

Ort: Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)

Termine: 12.01. - 02.02.2017  
Anfänger: 29.06. - 20.07.2017  
je 4x donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr

Termine: 09.02. - 02.03.2017  
Vertiefung: 27.07. - 17.08.2017  
je 4x donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Beate Hoffmann  
Gebühr: 28,- Euro  
Mitzubringen: Faszienroller, z. B. Pinofit Wave (empfohlen)

### „M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen.“ Das Bewegungs-Ernährungsprogramm für leicht Übergewichtige!

Das wirksamste Mittel, um Übergewicht zu senken, ist ein sportlich aktiver Lebensstil kombiniert mit gesunder Ernährung. Energiezufuhr und Energieverbrennung müssen im richtigen Verhältnis stehen.

Inhalte des Kurses sind:

- Ausdauer- und Krafttraining, Training von Koordination, Dehnungs- und Entspannungsfähigkeit
- Nährstoffempfehlungen Kohlenhydrate, Protein, Fett - Neues und Altes, Stoffwechsel-Basics
- Ernährungsverhalten und der innere Schweinehund
- Tipps zur Umsetzung eines neuen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens im Alltag

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5)

Termin: 06.03. - 03.07.2017  
14 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Leitung: Mechthild Haßmann, Maria Rudack  
Gebühr: 120,- Euro

### Rücken aktiv

Die effektivste Methode, Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen oder diesen vorzubeugen, ist der Aufbau von wirbelsäulenstabilisierender Muskulatur.

Mit speziellen Übungen stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur. Zudem werden Mobilisations- und Dehnungsübungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt. Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)

Termine: 09.01. - 20.03.2017  
27.03. - 26.06.2017  
04.09. - 27.11.2017  
je 10 x montags, 19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Mechthild Haßmann  
Gebühr: 70,- Euro

### Ausgeraucht!

„Das ist meine letzte Zigarette!“ Natürlich wissen Sie, wie schädlich Rauchen ist! Sie sichern Ihre Gesundheit nur langfristig, wenn Sie sich vom blauen Dunst befreien. Aber dennoch greifen Sie nach wenigen Abstinenztagen wieder zur Zigarette. Dieser Kurs bietet Raum sich auszutauschen, zu unterstützen, Verhaltensmuster zu erkennen und Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

Ort: Konferenzraum Sozialdienst (Haus 9, EG)

Termine: 17.01. - 07.03.2017  
10.10. - 12.12.2017  
je 8 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr

Leitung: Lucia Kemmerling  
Gebühr: 56,- €

### Mit Walking zu mehr Ausdauer und Fitness

Walking ist die ideale Sportart für Leute, die sich auf sanftem Wege an eine Ausdauersportart heranpirschen wollen. Walking sorgt für straffe Beinmuskeln, festigt die Pomuskeln, trainiert den Oberkörper und wirkt sich insgesamt sehr positiv auf die Kondition und auf die Psyche aus. Der Begriff Walking steht dabei einfach für „schnelles Gehen“. Speziell für untrainierte und übergewichtige Personen ist das Walking wesentlich schonender und empfehlenswerter als Joggen, denn es schont die Kniegelenke, Wirbelsäule und Sehnen.

Treffpunkt: Ausgang Park (Haupthaus, UG)

Termine: 30.03. - 08.06.2017  
05.10. - 23.11.2017  
je 8x donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Beate Hoffmann  
Gebühr: 56,- Euro

### Zumba®

Zumba ist ein Fitness-Workout mit Tanzelementen, welches stetig beliebter wird. Dieses Workout macht so viel Spaß, dass die Teilnehmer gar nicht merken, dass sie Sport treiben! Mit den unterschiedlichen Tanzstilen von Samba, Merengue, Standard bis hin zu Hip Hop ist Zumba der perfekte Kurs für jeden, der sich fit halten und seinen Körper auf Vordermann bringen möchte. Das Workout auf der Basis von Aerobic, das schnelle und langsame Bewegungen miteinander kombiniert, hilft außerdem, die eigene Körperbalance zu trainieren, die Fettverbrennung anzukurbeln sowie Herz und Kreislauf zu stärken.

Sowohl Tanzerfahrene als auch Nichttänzer können an einem Zumba-Workout teilnehmen, auch das Teilnehmeralter ist nicht entscheidend.

Ort: Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)

Termine: 19.01. - 23.03.2017  
27.04. - 13.07.2017  
07.09. - 23.11.2017  
je 10 x donnerstags, 18.45 - 19.45 Uhr

Leitung: Beatrix Krchov-Yilmaz  
Gebühr: 70,- Euro  
Mitzubringen: Handtuch, feste Turnschuhe, Getränke

### Stark und standhaft im Alter – Sturzprophylaxe-Training für Senioren

Etwa ein Drittel der Personen über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr. Mit einem gezielten Muskel- und Balancetraining können solche Stürze verhindert werden.

Wenn Ihnen das Treppensteigen, aus dem Sitz aufstehen oder Tragen der Einkaufstüten immer schwerer fällt, Sie bisher keinen Sport treiben, aber noch mobil sind, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Mit gezielten Übungen werden Sie Ihre Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen verbessern, Ihr Gleichgewicht trainieren und Ihre Kraft aufbauen. Stürze und Verletzungen können so verhindert werden!

