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.

Indian Balance ist für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet.

Ort:	Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)
Termine:	17.01. - 07.03.2019 11.04. - 06.06.2019 11.07. - 29.08.2019 10.10. - 28.11.2019 je 8 x donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung:	Tina Barthel, Indian Balance Master Coach & Ausbilderin
Gebühr:	56,-- Euro

Kostenfreier Schnuppertermin:
Donnerstag, 10.01. 2019, 18.30 - 19.30 Uhr

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:	Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine:	15.01. - 02.04.2019 30.04. - 16.07.2019 03.09. - 03.12.2019 je 12 x dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Leitung:	Nicole Paschilke, Zumba-Trainerin
Gebühr:	84,-- Euro
Mitzubringen:	feste Turnschuhe

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)
Termine:	17.01. - 07.03.2019 11.07. - 29.08.2019 je 8 x donnerstags, 17.15 - 18.15 Uhr
Leitung:	Tina Barthel, Nordic Walking-Trainerin
Gebühr:	56,-- Euro
Mitzubringen:	Nordic Walking-Stöcke

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. 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:	10.04.2019 18.09.2019 je mittwochs, 18.00 - 20.30 Uhr
Leitung:	Mechthild Haßmann
Gebühr:	10,-- Euro

„Faszien Spezial“ - Das Faszien- & Rückentraining nach Indian Balance

Faszien- und Rückentraining einmal anders! Erleben Sie dieses einzigartige Training nach Indian Balance. Wer im Alltag schmerzfrei und beweglich bleiben möchte, sollte sein Fasziensystem regelmäßig einem aktiven Pflegeprogramm unterziehen. Mit unserem Fasziennetz ist das Bindegewebe unseres Körpers gemeint. Diese körperweite Struktur hält all 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. Zusammen mit extra entwickelten Übungen für Ihren Rücken halten Sie Ihren Körper nachhaltig und aktiv gesund.

Ort:	Gruppenraum 2 (Haus 5, 1. OG)
Termine:	11.04. – 06.06.2019 10.10. – 28.11.2019 je 8 x donnerstags, 17.15 – 18.15 Uhr
Leitung:	Tina Barthel, Indian Balance Master Coach & Ausbilderin, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Gebühr:	56,-- Euro
Mitzubringen:	Faszienrolle

Bitte beachten Sie auch unsere **Terminankündigungen im Veranstaltungskalender** auf www.barbaraklinik.de/neuigkeiten/veranstaltungen.

Gesundheitszentrum

KURSPROGRAMM 2019

ELTERNSCHULE UND GESUNDHEITSZENTRUM
DER ST. BARBARA-KLINIK HAMM GMBH

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten!

Dass Bewegung die körperliche und psychische Gesundheit positiv beeinflussen kann wissen wir – und trotzdem verhindert unser „innerer Schweinehund“ oft, dass wir uns nach einem anstrengenden Arbeitstag oder nervenaufreibenden Tag in der Familie noch aufraffen und etwas für uns tun.

Aber kennen Sie auch das gute Gefühl, wenn Sie sich doch überwunden haben? Sie fühlen sich fitter, entspannter, zufriedener.

Lassen also auch Sie sich motivieren und machen Sie mit bei einem unserer Angebote aus den Bereichen Ernährung – Bewegung – Entspannung!

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 in der Rubrik „Gesundheitszentrum“.

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

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 1 (Haus 5, EG)
Termine:	14.01. - 18.03.2019 01.04. - 24.06.2019 09.09. - 25.11.2019 je 10 x montags, 18.45 - 19.45 Uhr
Leitung:	Dr. Katarzyna Bezak-Göbel, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)
Gebühr:	80,-- 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 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:	08.01. - 26.02.2019 07.05. - 25.06.2019 29.10. - 17.12.2019 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:	05.03. - 26.03.2019 03.09. - 24.09.2019 je 4 x dienstags, 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:	14.01. - 25.03.2019 06.05. - 15.07.2019 09.09. - 11.11.2019 je 10 x montags, 19.00 - 20.00 Uhr
Leitung:	Mechthild Haßmann, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Gebühr:	70,-- 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:	22.01. - 09.04.2019 30.04. - 16.07.2019 10.09. - 12.11.2019 je 10x dienstags 16.00 - 17.00 Uhr, 17.00 - 18.00 Uhr sowie 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Wiebke Barthel, Feldenkrais-Pädagogin
Gebühr:	75,-- Euro

Kostenfreie Schnuppertermine (je dienstags 17.00 - 18.00 Uhr): 15.01. + 03.09.2019

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 Bewegungs- und Ernährungsverhaltens im Alltag

Ort:	Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine:	14.01. - 25.03.2019 06.05. -15.07.2019 09.09. - 11.11.2019 je 10 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung:	Mechthild Haßmann, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Gebühr:	70,-- Euro