

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes und sanftes Ganzkörpertraining und leicht zu erlernen. Die Lauftechnik ist der Bewegungsausführung beim Skilanglauf sehr ähnlich; durch den Einsatz der Stöcke werden neben der Aktivierung der Beinmuskulatur die Muskeln des Oberkörpers gezielt eingesetzt. Das Walking-Tempo und die Effektivität der Trainingseinheit kann durch den kräftigen Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur gezielt gesteigert werden. Schrittvarianten, Kräftigungsübungen und Dehnung gestalten eine Einheit abwechslungsreich. Das Herz-Kreislauf-Training steigert gezielt das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Fitness.

Treffpunkt: Ausgang Park (Haupthaus, UG)
Termin: 23.04. - 09.07.2020
10 x donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
Leitung: Tina Barthel,
Nordic Walking-Trainerin
Gebühr: 75,- Euro
Mitzubringen: Nordic Walking-Stöcke

Indian Balance – Den Körper bewegen, während die Seele ausruht

Indian Balance – das fließende indianische Body-Mind-Soul Programm nach Christian de May für Rücken, Bauch, Beine und Po beflügelt die Sinne und bringt pure Energie. Indian Balance besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen. Das Ziel ist, die Verbindung zum natürlichen Körpergefühl wiederherzustellen, die Ausdauer und Beweglichkeit sowie Koordination zu trainieren und die Wahrnehmung des eigenen Inneren zu schärfen – kurz: den Körper und den Geist in Balance zu bringen und zu erhalten.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine: 09.01. - 12.03.2020
23.04. - 09.07.2020
03.09. - 05.11.2020
je 10 x donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Leitung: Tina Barthel, Indian Balance
Master Coach & Ausbilderin
Gebühr: 75,- Euro

Kostenfreier Schnuppertag:

Donnerstag, 27.08.2020, 19.15 - 20.15 Uhr

Zumba®

Zumba ist ein Fitness-Workout mit Tanzelementen und 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 kombiniert schnelle und langsame Bewegungen miteinander und hilft, die eigene Körperbalance zu trainieren, die Fettverbrennung anzukurbeln sowie Herz und Kreislauf zu stärken.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine: 07.01. - 24.03.2020
28.04. - 14.07.2020
18.08. - 17.11.2020
je 12 x dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Leitung: Maren Gelinski, Zumba-Trainerin
Gebühr: 90,- Euro
Mitzubringen: feste Turnschuhe

Meditieren lernen – von Anfang an richtig.

Durch einfache Meditationsübungen kann jeder lernen, zur Ruhe zu kommen, Körper und Geist zu entspannen, negative Gedanken loszulassen, innere Ruhe zu entwickeln und dem Leben eine positivere Richtung zu geben. Dies konnte in wissenschaftlichen Studien vielfach nachgewiesen werden. Die Wirkungen stellen sich nach und nach ein und bedürfen der Übung. Eine ausführliche Einweisung und ein schrittweiser begleiteter Einstieg sind daher hilfreich und empfehlenswert. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen (z. B. Stilleübungen, Atemtechniken, Body-Scan, Chakren- und Farbmeditation, geführte Meditationen). Die jeweiligen Techniken werden erläutert, angeleitet und gemeinsam geübt.

Ort: Gruppenraum 1 (Haus 5, EG)
Termine: 07.02. - 20.03.2020
21.08. - 02.10.2020
je 4 Termine, 14-tägig freitags,
18.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Siegrid Glaß, zertifizierte Kursleiterin für
Meditation
Gebühr: 48,- Euro

Regelmäßige Meditationstreffen

Für Meditationserfahrene bieten wir einmal im Monat ein Treffen zum gemeinsamen Meditieren und Austausch an.

