundheitsfördernden Maßnahmen in der **Prävention** aus den Bereichen Bewegung, Entspannung sowie Ernährung bieten Ihnen dazu in Theorie und Praxis Übungen und Informationen, die sich im Alltag nützlich anwenden lassen.

Besonders gekennzeichnet sind Angebote in der Primärprävention (förderungsfähig gemäß § 20) die von vielen Krankenkassen anerkannt sind und bezuschusst werden können.

Diese Kurse starten jeweils zu Beginn eines Quartals und umfassen maximal 12 Unterrichtseinheiten.

Voraussetzung für eine Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse ist Ihre regelmäßige Teilnahme (mindestens 80%). Am Ende des Kurses erhalten



Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie ihrer Krankenkasse zwecks Bezuschussung vorlegen können. Bitte fragen Sie vorab Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung.

Unter dem Stichwort **REHABILITATIONSSPORT** finden Sie Angebote, die Ihnen die Möglichkeit bieten, sich gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern und damit den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen.

Die Rehabilitationssportgruppen des VGSU sind gemäß § 44 SGB IX vom Deutschen Behindertensportverband anerkannt und zertifiziert. Nähere Infos zu den Teilnahmevoraussetzungen finden Sie auf S. 14.

Wir freuen uns auf Sie als Teilnehmerin/Teilnehmer in unseren Angeboten und wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Gesundheit!

**Katholisches Klinikum Essen
Marienhospital Altenessen
Kommunikations- und Gesundheitszentrum**

**VGSU
Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie
an der Universität Duisburg-Essen e.V.**



Gesundheitsfördernde Angebote für den Haltungs- und Bewegungsapparat

Rücken-ABC

Präventive Funktionsgymnastik und Tipps rund um die Wirbelsäule

Die Teilnehmer erlernen in Theorie und Praxis, sich bewusst wirbelsäulenschonend im Alltag zu bewegen und so Fehlhaltungen und Wirbelsäulenerkrankungen vorzubeugen. Ein speziell ausgerichtetes Gymnastikprogramm führt zu einer Stabilisierung der muskulären Balance der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Kursinhalte

Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur; Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit; verschiedene Entspannungstechniken; bewusstes Erleben eines „rückenschonenden“ Alltagsverhaltens

Termine

09.01. bis 12.03. 2012 (10 x)
02.04. bis 18.06. 2012 (10 x)

Zeit

montags 20.00 bis 21.30 Uhr

Gebühr

105,00 €

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 1

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 0201/183-73 73



Pfundig fit im Wasser

Dieses Bewegungsangebot wendet sich an Frauen mit Übergewicht. Werden Sie in einer Gruppe aktiv und erleben Spaß und Freude bei einer qualifiziert geleiteten Wassergymnastik.

Kursinhalte

Leichtes Ausdauertraining; Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit; Entspannung der Muskulatur

Termine

09.01. bis 26.03. 2012 (11x)
02.04. bis 25.06. 2012 (11x)

Zeit

montags 20.15 bis 21.00 Uhr

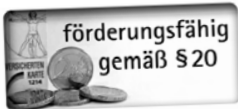
Gebühr: 82,50 €

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
Physiotherapie

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 0201/183-73 73



Aqua-Gymnastik

Gesundheitsfördernde Gymnastik für das Muskel-Skelett-System

Die Wassergymnastik ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers auf die Gesundheit nutzbar gemacht werden. Auf besonders schonende Weise wird die Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer verbessert, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke gefördert. Nicht zuletzt wird durch Spaß und Bewegung im Wasser auch das psychische Wohlbefinden positiv beeinflusst.

