



# MACH MIT - BLEIB FIT!

## Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung 2017

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



Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Westf. Wilhelms-Universität Münster

### 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

### 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 8 x donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr  
Leitung: Beate Hoffmann  
Gebühr: 56,- Euro

### Zumba®

Zumba ist ein Fitness-Workout mit Tanzelementen, welches so viel Spaß macht, 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 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

### 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. Wenn das Faszienetzwerk 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 2 (Haus 5, 1. OG)  
Termine: 12.01. – 02.02.2017  
Anfänger: 29.06. – 20.07.2017  
je 4 x donnerstags, 16.30 – 17.30 Uhr  
Termine: 09.02. – 02.03.2017  
Vertiefung: 27.07. – 17.08.2017  
je 4 x donnerstags, 16.30 – 17.30 Uhr  
Leitung: Beate Hoffmann  
Gebühr: 28,- Euro  
Mitzubringen: Faszienroller Pinofit Wave o. ä.

### Pilates – Sanfte Fitness gegen den Alltagsstress

Pilates ist ein 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 erreicht man körperliche und geistige Entspannung.

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

## Liebe Mitarbeiterin, lieber Mitarbeiter,

auch in 2017 möchten wir Sie bei Maßnahmen zur Gesundheitsförderung unterstützen! Nutzen Sie das Angebot, um Ihre Koordination und Ausdauer zu stärken, sich zu entspannen oder auch einfach Spaß zu haben.

### Unsere besonderen Konditionen für Mitarbeiter:

Bei den ausgewiesenen Gebühren handelt es sich um die Preise für externe Interessierte. Diese werden von der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH für Mitarbeitende mit 50% bezuschusst! Bei einigen Kursen (z. B. Autogenes Training) übernimmt Ihre Krankenkasse 80% der Kosten (regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt); in diesem Fall übernimmt die St. Barbara-Klinik Hamm GmbH die verbleibenden 20% der Kosten. Auskunft über krankenkassenzugelassene Kurse erteilt Ihnen das Sekretariat des Gesundheitszentrums bei Ihrer Anmeldung.

In beiden Fällen bezahlen Sie zunächst die volle Gebühr. Am Ende des Kurses erhalten Sie von Ihrer Kursleitung ein Formular zur Vorlage im Gesundheitszentrum, mit welchem wir die anteilige Rückzahlung der Gebühr an Sie veranlassen.

Wir freuen uns, wenn Sie sich aktiv an unserem Präventionsprogramm beteiligen! Mach mit – bleib fit!

Direktorium und Qualitätszirkel  
„Betriebliches Gesundheitsmanagement“

Zu allen Kursen sind verbindliche Anmeldungen erforderlich. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail; wir schicken Ihnen gerne ein Anmeldeformular und unsere Anmeldebedingungen zu.

### 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

## 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 Konzentration und Selbstzufriedenheit 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
	05.09. - 14.11.2017
	je 8 x dienstags, 18.45 - 19.45 Uhr
Termine	16.01. - 13.03.2017
„Yoga Balance“:	08.05. - 03.07.2017
	04.09. - 06.11.2017
	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
	05.10. - 07.12.2017
	je 8 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr
Leitung:	Lucia Kemmerling
Gebühr:	56,- €

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stress 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 wie achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken für Körper und Geist ermöglicht das Erleben von mehr Lebensfreude.

Ort:	Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)
Termin:	04.09. - 27.11.2017
	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
	31.08. - 21.09.2017
	je 4 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr
Leitung:	Lucia Kemmerling
Gebühr:	28,- €

## 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,- €

## „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, EG)
Termin:	06.03. - 03.07.2017
	14 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Leitung:	Mechthild Haßmann, Maria Rudack
Gebühr:	120,- Euro