



## 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 Alltagssorgen und Probleme außen vor und man erreicht körperliche und geistige Entspannung.

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

Termine 11.04. - 13.06.2018  
Anfänger: 10.10. - 19.12.2018  
je 9 x mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr

Termine 17.01. - 14.03.2018  
Fort- 11.04. - 13.06.2018  
geschrittene: 20.06. - 26.09.2018  
10.10. - 19.12.2018  
je 9 x mittwochs, 18.15 - 19.15 Uhr

Leitung: Beate Hoffmann, Vitalcoach und Trainerin  
Gebühr: 63,- 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: 11.01. - 15.03.2018  
12.04. - 05.07.2018  
06.09. - 29.11.2018  
je 10 x donnerstags, 18.45 - 19.45 Uhr

Leitung: Beatrix Krchov-Yilmaz,  
Zumba®-Instructor

Gebühr: 70,- Euro  
Mitzubringen: Handtuch, feste Turnschuhe, Getränke



## Walking mit Kleinhanteln

Die Ausdauersportart Walking ist speziell für untrainierte und übergewichtige Personen wesentlich schonender und empfehlenswerter als Joggen. Walking schont die Kniegelenke, Wirbelsäule und Sehnen; es sorgt für straffe Beinmuskeln, festigt die Pomuskeln, trainiert den Oberkörper und wirkt sich insgesamt sehr positiv auf Kondition und Psyche aus. Durch den Einsatz von Hanteln wird die Muskulatur des Oberkörpers noch stärker aktiviert und ein effektiveres Ganzkörpertraining erreicht.

Treffpunkt: Ausgang Park (Haupthaus, UG)

Termine: 17.01. - 14.03.2018  
20.06. - 26.09.2018  
je 9 x mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Beate Hoffmann, Vitalcoach und Trainerin

Gebühr: 63,- Euro  
Mitzubringen: Kleinhanteln, 1kg (z. B. Softhanteln (ab 2. Kursstunde) mit Griffen von Schildkröt)

## Gesunde Ernährung im Job - genussvoll und leistungsstark durch den Berufsalltag

Vital, geistig fit und voller Energie, so möchten Sie am Arbeitsplatz agieren. Eine gut durchdachte, auf das jeweilige berufliche Umfeld angepasste Ernährungsstrategie hilft Ihnen dabei, den Anforderungen Ihres beruflichen Alltags zu entsprechen. Auch bei Nacht- oder Schichtarbeit kann eine kluge Auswahl der Lebensmittel und Mahlzeitengestaltung Ihre Leistungsfähigkeit optimieren.

Neben den Grundlagen der Ernährung werden weitere gesundheitsfördernde Aspekte berücksichtigt. Sie werden für Ihre Körpersignale sensibilisiert. Appetit, Hunger, Sättigung aber auch Beschwerden wie Völlegefühl, Sodbrennen und Müdigkeit nach einer Mahlzeit wollen erkannt werden.

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

Es gibt Tipps gegen Heißhunger und zu versteckten Fetten. Praktische Ideen und ein konstruktiver Erfahrungsaustausch sind Bestandteil des Kurses.

Ort: Konferenzraum 1 (Haupthaus, UG)

Termine: 18.04.2018  
26.09.2018  
je Mittwoch, 18.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Mechthild Haßmann,  
Gesundheitsberaterin

Gebühr: 8,- 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.

Ort: Gruppenraum 1 (Haus 5, EG)

Termine: 22.02. - 15.03.2018  
06.09. - 27.09.2018  
je 4 x donnerstags, 16.45 - 17.45 Uhr

Leitung: Beate Hoffmann, Vitalcoach und Trainerin

Gebühr: 28,- Euro  
Mitzubringen: Faszienroller Pinofit Wave o. ä.

KURSPROGRAMM 2018



Bewegung  
Ernährung  
Entspannung

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!

„Mens sana in corpore sano - Ein gesunder Geist kann nur in einem gesunden Körper wohnen.“

Das ist eine alte Weisheit, die jeder kennt. Wir sollen einen ausgewogenen Lebensstil mit einer Mischung aus Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung pflegen - die Umsetzung jedoch ist oft schwierig und scheitert am Alltag: Vieles stürzt auf uns ein, muss erledigt und geplant werden. Wo bleibt da noch Zeit, sich um die Gesundheit zu kümmern?