Ort: Gruppenraum 1 (Haus 5, EG)
Termine: jeden letzten Freitag im Monat,
18.00 - 19.00 Uhr (ab März 2020;
Feiertage fallen ersatzlos aus)
Leitung: Siegrid Glaß, zertifizierte Kursleiterin
für Meditation
Gebühr: 5-er Karte 60,- €
Anmeldung: nicht erforderlich

FIGUR VITAL

GESUNDHEITSKONZEPT VON ANDREAS HEINRICH

BESSER ESSEN – GESUND BEWEGEN – GUT ENTSPANNEN – MEHR WISSEN

Ihr Körper ist Ihnen wichtig und Sie legen Wert auf eine gute Figur? Oder Sie haben Schmerzen und möchten diese reduzieren? Mit dem neuen Bewegungs- und Ernährungskonzept FIGUR VITAL nach Andreas Heinrich erreichen Sie Ihr Wunschgewicht dauerhaft, können Schmerzen vorbeugen oder reduzieren und finden zu einer neuen gesünderen Lebensweise. Dabei werden sie fachkompetent betreut – damit neue Wege in Bewegung und Ernährung zur Gewohnheit werden!

Nachdem Sie Ihre persönlichen Ziele definiert haben, bietet Ihnen dieses Programm eine Ernährungsberatung und Optimierung, motivierendes Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, verschiedene Entspannungsmethoden, Wissen zum Zusammenspiel von Bewegung und gesunder Ernährung und Beratung zur Umsetzung in Ihren persönlichen Alltag. Eine große Rolle spielt auch der Erfahrungsaustausch mit der Gruppe.

Ort: Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)
Termine: 23.01. - 12.03.2020
23.04. - 25.06.2020
17.09. - 05.11.2020
je 8 x donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr
Leitung: Tina Barthel, DOSB Übungsleiterin
B-Lizenz „Sport in der Prävention“
Gebühr: 64,- €

Fit in die Ski-Saison – Workout für Piste und Loipe

Wer sich bereits einige Wochen vor der Skisaison körperlich darauf vorbereitet, steht nicht nur besser auf den Brettern, sondern beugt auch Verletzungen vor. Neben Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie einem Konditionstraining stehen Koordination und Gleichgewicht in diesem Kurs im Vordergrund.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine: 10.01. - 28.02.2020
30.10. - 18.12.2020
je 8 x freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Claudia Knipping, Übungsleiterin
B-Lizenz
Gebühr: 60,- Euro
Mitzubringen: feste Turnschuhe

Mit Erfolg gesund abnehmen

Wer hat es nicht schon probiert: Diäten... fettarm kochen... Kalorien zählen... Kehrt man dann zum gewohnten Essverhalten zurück, zeigt sich der Jojo-Effekt. Kurzfristige und einseitige Diäten haben oft nur den Effekt, dass Muskelmasse statt Fett abgebaut wird. Aber je mehr Muskeln ich habe, desto mehr Kalorien verbrenne ich – auch im Ruhezustand. Dieser Kurs erklärt Ihnen anschaulich, wie Sie Ihren Fettstoffwechsel aktivieren und dauerhaft zu einem gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhalten finden – ohne Diät, ohne Hungern, aber mit Köpfchen! Es erwartet Sie ein effektives Programm mit Ausdauer- und Krafttraining gekoppelt mit vielen leckeren, alltagstauglichen Rezepten. Abnehmen ist einfacher als Sie glauben!

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine: 13.01. - 09.03.2020
20.04. - 15.06.2020
17.08. - 05.10.2020
26.10. - 14.12.2020
je 8 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Mechthild Haßmann, DOSB-
Übungsleiterin B-Lizenz „Sport in der
Prävention“
Gebühr: 60,- Euro

KURSPROGRAMM 2020

Bewegung

Ernährung

Entspannung

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten!

Gesundheit ist ein hohes Gut, mit dem wir verantwortungsvoll umgehen sollten. Da stimmt jeder schnell zu. Die Umsetzung allerdings lässt oft zu wünschen übrig: Es gibt so viele andere Dinge, die erledigt werden wollen; da bleibt immer weniger Zeit, an sich selbst zu denken.

