

# GESUNDHEITSZENTRUM



## Für Ihre Gesundheit am Ball!



**Jörg Verfürth, David Weierstahl,  
Astrid Jeitner, Claudia Baumann**

Tel. 0 28 42/708 132

Fax 0 28 42/708 133

[gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de](mailto:gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de)  
[www.st-bernhard-hospital.de](http://www.st-bernhard-hospital.de)

## Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

---

das Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital bietet ein umfangreiches Kursangebot zur Gesundheitsförderung an.

Unser Angebot spricht unterschiedliche Zielgruppen an. Viele unserer Kurse, die wir für Sie anbieten, sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der primären Gesundheitsvorsorge zertifiziert. Darüber hinaus sind wir Kooperationspartner für Unternehmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und der Ersten Hilfe-Ausbildung.

Wir freuen uns, Sie als Teilnehmer:innen in unseren Kursen zu begrüßen. Schön, dass Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

Das Team des Gesundheitszentrums

## 2025 Schulferien NRW (ohne Gewähr)

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

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

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

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

Informationsveranstaltungen	>>
Bewegung – Fitness – Prävention	>>
Entspannung/Selbstwahrnehmung	>>
Gesunde Ernährung	>>
Rehabilitation	>>
Trauer	>>
Erste Hilfe	>>
Diabetes mellitus	>>
Psychologische Erstberatung	>>
Gerinnungs-Selbstmanagement	>>
Pflege in häuslicher Umgebung	>>
Fortbildungen	>>
Kind und Familie	>>
Datenschutz	>>
Anmeldung / Allgemeine Hinweise	>>
Selbsthilfegruppen	>>

## Impressum

Verantwortlich: Astrid Jeitner, Jörg Verfürth  
 Gestaltung: Atelier Zweieck, Münster  
 Titelfoto: iStock, JackF

**Informationsveranstaltungen**

- 6 Wenn die Schulter schmerzt
  - 6 Kleine Drüse – große Wirkung, Neues zur Bauchspeicheldrüse
  - 6 Gelenkersatz an Knie und Hüfte
  - 6 Der enge Spinalkanal
  - 6 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- 

**VHS-Gesundheitsforum**

- 7 Schaufensterkrankheit – Wenn die Beine nicht mehr wollen
  - 7 HerzKreislaufstillstand – was kann ich tun?
  - 7 Mögliches und Sinnvolles in der Wirbelsäulenchirurgie
- 

**Aktiv und Entspannt – ein Angebot in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg**

- 8 AOK – Bodyfit nach der Schwangerschaft
  - 8 AOK – Yoga-Auszeit
- 

**Bewegung – Fitness – Prävention**

- 9 Kräftigendes Rückentraining
  - 10 Core-Training für einen starken Rücken und eine bewegliche Wirbelsäule
  - 11 Tai-Chi – der Weg zur Gesundheit
  - 12 Pilates
  - 12 Nordic Walking für Einsteiger
  - 13 Nordic Walking – Fortgeschrittene
  - 13 Wassergymnastik für Senioren
  - 14 Gymnastik für Senioren
  - 14 Bewegung für Senioren
- 

**Entspannung/Selbstwahrnehmung**

- 15 Qigong – Chinesische Heilgymnastik
  - 16 Autogenes Training für Erwachsene
  - 16 Autogenes Training für Fortgeschrittene
  - 17 Yoga für Frühaufsteher
  - 17 Yoga in den Sommerferien
  - 18 Hatha-Yoga-Kurse
  - 20 Power-Yoga
  - 21 Yin Yoga mit Klangschalen – Ein Weg zu tiefer Entspannung
- 

**Gesunde Ernährung**

- 22 Individuelle Diät- und Ernährungsberatung

**Rehabilitation**

- 23 Beckenbodengymnastik
  - 24 Psychoonkologische Patienten- und Angehörigenberatung
  - 25 Sport in der Krebsnachsorge „Jo-Jo-Gruppe“
  - 26 Herzsport
- 

**Trauer**

- 27 Aus der Trauer wieder leben lernen
- 

**Erste Hilfe**

- 28 Erste Hilfe-Kurs – auch für Führerscheinbewerber
  - 28 Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren
  - 29 Erste Hilfe am Kind in Bildungseinrichtungen
  - 30 Herz-Kreislauf-Stillstand – Was ist zu tun?
- 

**Diabetes mellitus**

- 31 Diabetes-Schulung für Typ II-Diabetiker
- 

**32 Psychologische Erstberatung****Gerinnungs-Selbstmanagement**

- 33 Quick-Wert-Selbstbestimmung
- 

**Pflege in häuslicher Umgebung**

- 34 Pflegekurs für pflegende Angehörige
- 

**Fortbildungen**

- 36 Supervision für Pflegekräfte
  - 36 Einführung in die Wundtherapie bei chronischen Wunden
  - 37 Stomakomplikationen
- 

**Kind und Familie**

- 38 Kindergartenführung durch das Hospital
- 

**39 Hinweise zum Datenschutz****40 Anmeldung / Allgemeine Hinweise****44 KursleiterInnen****46 Selbsthilfegruppen / Beratungsangebote**

## Wenn die Schulter schmerzt

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

➤ **IF-1-25** Mittwoch, 22.01. 17:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Aula  
Leitung: Ali Tahat  
Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Kleine Drüse – große Wirkung Neues zur Bauchspeicheldrüse

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

➤ **IF-2-25** Mittwoch, 12.02. 17:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Aula  
Leitung: Dr. med. Theodor Heuer, Dr. med. Mark Banysch  
Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Gelenkersatz an Knie und Hüfte

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

➤ **IF-3-25** Mittwoch, 12.03. 17:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Aula  
Leitung: Dr. med. Martin Grummel  
Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Der enge Spinalkanal

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

➤ **IF-4-25** Mittwoch, 26.03. 17:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Aula  
Leitung: Dott. Nikolaos X. Kampas  
Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

➤ **IF-5-25** Mittwoch, 07.05. 17:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Aula  
Leitung: Veronika Hegmann  
Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Schaufensterkrankheit – Wenn die Beine nicht mehr wollen Periphere arterielle Verschlusskrankheit

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

➤ Donnerstag, 06.03. 17:00 Uhr

Ort: Europaschule, Sudermannstr. 4, Kamp-Lintfort  
Leitung: Dr. med. Klaus Bien  
Anmeldung/Information: Tel. 02841 201 565 (VHS)

## HerzKreislaufstillstand – was kann ich tun?

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

➤ Donnerstag, 03.04. 17:00 Uhr

Ort: Europaschule, Sudermannstr. 4, Kamp-Lintfort  
Leitung: Ulrich Rosenberg  
Anmeldung/Information: Tel. 02841 201 565 (VHS)

## Mögliches und Sinnvolles in der Wirbelsäulen Chirurgie

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

➤ Donnerstag, 15.05. 17:00 Uhr

Ort: Europaschule, Sudermannstr. 4, Kamp-Lintfort  
Leitung: Lucia Trepper  
Anmeldung/Information: Tel. 02841 201 565 (VHS)

## „AOK – Bodyfit nach der Schwangerschaft“ oder „AOK-Yoga-Auszeit“

### Testen Sie die neuen achtwöchigen Kurse.

Für AOK-Versicherte gibt es den kostenlosen Gesundheitskurs-Gutschein im Wert von 100 €.