Kursinhalte

Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule und der großen Gelenke; Kraftausdauertraining

Termine

09.01. bis 25.06. 2012
10.01. bis 26.06. 2012
11.01. bis 27.06. 2012
12.01. bis 28.06. 2012
13.01. bis 29.06. 2012

Zeit

montags	11.30 bis 12.15 Uhr
montags	12.15 bis 13.00 Uhr
montags	15.30 bis 16.15 Uhr
montags	16.15 bis 17.00 Uhr
montags	18.00 bis 18.45 Uhr
montags	18.45 bis 19.30 Uhr
montags	19.30 bis 20.15 Uhr
montags	20.15 bis 21.00 Uhr
dienstags	15.15 bis 16.00 Uhr
dienstags	18.15 bis 19.00 Uhr
dienstags	19.45 bis 20.30 Uhr
mittwochs	10.30 bis 11.15 Uhr
mittwochs	11.15 bis 12.00 Uhr
mittwochs	20.00 bis 20.45 Uhr
donnerstags	15.30 bis 16.15 Uhr
donnerstags	16.15 bis 17.00 Uhr
donnerstags	17.00 bis 17.45 Uhr
donnerstags	17.45 bis 18.30 Uhr
freitags	11.30 bis 12.15 Uhr
freitags	12.15 bis 13.00 Uhr
freitags	18.30 bis 19.15 Uhr
freitags	19.15 bis 20.00 Uhr

Gebühr: 123,00 € pro Halbjahr

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
Physiotherapie

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 0201/183-73 73

Aqua-Gymnastik

Gesundheitsfördernde Gymnastik für das Muskel-Skelett-System

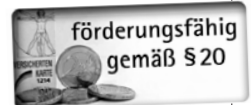
Termine

10.01. bis 27.03. 2012 (12x)
03.04. bis 26.06. 2012 (12x)

Zeit

dienstags 19.45 bis 20.30 Uhr

Gebühr: 90,00 €



Fit älter werden – sicher in Bewegung bleiben!

Ein gesundheitsförderndes
Bewegungsangebot mit Schwerpunkt:
Sturzprophylaxe

In diesem Bewegungsangebot für Menschen ab 55 Jahren verbessern Sie mit gezieltem Training der Gleichgewichtskompetenz, Kraft und Ausdauer und stärken sich für den Alltag.

Das Angebot wird vom Präventionsnetz Essen-Nord empfohlen und ist von den Krankenkassen gemäß § 20 förderungsfähig. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung.

Informieren Sie sich über die Inhalte dieses Kurses beim kostenlosen Schnuppertermin!

Anmeldung erforderlich!

Hier: Jeweils der 1. Termin der Kurse am **04.07.2011** und am **19.09.2011!**



Termine

09.01. bis 12.03. 2012 (10x)
02.04. bis 18.06. 2012 (10x)

Zeit

montags 15.15 bis 16.15 Uhr

Gebühr

75,00 €

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
6. OG, Raum 2

Info und Anmeldung

VGSU, Tel. 0201/183-73 73



Angebote des Katholischen Krankenhauses Essen

Pflegerische Schmerzberatung

Termine

dienstags 17.00 bis 18.00 Uhr

Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,
Haus A Raum E 322

Info und Anmeldung

Tel. 02 01/64 00-36 03; -27 18

Viele Menschen, die unter Schmerzen leiden, glauben diese ertragen zu müssen. Angst, Hilflosigkeit und Einsamkeit können durch Schmerzen verursacht werden, diese aber auch verstärken. Aufklärung und eine individuelle Beratung können zu einem neuen Umgang und eigenen Bewältigungsstrategien führen.

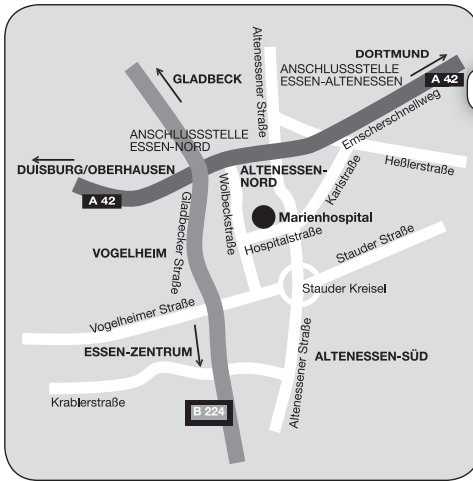
Auch Angehörige möchten gerne helfen und unterstützen. Sie sind oft aber der Situation überfordert. Auch hier kann ein aufklärendes Gespräch hilfreich sein.