Wir möchten Ihnen helfen umzudenken, denn nur wer gesund und mit sich selbst zufrieden ist, ist auch leistungsstark im beruflichen und privaten Alltag. Lassen Sie sich überzeugen durch unser vielfältiges Kursprogramm, eine Mischung aus Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Geben Sie Ihrer Gesundheit eine Chance – und sich selbst einen Ruck: Sie sind uns herzlich willkommen und wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihr Team des Gesundheitszentrums

Zu allen Kursen sind verbindliche Anmeldungen erforderlich. Rufen Sie uns an (Gesundheitszentrum, Tel. 02381 / 681-1341); wir schicken Ihnen gerne ein Anmeldeformular und unsere Anmeldebedingungen zu. Diese finden Sie auch unter www.eug-hamm.de in der Rubrik „Anmeldung und Kontakt“. Bitte beachten Sie auch unsere Terminankündigungen im Veranstaltungskalender unserer Webseite.

ANMELDUNG | KONTAKT

Elternschule und Gesundheitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Tel.: 02381 681-1341
Fax: 02381 681-1343
gesundheitszentrum@barbaraklinik.de
www.eug-hamm.de

Fit im besten Alter – Gymnastik „60 +“

Schon in jüngeren Jahren kann sich bei körperlich wenig aktiven Menschen die Muskulatur verkürzen. Es kann auch zu Überlastungen der einseitig beanspruchten Muskeln kommen. Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und mangelnde Beweglichkeit sind häufig die Folge. Mit zunehmendem Alter sammeln sich die Beschwerden an. Wer seinen Körper dagegen fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben und Stürzen vorzubeugen. Deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig.

Im Vordergrund stehen koordinative Bewegungen zu Musik, der Einsatz von Kleingeräten und Alltagsgegenständen, Beckenbodengymnastik und Entspannung. Durch eine abwechslungsreiche, individuelle Gestaltung der Stunden ist für jeden etwas dabei.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine: 10.01. - 28.02.2020
19.06. - 14.08.2020
30.10. - 18.12.2020
je 8 x freitags, 16.45 - 17.45 Uhr
Leitung: Claudia Knipping, Übungsleiterin B-Lizenz
Gebühr: 60,-- €

Selbstverteidigung / Selbstbehauptung für Frauen - Ein Kompaktworkshop

Erlernen Sie den Einsatz einfacher und für jeden Menschen anwendbarer Selbstverteidigungstechniken aus verschiedenen Selbstverteidigungssystemen wie Kyusho und Taekwondo! Im Fokus steht, ein Verständnis und Gefühl für unangenehme Situationen zu entwickeln und zu lernen, wie sich solche Situationen durch selbstbewusstes Auftreten und klare verbale Signale vermeiden und notfalls lösen lassen.

In diesem Workshop erlernen Sie anatomische Kenntnisse (Schmerzpunkte, Meridiane, Akkupressurpunkte), verbale Selbstverteidigung / Deeskalation, selbstbewusstes Auftreten, Hand- und Fußtechniken und das Abwehren von Griffen. In Situations-Simulationen kann das Erlernte geübt werden.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine: 08.05. - 10.05.2020
25.09. - 27.09.2020
je freitags, 17.00 - 19.30 Uhr sowie
samstags + sonntags, 10.00 - 15.00 Uhr
Leitung: Christoph Dannapfel, Dan Kyushu
Gebühr: 95,-- Euro

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 2 (Haus 5, 1. OG)
Termine: 14.01. - 03.03.2020
21.04. - 16.06.2020
27.10. - 15.12.2020
je 8 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr
Leitung: Lucia Kemmerling, Psychologin
Gebühr: 64,-- Euro

Gute Gefühle auf Knopfdruck – Mein Weg in ein selbstbestimmtes, glückliches Leben

Die meisten Menschen kennen immer wiederkehrende belastende Situationen, aus denen sie nicht herauskommen: Stress im Job / in Beziehungen, Wutausbrüche, Konzentrationsprobleme, Lampenfieber Niedergeschlagenheit u. v. m..