AOK-Versicherte können über diesen QR-Code ihren Gutschein anfordern.

**Beide Kurse sind aber auch offen für Versicherte anderer Krankenkassen.**

## AOK – Bodyfit nach der Schwangerschaft

➤ Mittwoch, 15.01., 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4  
Termine: 8  
Leitung: Antje Dornseiff  
Gebühr: 100 € / AOK Gutschein (zertifizierter Kurs)  
Anmeldung/Information: Tel.: 02842 70-8132

## AOK – Yoga-Auszeit

➤ Freitag 10.01., 16:15 – 17:30 Uhr  
Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4  
Termine: 8  
Leitung: Erika Szautner  
Gebühr: 100 € / AOK Gutschein (zertifizierter Kurs)  
Anmeldung/Information: Tel.: 02842 70-8132

## Kräftigendes Rückentraining

Das kräftigende Rückentraining richtet sich an Interessierte mit einem guten gesundheitlichen Allgemeinzustand. Sie sollten Spaß an einer sportlichen Betätigung haben. Das Training bietet einen Ausgleich zur einseitigen Belastung der Wirbelsäule im Alltag.

Dieses soll erreicht werden durch gezielte gymnastische Übungen. Sie dienen der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, zur Vorbeugung und zum Ausgleich von Haltungsschwächen sowie Bandscheibenschäden.

Dabei wird vor allem die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen angestrebt. Darüber hinaus werden Hinweise zur Vermeidung einseitiger Fehl- und Überbelastungen der Wirbelsäule beim Gehen und Stehen sowie beim Sitzen in schlechter Haltung gegeben.

Neben der praktischen Rückenschule werden auch theoretische Aspekte behandelt.

Der Kurs versteht sich nicht als Ersatz zur Physiotherapie bei akuten Reizzuständen der Wirbelsäule.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 1-25	Mittwoch, 22.01.	16:20 – 17:20 Uhr
➤ BF 2-25	Mittwoch, 22.01.	17:30 – 18:30 Uhr
➤ BF 3-25	Donnerstag, 23.01.	15:30 – 16:30 Uhr
➤ BF 4-25	Donnerstag, 23.01.	16:30 – 17:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1  
Termine: 10  
Leitung: Sitta Schneppenhorst  
Gebühren: 80 € (zertifizierter Gesundheitskurs)  
Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Core-Training für einen starken Rücken und eine bewegliche Wirbelsäule

Rückenprobleme können Einfluss auf den gesamten Alltag nehmen und Betroffene vor immer neue Herausforderungen stellen. Um beweglich zu bleiben und langanhaltende Schmerzen zu vermeiden, sind eine starke Muskulatur und flexible Wirbelsäule entscheidend. Beim sogenannten Core-Training lockern und kräftigen Sie gezielt sämtliche Muskelgruppen, die für eine stabile Wirbelsäule sorgen und für eine gesunde Körperhaltung wichtig sind. Das zehn Einheiten umfassende Kursangebot richtet sich an Interessierte, die durch ein effektives Training, ihre Rückengesundheit verbessern und erhalten wollen.

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen ein großes und ein kleines Handtuch mit.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>BF 5-25</b>	Mittwoch, 08.01.	16:00 – 17:00 Uhr
➤ <b>BF 6-25</b>	Mittwoch, 02.04.	16:00 – 17:00 Uhr
Termine:	10	
Gebühren:	75 €	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4	
Leitung:	Eckhard Dietrich	
Anmeldung/Information:	s. Seite 40 – 43	

## Tai-Chi – der Weg zur Gesundheit

Tai-Chi ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das heute schwerpunktmäßig zur Krankheitsvermeidung und Krankheitsbewältigung eingesetzt wird. Ziel ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

In unserer heutigen Gesellschaft sind der Körper und die Sinne häufig ungeübt, der Geist aber überreizt. Wer seinen Körper nicht nur im Defizit spüren will, also z. B. wenn der Rücken schmerzt, der Kopf weh tut oder aber der Magen drückt, der kann durch Tai-Chi ein leichteres, fließenderes und elastischeres Körpergefühl für den Alltag erlangen.

Der Tai-Chi-Übende kann wieder zu Ruhe und Konzentration finden, Stress und Ärger abbauen und seine Selbstheilungskräfte aktivieren. Bei Menschen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden wirkt sich das Tai-Chi-Übungssystem schmerzhemmend aus. Es findet ein moderates Herz-Kreislauftraining statt, das vegetative Nervensystem kann seine Schutzfunktion gegen Stresssymptome steigern. Hierbei ist die natürliche ökonomische Bewegung – das Bewegen mit wenig Kraftaufwand durch „Loslassen“ der Muskulatur – die Basis und das oberste Ziel.

Der ganzheitliche Ansatz des Tai-Chi zeigt sich in der gleichzeitigen Beanspruchung von Motorik, Konzentration, Koordination und Sensibilität.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>BF 7-25</b>	Dienstag, 07.01.	11:00 – 12:30 Uhr
➤ <b>BF 8-25</b>	Mittwoch, 08.01.	17:30 – 19:00 Uhr
Termine:	12	
Gebühren:	100 € (zertifizierter Gesundheitskurs)	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1 / 2	
Leitung:	Eckhard Dietrich	
Anmeldung/Information:	s. Seite 40 – 43	



## Pilates

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

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

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>BF 9-25</b>	Donnerstag, 16.01.	17:15 – 18:15 Uhr
Termine:	11	
Gebühren:	77 €	
➤ <b>BF 10-25</b>	Donnerstag, 16.01.	18:30 – 19:30 Uhr
Termine:	11	
Gebühren:	77 €	
➤ <b>BF 11-25</b>	Donnerstag, 08.05.	17:15 – 18:15 Uhr
Termine:	7	
Gebühren:	49 €	
➤ <b>BF 12-25</b>	Donnerstag, 08.05.	18:30 – 19:30 Uhr
Termine:	7	
Gebühren:	49 €	
Ort:	Kindergarten „Kleine Oase“, Rundstr. 116, Kamp-Lintfort	
Leitung:	Christa Pietz	
Anmeldung/Information:	s. Seite 40 – 43	

## Nordic-Walking für Einsteiger

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>BF 13-25</b>	Sonntag, 04.05.	10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Waldparkplatz / Leucht	
Termine:	10	
Leitung:	Antje Dornseiff	
Gebühren:	65 € (zzgl. 20 € Leihgebühr für Laufstöcke) (zertifizierter Gesundheitskurs)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 40 – 43	