Deshalb bieten wir Ihnen an:

- *Persönliche Beratung und Begleitung beim Umgang mit Schmerzen*
- *Aufklärung und Informationen zum Thema Schmerzen*



So finden Sie uns:



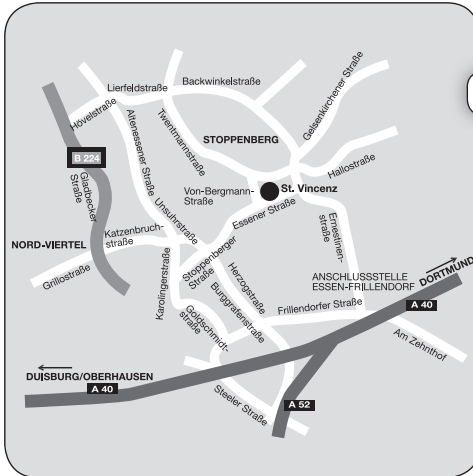
Marienhospital (Haltestelle Karlsplatz)

Mit dem ÖPNV:

U-Bahn: 11 und 17 (Karlsplatz)
 Straßenbahn: 106 (bis Altenessen Bhf.)
 Buslinien: 162, 172, 173, 183 (Karlsplatz);
 170 (bis Altenessen-Mitte)

Mit dem PKW:

Über die Altenessener Straße/Wilhelm-Nieswandt-Allee in die Hospitalstraße;
 A 42: Abfahrt ABK Essen-Nord, dann über die Gladbecker Straße (B224), Johannis-kirchstraße/Wolbeckstraße in die Hospitalstraße



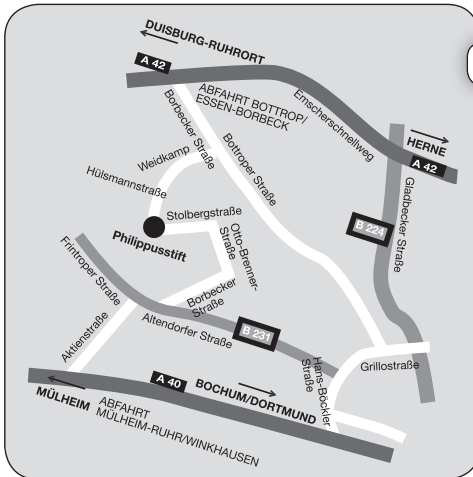
St. Vincenz Krankenhaus

Mit dem ÖPNV:

Buslinien: 160, 161, 140 (Ernestinenstraße)
 Straßenbahn: 107 (Stoppenberg)

Mit dem PKW:

A 40: Abfahrt Essen-Frillendorf, rechts in die Ernestinenstraße, dann links in die Essener Straße und rechts in die Von-Bergmann-Straße



Philippusstift

Mit dem ÖPNV:

Regionalexpress: RE 14 (Bhf. Essen-Borbeck)
 S-Bahn: Linie 9 (Bhf. Essen-Borbeck)
 Straßenbahn: 101 und 103
 Buslinien: 170 und 186

Mit dem PKW:

A 42: (Abfahrt Bottrop-Süd) über die Borbecker Str./Bottroper Straße (L631), Alte Bottroper Straße und Weidkamp in die Hülsmannstraße
 A 40: (Abfahrt Mülheim/Ruhr-Winkhausen) über die Aktienstraße, Frintroper Straße und Otto-Brenner-Straße zur Hülsmannstraße



Katholisches Klinikum Essen

Katholisches Klinikum Essen

Hospitalstraße 24 • 45329 Essen

Fon 0201 6400-1022 • Fax 0201 6400-1029

Mail info@kk-essen.de • www.kk-essen.de