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist nicht für Personen geeignet, die Gehhilfen benötigen!

Ort: Gymnastikraum des St. Josef-Krankenhauses

Termin: 17.07. - 14.08.2017  
5 x montags, 14.45 - 16.15 Uhr

Leitung: Marion Lohrsträter  
Gebühr: 45,- Euro

Gesundheitszentrum

KURSPROGRAMM 2017



Bitte beachten Sie auch unsere Terminankündigungen im Veranstaltungskalender auf [www.barbaraklinik.de/neuigkeiten/veranstaltungen](http://www.barbaraklinik.de/neuigkeiten/veranstaltungen).

ST. BARBARA-KLINIK  
HAMM-HEESSEN  
ST. JOSEF-KRANKENHAUS  
HAMM-BOCKUM-HÖVEL



Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Westf. Wilhelms-Universität Münster

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten!

Wohlfühlen wollen wir uns alle. Und in Zeiten akuter Belastung, sei es durch berufliche oder private Anforderungen, sind das Wohlfühlen und das Erholen noch viel wichtiger. Wie definieren wir das Wohlfühlgefühl? Ist es die Bewegung, die uns frei macht von Stressbelastungen, die Entspannung, die richtige Ernährung? Einfach mal Zeit für sich selbst zu haben? Alles essentielle Faktoren, die zu einem Rundum-Wohlfühlgefühl beitragen können.

Daher finden Sie in unserem aktuellen Programmheft Kursangebote aus allen diesen Bereichen: Melden Sie sich doch einfach einmal an zu einem Kurs Progressive Muskelentspannung oder Pilates; tauchen Sie ein in die entspannende und vitalisierende Wirkung des Yoga; tun Sie etwas für Ihre Körperhaltung und die Kräftigung der Rückenmuskulatur mit unserem Programm Rücken aktiv.

Sie sehen, es gibt viele Wege, das eigene Wohlfühlgefühl zu beeinflussen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Ihr Team des Gesundheitszentrums

Zu allen Kursen sind verbindliche Anmeldungen erforderlich. Rufen Sie uns an; wir schicken Ihnen gerne ein Anmeldeformular und unsere Anmeldebedingungen zu.

Diese finden Sie auch unter [www.barbaraklinik.de](http://www.barbaraklinik.de) in der Rubrik „Gesundheitszentrum“.

### Anmeldung / Kontakt:

St. Barbara-Klinik Hamm GmbH  
Gesundheitszentrum  
Am Heessener Wald 1  
59073 Hamm  
Tel.: 02381 681-1341  
Fax: 02381 681-1343  
[gesundheitszentrum@barbaraklinik.de](mailto:gesundheitszentrum@barbaraklinik.de)

## Yoga

Yoga ist eine über Jahrtausende entwickelte Tradition der Gesunderhaltung und Lebensschule aus Indien. Über Körperhaltungen, Atemübungen, Bewegungssequenzen, Entspannungstechniken und Meditation gibt Yoga uns eine Reihe Hilfsmittel an die Hand, mit denen wir lernen, unseren Alltag besser zu bewältigen. Yoga fördert Selbstzufriedenheit und Konzentration und kräftigt den Körper. „Yoga Einführung“ richtet sich an Anfänger, „Yoga Balance“ an geübte Anfänger und Fortgeschrittene.

|                    |   |
|--------------------|---|
| Ort:               | Gruppenraum 1 (Haus 5, EG)  |
| Termine            | 17.01. - 07.03.2017   |
| „Yoga Einführung“: | 02.05. - 20.06.2017<br>05.09. - 14.11.2017<br>je 8 x dienstags, 18.45 - 19.45 Uhr |
| Termine            | 16.01. - 13.03.2017   |
| „Yoga Balance“:    | 08.05. - 03.07.2017<br>04.09. - 06.11.2017<br>je 8 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr   |
| Leitung:           | Dr. Katarzyna Bezak-Göbel   |
| Gebühr:            | 64,- Euro   |
| Mitzubringen:      | warme Socken, Decke, festes Kissen  |

## Autogenes Training

Die Reizüberflutung unserer Zeit bedeutet für viele Menschen Stress und lässt sie oftmals an ruheloser Anspannung leiden. Schlaflosigkeit ist häufig die Folge. Lernen Sie mit dem Autogenen Training, Ihre Alltagsorgen hinter sich zu lassen und tiefsitzende Verkrampfungen zu lösen. Werden Sie gesünder und problemfreier und finden Sie den Weg zu sich selbst.

|          |   |
|----------|---|
| Ort:     | Gruppenraum 1 (Haus 5, EG)  |
| Termine: | 19.01. - 09.03.2017<br>05.10. - 07.12.2017<br>je 8 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr |
| Leitung: | Lucia Kemmerling  |
| Gebühr:  | 56,- €  |