## Nordic-Walking – Fortgeschrittene

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ <b>BF 14-25</b>	Samstag, 11.01.	10:00 – 11:00 Uhr
➤ <b>BF 15-25</b>	Sonntag, 12.01.	10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Waldparkplatz auf dem Kamper Berg	
Termine:	10	
Leitung:	Rudi Jansen, Beate Jansen	
Gebühren:	45 €	
Anmeldung/Information:	s. Seite 40 – 43	
➤ <b>BF 16-25</b>	Samstag, 03.05.	10:00 – 11:00 Uhr
➤ <b>BF 17-25</b>	Sonntag, 04.05.	10:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Waldparkplatz auf dem Kamper Berg	
Termine:	10	
Leitung:	Rudi Jansen, Beate Jansen	
Gebühren:	45 €	
Anmeldung/Information:	s. Seite 40 – 43	

## Wassergymnastik für Senioren

Wasser ist ein Medium, das durch seine spezifischen Eigenschaften eine vielfältige Wirkung auf den Organismus hat. Durch die Wassergymnastik im Hubbodenbecken soll positiv Einfluss genommen werden auf:

- die Beweglichkeit der Gelenke
- die Kräftigung der Muskulatur
- die Verbesserung der Atmung
- das Venensystem

Das Üben von Koordination, Körpergefühl und Gleichgewicht im temperierten Wasser ist auch für Nichtschwimmer angstfrei und risikolos möglich. Bevor mit der Wassergymnastik begonnen wird, sollten Sie ggf. Ihren Arzt im Hinblick auf mögliche Risikofaktoren konsultieren.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤	<b>Termine auf Anfrage; die Teilnahme ist möglich, soweit freie Plätze vorhanden sind</b>	
Ort:	Panoramabad/Kamp-Lintfort, Bertastr. 74	
Termine:	12	
Leitung:	Physiotherapeuten	
Gebühren:	95 €	
Anmeldung/Information:	s. Seite 40 – 43	

## Gymnastik für Senioren

Ältere Menschen befinden sich in einer Lebensphase, die durch viele Veränderungen in Familie, Beruf oder mit dem Eintritt in den Ruhestand und der körperlichen Wahrnehmung und Konstitution geprägt ist. Freude an der Bewegung und leichte gymnastische Übungen fördern die körperliche Beweglichkeit.

Angeboten werden Koordinations- und Entspannungsübungen, Bewegungsspiele und spezielle Übungen zur Verbesserung der Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Bevor mit der Gymnastik begonnen wird, sollten Sie ggf. Ihren Arzt im Hinblick auf mögliche Risikofaktoren konsultieren.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 18-25	donnerstags	9:15 – 10:15 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1

Beginn: **Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich, soweit freie Plätze vorhanden sind.**

Termine: 12

Leitung: Rudi Jansen

Gebühren: 65 €

Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Bewegung für Senioren

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

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ BF 19-25	mittwochs	10:00 – 10:45 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1

Beginn: **Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich, soweit freie Plätze vorhanden sind.**

Termine: 12

Leitung: Sabine Schrage

Gebühren: 60 €

Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Qigong – Chinesische Heilgymnastik

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

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

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

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken (Stoppersocken).

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 1-25	Freitag, 10.01.	18:00 – 19:30 Uhr
➤ ES 2-25	Freitag, 04.04.	18:00 – 19:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1

Termine: 10

Leitung: Eckhard Dietrich

Gebühren: 88 € (zertifizierter Gesundheitskurs)

Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Autogenes Training für Erwachsene

An zwölf Abenden werden die Grundlagen des Autogenen Trainings für Erwachsene vermittelt. Gemeinsam mit der Gruppe werden die Übungen, die systematisch den ganzen Körper entspannen und damit zu Stressbewältigung, Spannungsausgleich und Leistungssteigerung führen, erarbeitet und geübt.

Gedacht ist das Autogene Training für alle, die unter Stress, Anspannung und Nervosität leiden. Es richtet sich insbesondere auch an Menschen, die bereits stressbedingte Krankheiten haben, wie z. B. Rückenverspannungen, spannungsbedingte Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie zur Unterstützung von Therapiemaßnahmen vielfältiger anderer Erkrankungen.

Durch das Autogene Training wird den Teilnehmern ein Mittel zur Selbsthilfe an die Hand gegeben, das wirkungsvoll Konzentration, Gelassenheit, Leistungssteigerung und innere Ruhe fördert. Mitzubringen sind eine warme Decke, bequeme Kleidung, warme Socken sowie ein Kissen nach Bedarf.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 3-25	Dienstag, 28.01.	17:00 – 18:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum  
 Termine: 12  
 Leitung: Anna Klein  
 Gebühren: 98 € (zertifizierter Gesundheitskurs)  
 Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Autogenes Training für Fortgeschrittene – Wiederauffrischung und Vertiefung –

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 4-25	Montag, 27.01.	17:00 – 18:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4  
 Termine: 12  
 Leitung: Anna Klein  
 Gebühren: 98 €  
 Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Yoga für Frühaufsteher

Mit diesem Kurs geben wir Frühaufstehern die Möglichkeit, entspannt und gestärkt in den Tag zu starten. Im Mittelpunkt stehen sanfte Yoga-Übungsfolgen, die den Körper dehnen und beleben, ohne den Kreislauf stark zu belasten. Viel Aufmerksamkeit schenken wir dabei auch der Wirbelsäule, die im Tagesverlauf häufig vielfältigen Belastungen ausgesetzt ist. Abgerundet wird der Kurs mit kurzen Entspannungs- und Atemübungen, die gut in den Alltag zu integrieren sind.

Wir üben in einer überschaubaren Gruppe mit begrenzter Teilnehmerzahl. Bringen Sie bitte eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und bei Bedarf eine Decke/ein großes Handtuch und warme Socken mit.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 5-25	Donnerstag, 16.01.	07:30 – 08:30 Uhr
➤ ES 6-25	Donnerstag, 08.05.	07:30 – 08:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1  
 Termine: 10  
 Leitung: Veronika Hegmann  
 Gebühren: 85 € (zertifizierter Gesundheitskurs)  
 Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Yoga in den Sommerferien

Wer den Sommer zu Hause verbringt und Yoga kennen lernen oder nicht darauf verzichten möchte, hat die Gelegenheit in den Sommerferien an einem Yoga-Seminar teilzunehmen.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 7-25	11.08. – 27.08.	jeweils montags und mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1  
 Termine: 6  
 Leitung: Ira Raffel  
 Gebühren: 63 € (die Kursgebühr nimmt Frau Raffel entgegen)  
 Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Hatha-Yoga-Kurse

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 8-25	Montag, 13.01.	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Ulrike Altegoer	
Gebühren:	84 €	
➤ ES 9-25	Montag, 28.04.	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	9	
Leitung:	Ulrike Altegoer	
Gebühren:	63 €	
➤ ES 10-25	Montag, 06.01.	09:00 – 10:30 Uhr
➤ ES 11-25	Montag, 31.03.	09:00 – 10:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	96 € (zertifizierter Gesundheitskurs)	
➤ ES 12-25	Montag, 06.01.	15:30 – 17:00 Uhr
➤ ES 13-25	Montag, 31.03.	15:30 – 17:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	96 € (zertifizierter Gesundheitskurs)	
➤ ES 14-25	Dienstag, 07.01.	09:00 – 10:30 Uhr
➤ ES 15-25	Dienstag, 01.04.	09:00 – 10:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	96 € (zertifizierter Gesundheitskurs)	