Wäre es nicht schön, wenn Sie zukünftig in belastenden Situationen sofort umschalten können, ohne in Gedanken- und Gefühlsspiralen festzuhängen? Das ermöglicht emotionale und mentale Stabilität. In diesem Workshop lernen Sie nachhaltige Soforthilfe-Techniken, wie Sie belastende Situationen mit Leichtigkeit auflösen, wie Sie auf Ihre inneren Ressourcen und Fähigkeiten zurückgreifen können, wie Sie mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und Selbstvertrauen in Ihr Leben holen und wie Sie das Leben führen können, was Sie sich schon immer gewünscht haben. So können sich neue Ziele und Wege zeigen – hin zu einem selbstbestimmten und glücklichen Leben.

Ort: Gruppenraum 1 (Haus 5, EG)
Termine: Sonntag, 19.01.2020
Sonntag, 15.11.2020
je 10.00 - 15.00 Uhr
Leitung: Kerstin Kennig-Kasprzik, Coach für
Persönlichkeitsentwicklung
Gebühr: 45,-- Euro

Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden

Feldenkrais schult auf sanfte 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: 21.01. - 25.02.2020
03.03. - 07.04.2020
16.06. - 21.07.2020
18.08. - 22.09.2020
13.10. - 17.11.2020
je 6 x dienstags 16.00 - 17.00 Uhr,
17.00 - 18.00 Uhr sowie 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Wiebke Barthel, Feldenkrais-Pädagogin
Gebühr: 45,-- Euro

Kostenfreie Schnuppertermine:

14.01. + 11.08.2020, jeweils dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

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: 13.01. - 09.03.2020
20.04. - 15.06.2020
17.08. - 05.10.2020
26.10. - 14.12.2020
je 8 x montags, 19.00 - 20.00 Uhr
Leitung: Mechthild Haßmann, DOSB-
Übungsleiterin B-Lizenz „Sport in der
Prävention“
Gebühr: 60,-- Euro

Faszien und Rücken Spezial nach Indian Balance

Faszien- und Rückentraining einmal anders! Wer im Alltag schmerzfrei und beweglich bleiben möchte, sollte sein unmittelbar zusammenhängendes Faszien- und Rückensystem regelmäßig einem aktiven Pflegeprogramm unterziehen. Unser Fasziennetz, das Bindegewebe unseres Körpers, hält unsere Bestandteile an ihrem Platz und ist wie ein dreidimensionales Spinnennetz in unserem Körper verwoben. Um ein gutes ausbalanciertes Zusammenspiel zu erreichen, erlernen Sie die Indian Balance Faszien-Übungen mit einer speziellen Druck- und Senktechnik, spiraliger Dehnkraft und der indigenen Kahuna-Atemtechnik ganzheitlich anzuwenden. Diese Atemtechnik hilft auch dabei, den gesamten Rücken zu stärken und - ebenso wichtig - ihn „loslassen“ zu können. Zusammen mit extra entwickelten Bewegungs- und Energietechniken für Ihre Wirbelsäule halten Sie Ihren Körper nachhaltig und aktiv gesund.

Ort: Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)
Termine: 09.01. - 12.03.2020
03.09. - 05.11.2020
je 10 x donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr
Leitung: Tina Barthel, Indian Balance Master
Coach & Ausbilderin
Gebühr: 75,-- Euro

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.

Ort: Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)
Termine: 06.01. - 30.03.2020
20.04. - 06.07.2020
20.07. - 28.09.2020
05.10. - 14.12.2020
Einsteiger: je 11 x montags, 18.35 - 19.35 Uhr
Fortgeschrittene: je 11 x montags, 19.40 - 20.40 Uhr
Leitung: Christoph Dannapfel, Yoga-Lehrer
Gebühr: 88,-- Euro