



MACH MIT – BLEIB FIT!

Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung 2018

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: 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

Fascial Fitness- Fascientraining

Das Faszienetzwerk wird als eigenes Sinnesorgan und als Informationssystem mit Rezeptoren und Sensoren angesehen, 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 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.

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: 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

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: 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
Fortgeschrittene: 11.04. - 13.06.2018
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

Walking mit Kleinhanteln

Walking steht für „schnelles Gehen“ und ist eine schonende Ausdauersportart. Speziell für untrainierte und übergewichtige Personen ist das Walking wesentlich schonender und empfehlenswerter als Joggen, denn es schont die Kniegelenke, Wirbelsäule und Sehnen. Walking 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, 1 kg (ab 2. Kursstunde) (z. B. Softganteln mit Griffen von Schildkröt)

Mit zahlreichen Angeboten fördern wir aktiv die Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. **MACH MIT - BLEIB FIT!**

Liebe Mitarbeiterin, lieber Mitarbeiter,

auch in 2018 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 Preisen handelt es sich um die Preise für externe Interessierte. Diese werden von der St.Barbara-Klinik 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 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:	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

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:	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

Progressive Muskelentspannung

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

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.

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

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. Dieser Kurs bietet Raum sich auszutauschen, Verhaltensmuster zu erkennen und Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

Ort:	Konferenzraum Sozialdienst (Haus 9, EG)
Termine:	16.01. - 16.03.2018 11.09. - 13.11.2018 je 8 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr
Leitung:	Lucia Kemmerling, Psychologin
Gebühr:	56,-- Euro

Gesunde Ernährung im Job – genussvoll und leistungsstark

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 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