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 16-25	Dienstag, 07.01.	17:45 – 19:15 Uhr
➤ ES 17-25	Dienstag, 01.04.	17:45 – 19:15 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	96 € (zertifizierter Gesundheitskurs)	
➤ ES 18-25	Dienstag, 07.01.	19:30 – 21:00 Uhr
➤ ES 19-25	Dienstag, 01.04.	19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	96 € (zertifizierter Gesundheitskurs)	
➤ ES 20-25	Donnerstag, 09.01.	18:00 – 19:30 Uhr
➤ ES 21-25	Donnerstag, 03.04.	18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	96 € (zertifizierter Gesundheitskurs)	
➤ ES 22-25	Donnerstag, 09.01.	19:45 – 21:15 Uhr
➤ ES 23-25	Donnerstag, 03.04.	19:45 – 21:15 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Termine:	12	
Leitung:	Ira Raffel	
Gebühren:	96 € (zertifizierter Gesundheitskurs)	
➤ ES 24-25	Donnerstag, 09.01.	18:00 – 19:30 Uhr
➤ ES 25-25	Donnerstag, 03.04.	18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1	
Termine:	12	
Leitung:	Erika Szautner	
Gebühren:	96 € (zertifizierter Gesundheitskurs)	

Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

**(die Kursgebühren nehmen die Kursleiterinnen entgegen)**

## Power-Yoga

Power-Yoga ist die dynamische Variante des Hatha-Yoga. Es verbindet Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit bewusster Atmung. Die einzelnen Elemente sind dem Yoga entnommen, diese fließend und ohne Pause miteinander zu verbinden, macht das Wesen des Power-Yoga aus.

Es ist wichtig, diese Übungsabfolgen mehrfach zu wiederholen, so entsteht ein Bewegungsfluss und ein besonderes Körpergefühl. Mit jeder Wiederholung wird die Geschwindigkeit ein wenig gesteigert.

Die Übungen helfen, die Energie im Körper spürbar zu machen und regen intensiv die Atmung, den Kreislauf sowie die Verdauung an. So fühlt man sich danach ausgeglichener und frischer. Power-Yoga erhöht außerdem die Beweglichkeit und die Ausdauer. Gleichzeitig stärkt es die gesamte Muskulatur, sorgt so für einen harmonisch trainierten Körper und eine intensivere Körperwahrnehmung.

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

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 26-25	Mittwoch, 15.01.	19:00 – 20:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1  
 Termine: 20  
 Leitung: Alexandra Malkus  
 Gebühren: 140 € (die Kursgebühr nimmt Frau Malkus entgegen)

Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Yin-Yoga mit Klangschalen – Ein Weg zu tiefer Entspannung

Yoga, das unter die Haut geht: Die Übungen werden sanft und passiv, also ohne Kraft ausgeführt. Beim Yin-Yoga werden Positionen bis zu 5 Minuten lang gehalten und wirken so auf das tiefe Bindegewebe im Körper ein.

Während unser Alltag oft turbulent ist, sind die Yin-Yoga Übungen der ideale Ausgleich um zu entspannen. Durch die Töne und Vibration der Klangschalen, die bei dieser Yoga-Einheit eingesetzt werden, wird der Entspannungseffekt noch verstärkt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ ES 27-25	Freitag, 31.01.	16:00 – 17:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Aula	
Leitung:	Ira Raffel, Tanja Bottke	
Gebühren:	24 € (die Kursgebühr nimmt die Kursleitung entgegen)	

Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Individuelle Diät- und Ernährungsberatung

Haben Sie Fragen zu besonderen Diätformen oder zur Ernährung bei bestimmten Krankheitsbildern? Benötigen Sie Unterstützung in besonderen Ernährungsfragen wie:

- Allergien
- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Gicht
- Osteoporose
- Rheuma
- Fettstoffwechselstörungen

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

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ E 1-25	nach Vereinbarung	
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum	
Leitung:	Ökotrophologin	
Gebühren:	50 € pro Beratungseinheit (45 Minuten)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 40 – 43	

**Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.**

## Beckenbodengymnastik

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen (unkontrollierter Urinabgang beim Husten, Niesen oder Heben) sowie Gebärmutter- und Blasensenkung sind weiter verbreitet, als allgemein bekannt. Das Thema „Beckenboden“ ist nach wie vor ein Tabuthema – es wird kaum darüber gesprochen – obwohl viele Frauen betroffen sind. Ein gezieltes Übungsprogramm kann helfen!

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Wahrnehmung des Beckenbodens und das Training der Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur in Kombination mit der richtigen Atemtechnik. Beckenbodenschonende Verhaltensweisen und eine Haltungsschule sind weitere wichtige Bausteine dieses Trainings.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters nach Geburten, Operationen im Beckenbereich, bei beginnender Gebärmutter- oder Blasensenkung und insbesondere bei Beckenbodenschwäche, zur Vorbeugung.

Mitzubringen sind eine Decke, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, und bequeme Kleidung.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ R 1-25	Mittwoch, 22.01.	17:15 – 18:15 Uhr
➤ R 2-25	Mittwoch, 30.04.	17:15 – 18:15 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 4	
Termine:	10	
Leitung:	Antje Dornseiff	
Gebühren:	90 € (zertifizierter Gesundheitskurs)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 40 – 43	

## Psychoonkologische Patienten- und Angehörigenberatung

Die Diagnose einer schweren oder chronischen Erkrankung bedeutet in der Regel eine erhebliche Belastung für den Betroffenen selbst, aber auch für sein soziales Umfeld. Die Lebenssituation ändert sich plötzlich, die Krankheit rückt in den Vordergrund und kann von Ängsten und Unsicherheit begleitet werden. Häufig ist eine Neuorientierung in verschiedenen Lebensbereichen erforderlich.

Um diese schwierige Zeit möglichst gut zu bewältigen, bieten wir Ihnen Beratung und Unterstützung an.

### Unsere Ziele sind:

- die Verminderung krankheitsbedingter psychischer Belastungen
- die Unterstützung bei der Verarbeitung von Krankheits- und Behandlungsfolgen
- die Stärkung der Eigenkompetenz in der Krankheitsbewältigung
- das Auflösen von angst- und schmerzverstärkenden Kreisläufen
- die Entwicklung sinnvoller Lebensmöglichkeiten trotz Krankheit
- Beratung von Angehörigen und Freunden
- begleitende Unterstützung bei unheilbarer Krankheit und Trauer
- Beratung bei ethischen Fragestellungen

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

➤ R 3-25	Termine nach Absprache	
----------	------------------------	--

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum

Leitung: Veronika Hegmann

Gebühren: Für stationäre Patienten des St. Bernhard-Hospitals und deren Angehörige entstehen keine Kosten. Andere Betroffene zahlen pro Beratung einen Eigenanteil von 35 € (50 Minuten).

Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

**Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.**

## Sport in der Krebsnachsorge „Jo-Jo-Gruppe“

Das Angebot richtet sich an krebskranke Frauen und Männer. Die Stimulation des Immunsystems durch ein moderates Ausdauertraining soll die Abwehrkräfte des Körpers stärken. Kräftigungs- und Dehnübungen können die Bewegungseinschränkungen mindern. Bewegungsspiele in der Gruppe bringen Freude und fördern die Gemeinschaft.