Wir möchten Ihnen beim Umdenkprozess helfen! Ob Zumba, Pilates, Rücken aktiv oder Autogenes Training - bei uns finden Sie Angebote, die zu Ihnen passen. Und in der Gruppe ist es oftmals leichter, sich zu motivieren.

Probieren Sie es doch einfach aus, wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

### 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 Balance

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 von Hilfsmitteln an die Hand, mit denen wir lernen, unseren Alltag besser zu bewältigen. Yoga fördert Konzentration und Selbstzufriedenheit und kräftigt den Körper.

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Ort: Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)  
Termine: 15.01. - 05.03.2018  
16.04. - 11.06.2018  
10.09. - 12.11.2018  
je 8 x montags, 18.45 - 19.45 Uhr  
Leitung: Dr. Katarzyna Bezak-Göbel,  
Yoga-Lehrerin (BDY)  
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 Alltagssorgen hinter sich zu lassen und tiefsitzende Verkrampfungen zu lösen. Werden Sie gesünder und problemfreier und finden Sie den Weg zu sich selbst.

Ort: Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)  
Termine: 18.01. - 08.03.2018  
17.05. - 12.07.2018  
13.09. - 22.11.2018  
je 8 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
Leitung: Lucia Kemmerling, Psychologin  
Gebühr: 56,- 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 2 (Haus 5, 1. OG)  
Termine: 12.04. - 03.05.2018  
29.11. - 20.12.2018  
je 4 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
Leitung: Lucia Kemmerling, Psychologin  
Gebühr: 28,- 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: 08.01. - 12.03.2018  
09.04. - 18.06.2018  
03.09. - 19.11.2018  
je 10 x montags, 19.00 - 20.00 Uhr  
Leitung: Mechthild Haßmann, Übungsleiterin  
B-Lizenz „Sport in der Prävention“  
Gebühr: 70,- Euro

## Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden

Feldenkrais schult auf sanfter Art das Körperbewusstsein und ermöglicht, Bewegungsmuster zu ändern und Bewegungen aller Art angenehmer und vielseitiger zu gestalten - ganz egal, wie alt Sie sind! Verbesserungen der Befindlichkeit werden ermöglicht bei Rücken-, 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: 16.01. - 27.02.2018  
06.03. - 17.04.2018  
08.05. - 19.06.2018  
11.09. - 23.10.2018  
30.10. - 11.12.2018  
je 7 Termine, dienstags 16.00 - 17.00 Uhr  
je 7 Termine, dienstags 17.15 - 18.15 Uhr

Kostenfreie Schnuppertermine (je Dienstag 17.15 - 18.15 Uhr): 09.01., 24.04. + 04.09.2018

Leitung: Volker Heißt, Feldenkrais-Lehrer  
Gebühr: 49,- 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. Dennoch greifen Sie nach wenigen Abstinenztagen wieder zur Zigarette. Der Kurs bietet Raum sich auszutauschen, Verhaltensmuster zu erkennen und Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

Ort: Konferenzraum Sozialdienst (Haus 9, EG)  
Termine: 16.01. - 06.03.2018  
11.09. - 13.11.2018  
je 8 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
Leitung: Lucia Kemmerling, Psychologin  
Gebühr: 56,- Euro



## Mit Erfolg gesund abnehmen - Bewegung und Ernährung für leicht Übergewichtige

Das wirksamste Mittel, um Übergewicht zu vermeiden bzw. zu senken, ist ein Lebensstil, der auf gesunder Ernährung kombiniert mit sportlicher Aktivität basiert - und das im richtigen Verhältnis. Die Ernährungsumstellung ist langfristig und nachhaltig und verhilft zum Wohlfühlgewicht. Inhalte des Kurses sind:

- Theoretische Grundlagen zum Thema Ernährung, Nährstoffempfehlungen - Neues und Altes
- Ernährungsverhalten und der innere Schweinehund
- Ausdauer- und Krafttraining, Training von Koordination, Dehnungs- und Entspannungsfähigkeit
- Tipps zur Umsetzung eines neuen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens im Alltag

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)  
Termine: 08.01. - 12.03.2018  
09.04. - 18.06.2018  
03.09. - 19.11.2018  
je 10 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr  
Leitung: Mechthild Haßmann, Übungsleiterin  
B-Lizenz „Sport in der Prävention“  
Gebühr: 70,- Euro