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stress empfindet heutzutage nahezu jeder zeitweilig. Er führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers und langfristig unter Umständen zu Erschöpfung und Krankheit. Hier kann man mit Achtsamkeit gegensteuern. Das Erkennen der eigenen Beiträge zur Stressentstehung (z. B. die eigenen Gedanken und Bewertungen, die Stress auslösen können) und der gezielte, friedvolle Umgang damit sind entscheidend. Das Beherrschen der in diesem Kurs eingeübten Strategien zur Stressbewältigung ermöglicht das Erleben von mehr Lebensfreude.

|   |  |
|---|--|
| Inhalte des Kurses sind:  |  |
| • Was ist Stress?   |  |
| • Physiologische und psychologische Reaktionen  |  |
| • Achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken für Körper und Geist und Umsetzung im Alltag |  |
| Ort:  | Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)                          |
| Termin:   | 04.09. - 27.11.2017<br>10 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr |
| Leitung:  | Mechthild Haßmann                                      |
| Gebühr:   | 80,- Euro  |

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson setzt an der Wechselwirkung zwischen Psyche und Muskulatur an. Durch aktives Anspannen und darauf folgendes Lösen bestimmter Muskelpartien kann eine Lockerung des Körpers und ein Zustand wohltuender psychischer Gelassenheit erreicht werden; Stress und dessen Folgebelastungen können vorgebeugt und bewältigt werden.

|          |   |
|----------|---|
| Ort:     | Gruppenraum 1 (Haus 5, EG)  |
| Termine: | 01.06. - 29.06.2017<br>31.08. - 21.09.2017<br>je 4 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr |
| Leitung: | Lucia Kemmerling  |
| Gebühr:  | 28,- €  |

## Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden

Die Feldenkrais-Methode schult auf sanfte Art das Körperbewusstsein und ermöglicht Ihnen, Ihre Bewegungsmuster zu ändern und Bewegungen aller Art angenehmer und vielseitiger zu gestalten - ganz egal, wie alt Sie sind! Verbesserungen der Befindlichkeit werden ermöglicht bei Rückenbeschwerden, Schulter- und Nackenproblemen, Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenk, Schmerzen in Knien und Füßen, Anspannungen im Kiefergelenk, Störungen in Bewegungskoordination und Körpergefühl, z. B. nach Operationen, Verletzungen oder Amputationen.

|          |   |
|----------|---|
| Ort:     | Gymnastikhalle (Haus 5, EG)   |
| Termine: | 17.01. - 28.02.2017 (7 Termine)<br>14.03. - 25.04.2017 (7 Termine)<br>09.05. - 20.06.2017 (7 Termine)<br>12.09. - 24.10.2017 (6 Termine)<br>14.11. - 19.12.2017 (6 Termine)<br>dienstags, 16.00 - 17.00 Uhr +<br>dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr +<br>dienstags, 18.15 - 19.15 Uhr |
| Leitung: | Volker Heißt  |
| Gebühr:  | 49,- € (7 Termine) / 42,- € (6 Termine)   |

**Kostenfreie Schnuppertermine (je Di., 18.00 - 19.00 Uhr):**  
10.01., 07.03. + 05.09.2017

## Pilates - Sanfte Fitness gegen den Alltagsstress

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Das höchst effektive Übungssystem wird im Einklang mit einer tiefen, bewussten Atmung langsam und präzise durchgeführt. Die Bewegungen bestehen aus gleichzeitiger Kräftigung, Dehnung und Mobilisation und sind fließend und geschmeidig. Durch ein hohes Maß an Konzentration auf den eigenen Körper bleiben kleine Alltagsorgen und Probleme außen vor und man erreicht körperliche und geistige Entspannung.

|               |  |
|---------------|--|
| Ort:          | Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)  |
| Termine       | 12.01. - 02.03.2017  |
| Anfänger:     | 30.03. - 08.06.2017<br>29.06. - 17.08.2017<br>05.10. - 23.11.2017<br>je 8x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr                |
| Termine       | 11.01. - 01.03.2017  |
| Fort-         | 29.03. - 31.05.2017  |
| geschrittene: | 28.06. - 16.08.2017<br>04.10. - 29.11.2017<br>je 8x mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr +<br>je 8x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr |
| Leitung:      | Beate Hoffmann   |
| Gebühr:       | 56,- Euro  |



## Fascial Fitness - Faszientraining

Erst seit wenigen Jahren sieht man das Faszienetzwerk als eigenes Sinnesorgan und als Informationssystem mit Rezeptoren und Sensoren an, die unsere Motorik steuern und den Körper stabilisieren. Faszien sind flexibel miteinander verbunden und sowohl oberflächlich wie auch in einer tiefen Schicht des Körpers zu finden. Sie schützen jeden einzelnen Muskel, jedes Organ, jeden Knochen, umhüllen unsere Nerven und übertragen Kräfte. Wenn das Faszienewebe unter Spannung gerät und gestört wird, sei es durch Fehlbelastungen, einseitige Bewegung oder Stress, wird man steifer und unelastischer.

Damit unser Körper optimal funktioniert, benötigen wir neben Ausdauer, Beweglichkeit und Muskelkraft daher auch ein elastisches Bindegewebe. In unserem speziellen Workout zeigen wir Ihnen, wie Sie dies erreichen können.