Außerdem tragen Entspannungsübungen zur seelischen Regeneration bei. So sind neben der Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und körperlicher Einschränkungen die Mobilisierung psychischer Kräfte sowie die Stabilisierung des Selbstwertgefühls wichtige Ziele dieses Angebotes.

In der Regel wird der „Sport in der Krebsnachsorge“ von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung und die Sporttauglichkeitsuntersuchung sowie -bescheinigung durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ R 4-25	mittwochs	10:00 – 12:00 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum des Lintforter Turnvereins, Eyller Str. 45	
Termine:	Der Kurs findet fortlaufend statt, der Einstieg ist jederzeit möglich.	
Leitung:	Ulli Plitt	
Gebühren:	werden mit dem Lintforter Turnverein abgerechnet	
Anmeldung/Information: Frau Plitt <b>02842/9 46 04</b>		

## Herzsport

Der Infarkt, eine Herzoperation ist überstanden oder aber es gilt, mit einer Herzerkrankung zu leben. Der Herzmuskel benötigt nun ein spezielles Trainings- bzw. Aufbauprogramm. Welche Art der Belastung ist gesund, welche ist schädlich? Mit diesen Fragen sind Sie in den Herzsportgruppen der Behinderten-Sportgemeinschaft (BSG) Kamp-Lintfort gut aufgehoben.

Die erfahrenen ÜbungsleiterInnen führen ein ausgewogenes Herz-Kreislauf- und Bewegungstraining durch. Bewegungsspiele in der Gruppe bringen Spaß und fördern die Gemeinschaft. Ärzte des St. Bernhard-Hospitals begleiten die Übungsstunden.

### Durch regelmäßiges Training erreichen Sie:

- eine Senkung des Blutdrucks
- eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen
- eine bessere Beweglichkeit

In der Regel wird der Herzsport von den Krankenkassen über eine ärztliche Verordnung bezuschusst. Voraussetzung ist, dass Ihre Ärztin/Ihr Arzt Sie untersucht, ein aktuelles EKG oder ggf. Belastungs-EKG durchführt und Sie für sportgeeignet hält.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ R 5-25	mittwochs	19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Glückauf-Sporthalle am Schulzentrum Kamp-Lintfort

Anmeldung/Information: Frau Badzura **02842/71 226** oder  
**0157/80 40 71 76**

info@bsg-kali.de

## Aus der Trauer wieder leben lernen

Wenn Sie einen nahe stehenden Menschen verloren haben, wissen Sie oft nicht mehr ein noch aus. In dieser Situation hilft das Gespräch weiter.

Gemeinsam sollen erste Schritte unternommen werden, das veränderte Leben neu zu gestalten, wieder Energie zu schöpfen und der Trauer, der Angst, den Schuldgefühlen, der Einsamkeit und den Fragen nach dem Sinn des Lebens zu begegnen.

Durch die Trauer wieder einen Weg ins Leben zu finden, ist das Ziel. Einzelgespräche sind nach Terminvereinbarung möglich.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ T 1-25	dienstags Der Starttermin kann im Geistlich Kulturellen Zentrum angefragt werden.	14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Geistliches und Kulturelles Zentrum Kloster Kamp

Termine: 7 (14-tägig)

Leitung: Anna Klein

Gebühren: 60 €

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

**Eine Gebührenermäßigung kann für diesen Kurs nicht gewährt werden.**



## Erste Hilfe-Kurs – auch für Führerscheinbewerber

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Ersten Hilfe und der Erstversorgung am Unfallort (Rettungskette, Retten aus dem Gefahrenbereich, Blutstillung..) oder in lebensbedrohlichen Situationen (wie Bewusstlosigkeit oder Herz-Kreislauf-Atemstillstand) in Theorie und Praxis.

Der neunstündige Lehrgang richtet sich an Führerscheinbewerber (alle Fahrerlaubnisklassen), alle Interessierten sowie an Betriebe und Einrichtungen, die Mitarbeiter zu Ersthelfern ausbilden lassen möchten.

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

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ EH 1-25	Samstag, 18.01.	09:00 – 17:00 Uhr
➤ EH 2-25	Samstag, 15.02.	09:00 – 17:00 Uhr
➤ EH 3-25	Samstag, 08.03.	09:00 – 17:00 Uhr
➤ EH 4-25	Samstag, 12.04.	09:00 – 17:00 Uhr
➤ EH 5-25	Samstag, 24.05.	09:00 – 17:00 Uhr
➤ EH 6-25	Samstag, 14.06.	09:00 – 17:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 1  
 Leitung: Ausbilder:innen Erste Hilfe  
 Gebühren: 65 € (5 € Ermäßigung bei Vorlage eines gültigen Studenten- oder Schülerausweises)

Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren

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

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ EH 7-25	Montag, 24.02.	15:00 – 19:00 Uhr
➤ EH 8-25	Montag, 07.04.	15:00 – 19:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 2  
 Leitung: Ausbilder:innen Erste Hilfe  
 Gebühren: 30 €

Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Erste Hilfe am Kind in Bildungseinrichtungen

Die Kursteilnehmer sollen dazu befähigt werden, Gefahren und Notfallsituationen bei Kindern rechtzeitig zu erkennen und diese im Rahmen der „Ersten Hilfe“ zu bewältigen.

Dieser Kurs richtet sich an Tagesmütter, ErzieherInnen, GruppenleiterInnen.

Inhalte:

- Beobachtung und Umgang mit erkrankten Kindern
- Maßnahmen bei Wunden, Knochenbrüchen, Fieberkrämpfen, Verschlucken von Fremdkörpern, Insektenstich, Sonnenstich, Vergiftungen und Verbrennungen
- Herz-Kreislauf-Wiederbelebung

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ EH 9-25	Montag, 10.03. und 24.03.	18:00 – 21:30 Uhr
➤ EH 10-25	Montag, 05.05. und 19.05.	18:00 – 21:30 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum  
 Auf Wunsch bieten wir diesen Kurs auch in Ihrer Einrichtung (Kindergärten, Schulen...) an.

Termine: 2 (9 Unterrichtseinheiten)  
 Leitung: Ausbilder:innen Erste Hilfe  
 Gebühren: 65 €  
 Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Herz-Kreislauf-Stillstand

### Was ist zu tun?

Der „plötzliche Herztod“ zählt in den Industrieländern zu den häufigsten Todesursachen. In Folge eines Herzinfarktes kommt es häufig zu Störungen im Reizleitungssystem des Herzens, dem Kammerflimmern. Das Kammerflimmern bedeutet ein elektrisches Chaos, das zum Pumpversagen des Herzens führt. Eine Kreislauftätigkeit ist nicht mehr feststellbar. Bereits nach 3 – 5 Minuten drohen bleibende Hirnschäden, da der Körper in dieser Situation nicht mehr mit Sauerstoff versorgt wird.

Durch die rasche Einleitung von Maßnahmen der Herz-Lungen-Wiederbelebung und eine frühzeitige Defibrillation ist in vielen Fällen eine erfolgreiche Wiederbelebung der Betroffenen möglich.

Inhalte des Kurses:

- Rettungskette/Notruf
- Feststellen der Vitalfunktionen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Praxis der Wiederbelebung unter Einsatz der Automatisierten Defibrillatoren

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ EH 11-25	Termine nach Absprache	

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum

Leitung: Ausbilder:innen Erste Hilfe

Gebühren: nach Aufwand

Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

Weitere Kurstermine des Malteser Hilfsdienstes erfahren Sie unter 0700/ 643 663 77.  
[www.malteser-xanten-moers.de](http://www.malteser-xanten-moers.de)



## Diabetes-Schulung für Typ II-Diabetiker

Die „Schulungsgemeinschaft Linker Niederrhein e.V.“ (SGLN) führt regelmäßig Schulungen für Diabetiker durch, die an Diabetes Typ II erkrankt sind.

Die Schulung richtet sich an stationäre Patienten des Hospitals und ambulante Patienten, die über ihren Hausarzt direkt bei der SGLN angemeldet werden.

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

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ D 1-25	Termine nach Vereinbarung, diese werden über die SGLN koordiniert	

Ort: St. Bernhard-Hospital, Gesundheitszentrum, Raum 2  
 Anmeldung/Information: [schulungsgemeinschaft@gmail.com](mailto:schulungsgemeinschaft@gmail.com)

## Psychologische Erstberatung

Sie leiden immer wieder oder ständig unter Stress, haben Probleme im Umgang mit anderen Menschen, haben spezielle oder unspezifische Ängste, sind oftmals schlechter Stimmung, haben Probleme mit dem Selbstwertgefühl oder Beschwerden, für die bisher keine körperlichen Ursachen gefunden werden konnten und möchten Ihre Situation bzw. Ihr Verhalten klären oder verändern.

Wir wollen Ihnen durch eine kurze Abklärung solcher Beschwerden eine Hilfestellung zukommen lassen und die für Sie und Ihre Beschwerden sinnvollen Anlaufstellen (Psychotherapeuten, Beratungsstellen, Behandlungszentren...) aufzeigen. Der Klinische Psychologe unseres Hospitals steht Ihnen telefonisch und persönlich zur ersten Klärung dieser Probleme zur Verfügung.

Persönliche Kontakte sind vorher telefonisch zu vereinbaren. Anhaltende Beratungen oder psychotherapeutische Behandlungen können wir nicht leisten.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤	dienstags (andere Termine sind nicht möglich!)	08:30 – 10:00 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital, 6. Etage, Raum 644	
Leitung:	Dipl.-Psych. N. di Bari	
Gebühren:	die Beratung ist kostenlos	
Anmeldung/Information:	<b>0 28 42/70 88 69</b> <b>(dienstags 08:30 – 10:00 Uhr)</b>	

## Quick-Wert-Selbstbestimmung Schulung zum Gerinnungs-Selbstmanagement

Dieser Kurs richtet sich an Patientinnen und Patienten, die dauerhaft Medikamente einnehmen, die die Blutgerinnung beeinflussen. Diese Gerinnungshemmer, wie z. B. Marcumar®, können bei folgenden Indikationen eingesetzt werden:

- künstliche Herzklappen
- schwere Herzrhythmusstörungen (z. B. Vorhofflimmern)
- wiederholte Beinvenenthrombosen oder Lungenembolien
- angeborene oder erworbene Störungen der Blutgerinnung

Für die Gesundheit der Patientinnen und Patienten und den Behandlungserfolg ist es wichtig, die Gerinnungshemmer richtig einzunehmen und die Gerinnungswerte regelmäßig zu kontrollieren. Die Vorteile der Quick-Selbstbestimmung sind:

- weniger Komplikationen
- Schonung der Venen
- kontinuierlich stabile Werte im therapeutischen Bereich
- flexible Dosisanpassung

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ QS 1-25	jederzeit auf Anfrage möglich.	
Ort:	St. Bernhard-Hospital	
Leitung:	Jennifer Schütte	
Gebühren:	130 € (ggf. besteht die Möglichkeit einer Kostenübernahme durch die Krankenkassen)	
Anmeldung/Information:	s. Seite 40 – 43	

## Pflegekurs für pflegende Angehörige

Die Zahl der in häuslicher Umgebung betreuten kranken und pflegebedürftigen Menschen nimmt stetig zu. Dies entspricht oftmals dem Wunsch des Kranken nach Pflege und Betreuung in der eigenen Wohnung, aber auch die hohen Kosten einer Versorgung im Pflegeheim können ein Grund für diese Entscheidung sein.

Für die pflegenden Angehörigen ist diese Situation gerade in der ersten Zeit, aber auch bei Langzeitpflege, mit erheblichen körperlichen und seelischen Belastungen verbunden. Der Umgang mit der Krankheit des Partners/der Eltern bedeutet für sie oft Verunsicherung, Erschrecken oder Ratlosigkeit. Hinzu kommen fehlende Kenntnisse der praktischen Pflege. Nicht selten überfordern sich pflegende Angehörige mit dieser Situation und stehen den Konsequenzen der getroffenen Entscheidung hilflos gegenüber.

Um dieser Situation vorzubeugen und die Angehörigen in ihren Bemühungen um die Kranken und Pflegebedürftigen zu unterstützen, bietet das Gesundheitszentrum einen Kurs für pflegende Angehörige an.

### Inhalte des Kurses:

1. Kennenlernen der Kursteilnehmer und Referenten/Möglichkeiten der Wohnraumgestaltung
2. Theorie und Praxis der häuslichen Kranken- und Altenpflege (Betten und Lagerung, Aufstehen, Mobilisation unter Berücksichtigung einer rückschonenden Arbeitstechnik)
3. Körperpflege, Hilfestellung beim An- und Auskleiden des Kranken, Beobachtung des Kranken, Umgang mit Medikamenten
4. Verhütung von Zweiterkrankungen (Druckgeschwür, Lungenentzündung, Thrombose)
5. Einsatz von Hilfsmitteln (Mobilisationshilfen, Krankenbett, Antidekubitusmatratzen ...)
6. Ernährung (Kostformen, Hilfe bei Schluckstörungen, Sondenernährung)
7. Umgang mit Inkontinenz
8. Der verwirrte alte Mensch

9. Welche Leistungsansprüche und öffentlichen Hilfen gibt es bei Pflegebedürftigkeit?
10. Umgang mit Krisensituationen, Möglichkeiten der Entspannung und Entlastung für die pflegenden Angehörigen
11. Ethische Fragen, Patientenverfügung, Pflege Sterbender
12. Abschlussabend zur Klärung noch offener Fragen, Erfahrungsaustausch, Besuch einer stationären Kurzzeitpflege

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ P 1-25	Donnerstag, 06.02.	17:30 – 19:30 Uhr
Ort:	St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum, Raum 2	
Termine:	12 Abende	
Leitung:	Claudia Baumann, Astrid Jeitner	
Gebühren:	Der Kurs ist kostenfrei.	
Anmeldung/Information:	s. Seite 40 – 43	

Dieser Kurs des Gesundheitszentrums am St. Bernhard-Hospital ist ein gemeinsames Angebot mit der AOK-Rheinland-Hamburg.

## Supervision für Pflegekräfte

Die zunehmenden Herausforderungen im pflegerischen Alltag können zu großen Belastungen von Pflegekräften führen. Supervision bietet in schwierigen Situationen Chancen zur emotionalen Entlastung, unterstützt bei der Entwicklung von Problemlösungskonzepten und setzt sich konstruktiv mit Erlebnissen, Konflikten und Fragen aus dem beruflichen Alltag auseinander. Die Beratung wird für Einzelpersonen und Pflegeteams angeboten.

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

➤ **FP 1-25** nach Absprache

Ort: St. Bernhard-Hospital/Gesundheitszentrum  
 Leitung: Veronika Hegmann  
 Gebühren: nach Aufwand  
 Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Einführung in die Wundtherapie bei chronischen Wunden

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

➤ **FP 2-25** Mittwoch, 26.02. 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Aula  
 Leitung: Markus Adolph-Falzewski  
 Gebühren: 14 €  
 Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Stomakomplikationen

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

➤ **FP 3-25** Mittwoch, 09.04. 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Hospital/Aula  
 Leitung: Markus Adolph-Falzewski  
 Gebühren: 14 €  
 Anmeldung/Information: s. Seite 40 – 43

## Kindergartenführung durch das Hospital

Ängste abbauen, Kenntnisse vermitteln und Spaß haben – nach diesem Rezept finden seit vielen Jahren die „Schnupper-visiten“ für Vorschulkinder im St. Bernhard-Hospital statt.

Die Bereiche, mit denen Kinder öfters zu tun haben (Röntgen, Aufnahme, Narkoseeinleitung), stehen fest auf dem Programm.

Je nach Verfügbarkeit werden Servicezentrale, Physiotherapie, EKG, Labor, Küche oder ein Rettungswagen besucht.

Kursnummer	Termine	Zeit
➤ KF 1-25	nach Absprache	

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

## Hinweise zum Datenschutz

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

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

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

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

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

## Anmeldung

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

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

**montags bis freitags: 08:00 – 12:00 Uhr**

**montags bis donnerstags: 13:30 – 16:00 Uhr**

**Während der Ferien gelten ggf. geänderte Bürozeiten.**

**Beachten Sie dazu die Ansage auf unserem Anrufbeantworter.**

## Kursgebühr

Die Kursgebühr ist fällig nach Erhalt der Anmeldebestätigung per Überweisung auf das Konto:

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

**Darlehnskasse Münster eG**

**IBAN: DE03 4006 0265 0003 1763 05**

**BIC: GENODEM1DKM**

unter Angabe der vollständigen Kursnummer und Name des Teilnehmers zu entrichten.

Wird die Kursgebühr nicht innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung entrichtet, entfällt die Reservierung des Platzes.

Bei den Kursen, die unter den § 20 des SGB V fallen, ist eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich.

## Gebührenermäßigung

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

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

Inhaber der Ehrenamtskarte der Stadt Kamp-Lintfort bekommen 15 € Rabatt 2 x jährlich auf die Kursgebühr bei mehrwöchigen Kursen.

---

Name, Vorname

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

Kurstitel

---

Kurs-Nr.

---

Kurstitel

---

Kurs-Nr.

---

Kurstitel

---

Kurs-Nr.

---

Kurstitel

---

Kurs-Nr.

---

Datum, Unterschrift

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Anmeldebedingungen des Gesundheitszentrums am St. Bernhard-Hospital an (siehe aktuelles Programmheft). Bei Kursausfall werden Sie informiert und die Kursgebühr wird zurückerstattet.

Diese Anmeldung können Sie in einem Fensterbriefumschlag an das St. Bernhard-Hospital schicken.

**St. Bernhard-Hospital**  
 Kamp-Lintfort GmbH  
 Gesundheitszentrum  
 Postfach 1820  
 47463 Kamp-Lintfort

–Bitte abtrennen.–

## Abmeldung

Ist die Teilnahme aus wichtigen Gründen nicht möglich, ist unbedingt eine Abmeldung erforderlich. Erfolgt diese rechtzeitig, bis mindestens 14 Tage vor Kursbeginn, wird die Kursgebühr erstattet. In diesem Fall erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 5 €. Erfolgt die Abmeldung später, wird die volle Kursgebühr berechnet, es sei denn, es findet sich ein/eine ErsatzteilnehmerIn.

## Rückerstattung

Eine Rückerstattung der Kursgebühren für Stunden, die während eines laufenden Kurses aus persönlichen Gründen, z. B. Krankheit, nicht in Anspruch genommen werden, ist nicht möglich.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl wird die Kursgebühr erstattet oder der Kurs mit reduzierter Stundenzahl angeboten.

Bei Ausfall eines Kurses oder einzelner Kurstermine wird die Kursgebühr (anteilig) erstattet, sofern ein Nachholtermin nicht angeboten werden kann.

## Haftung

Für Schäden, Verluste und Unfälle übernimmt das Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital keine Haftung.

## Ärztliche Voruntersuchung / Unbedenklichkeitsbescheinigung

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

## Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch können am Ende des Kurses Teilnahmebescheinigungen für zertifizierte Präventionskurse gegen eine Bearbeitungsgebühr von 2 € ausgestellt werden. Die Bescheinigung wird am letzten Kurstag von den Referenten ausgegeben, wenn eine regelmäßige Beteiligung (mind. 80 %) nachgewiesen ist.

## Geschenkgutschein

Wenn Sie einen Kurs verschenken möchten, wenden Sie sich bitte zur Kursauswahl und Information an uns. Wir beraten Sie gerne!



Name	Position
Adolph-Falzewski, Markus	Gesundheits- und Krankenpfleger Weiterbildung zum Pflegeexperten (Stoma, Inkontinenz und Wunden)
Altegoer, Ulrike	Yogalehrerin (BYV)
Banysch, Mark Dr. med.	Chefarzt, Klinik Allgemein- und Viszeralchirurgie
Bien, Klaus Dr. med.	Chefarzt, Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie
Bottke, Tanja	Yoga-Lehrerin (IYGK), Lehrerin Sekundarstufe I und II
di Bari, N.	Dipl. Psychologe
Dietrich, Eckhard	Dipl. Motologe, Qigong-Lehrer, Lehrer für Taijiquan und Körperarbeit
Dornseiff, Antje	Physiotherapeutin, Seminarleiterin Beckenbodentraining, Nordic-Walking-Instructorin
Grummel, Martin Dr. med.	Chefarzt, Klinik für Orthopädische Chirurgie
Hegmann, Veronika	Psychoonkologin, Yogalehrerin, Supervisorin (DGLE)
Heuer, Theodor Dr. med.	Chefarzt, Medizinische Klinik I
Jansen, Beate	Nordic-Walking Betreuerin
Jansen, Rudi	Sportlehrer, Übungsleiter Herzsport, Herz-Kreislauf-Prävention, Nordic-Walking-Instructor
Kampas, Nikolaos Xanthos Dott.	Chefarzt, Klinik für Konservative Orthopädie und Schmerztherapie

Name	Position
Klein, Anna	Lehrerin für Pflegeberufe, Seminarleiterin Autogenes Training, Zusatzausbildung Logotherapie und Existenzanalyse
Malkus, Alexandra	Yoga-Lehrerin (IYGK)
Pietz, Christa	Übungsleiterin Rehabilitationssport (Innere Medizin und Orthopädie), DTB-Trainerin Pilates
Plitt, Ulrike	Fachübungsleiterin Sport in der Krebsnachsorge
Raffel, Ira	Yoga-Lehrerin (BDY / EYU), examinierte Altenpflegerin, Craniosakrale Körperarbeit
Rosenberg, Ulrich	Fachpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin
Schneppenhorst, Sitta	Physiotherapeutin
Schrage, Sabine	Physiotherapeutin
Schütte, Jennifer	Gesundheits- und Krankenpflegerin, Kardiologische Fachassistentin/ Seminarleiterin Gerinnungsselbstkontrolle
Szautner, Erika	Yoga-Lehrerin (BDY / EYU)
Tahat, Ali	Oberarzt, Klinik für Orthopädische Chirurgie
Trepper, Lucia	Leitende Oberärztin, Klinik für Orthopädische Chirurgie

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel**

Kontakt: 02841/9 00 016

(Frau Caspers, Frau Gawlik, Frau Tinnefeld)

selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

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

Kontakt: 0174/8 38 42 18

**Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Adipositas**

Ansprechpartner: Tim von Holdt

Kontakt: 0171/86 33 861

**Deutsche Schmerzliga**

Information: haselhorst-moers@gmx.de (Herr Haselhorst)

**Diabetes-Selbsthilfe**

(Zusammenarbeit mit der „Deutschen Diabetes-Hilfe“)

Information: 02841/46 554 (Herr Staats)

**Diabetiker Treff Rheinberg**

www.diabetikertreffrheinberg.de

**Gesprächskreis für Menschen mit psychischem Stress oder seelischer Not (im Haus der Familie)**

Ansprechpartnerin: 02842/9 11 20 (Frau Arnd-Schmela)

**Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Demenzkranken**

Information: 02841/78 18 453 (Herr Sturtz)

**ILCO-Selbsthilfvereinigung für Stomaträger u. Menschen mit Darmkrebs**Information / Ansprechpartner: 02856/981 42 o. 0171/38 17 141  
(Herr Elmer)**KOKOBE, Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit geistiger Behinderung**

Information: 02842/3 07 82

**Familiale Pflege, Beratung für pflegende Angehörige**

02842/70 85 965

**Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Moers**

Ansprechpartner: 02841/53 78 76 (Herr Kurs)

**Rheumaliga Moers**

Beratung: 02841/99 89 340 (AB)

**Selbsthilfegruppe Angst u. Panikbetroffene**

Kontakt über Haus d. Familie: 0 28 42/9 11 20

**Selbsthilfegruppe Parkinson Moers**

Ansprechpartnerinnen: 02841/93 15 63 (Frau Lange)

Weitere Informationen zu anderen Selbsthilfegruppen erhalten Sie unter **Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel** (Kontakt siehe oben links) sowie auf der homepage [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

**Ihre Ansprechpartner:**

Jörg Verfürth, David Weierstahl, Astrid Jeitner, Claudia Baumann

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

[gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de](mailto:gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de)

[www.st-bernhard-hospital.de](http://www.st-bernhard-hospital.de)

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

**Gesundheitszentrum**

Bürgermeister-Schmelzing-Str. 90 b

47475 Kamp-Lintfort

## Abteilungen im St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort

---

**Klinik für Gastroenterologie und Onkologie**

Chefarzt Dr. T. Heuer

**Klinik für Kardiologie und Elektrophysiologie**

Chefarzt Dr. K. Kattenbeck

**Klinik für Orthopädische Chirurgie**

Chefarzt Dr. M. Grummel

**Klinik für Konservative Orthopädie und Schmerztherapie**

Chefarzt Dott. N. X. Kampas

**Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie**

Chefarzt Dr. M. Banysch

**Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie**

Chefarzt Dr. K. Bien

**Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie**

Chefarzt Dr. St. Endres

**Klinik für Anästhesie**

Chefarzt Dr. G. Frings

**Klinik für Radiologie**

Chefarzt Priv. Doz. Dr. H. Kühl

**Institut für Laboratoriums- und Transfusionsmedizin**

Chefärztin D-r / Univ. Skopje R. Gjavotchanoff

**Klinik für Dermatologie (Belegabteilung)**

Dr. M. Fuchs, Dr. M. Mader

**Medizinisches Versorgungszentrum MediaVita**

**Pflegedirektion**

Pflegedirektor C. Roeling

**Katholische Bildungsakademie Niederrhein**

Schule für Pflegeberufe

Akademieleiter A. Geurtz

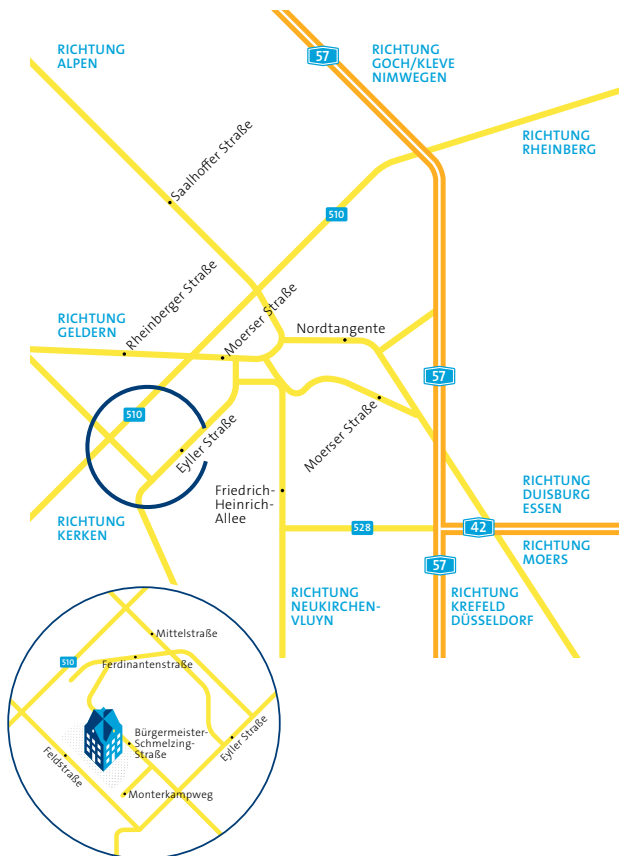
**Gesundheitszentrum/Öffentlichkeitsarbeit**

J. Verfürth

**Geschäftsführung**

Geschäftsführer

J. Lübbers, Dr. C. Middendorf



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

Bürgermeister-Schmelzing-Str. 90 b  
47475 Kamp-Lintfort

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

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

Servicezentrale: 02842 70-80

