

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen“. So beschreibt es die Weltgesundheitsorganisation und demnach ist auch das Programm GesundesUnna gestaltet. Denn wir alle haben das Bedürfnis nach Gesundheit und Zufriedenheit, zu dem Körper, Geist und Seele gleichermaßen beitragen.

Gerne laden wir Sie wieder zur Teilnahme an unserem vielfältigen Programm ein, um sich vorsorglich gesund und fit zu halten oder um nach überstandener Krankheit wieder fit und aktiv zu werden.

Auch fachlich können Sie sich bei uns im Hause weiterbilden. So bieten wir Ihnen Fachvorträge zu speziellen Themen, Abendvisiten mit unseren Chefarzten und Kontakte zu Selbsthilfegruppen. Leiden Sie unter Stress, Bewegungsmangel oder möchten endlich mit dem Rauchen aufhören? Dann sind Sie bei GesundesUnna genau an der richtigen Adresse. Wenn es um das Thema Frauengesundheit und Entspannung geht, werden Sie bei uns mit Sicherheit fündig. Tun Sie das Beste für Ihre Gesundheit, indem Sie unsere praxisnahen und kompetenten Informationen nutzen und klicken Sie sich auf unserer Internetseite – www.ek-unna.de – ein.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an Ihrer Gesundheit!

Ihr GesundesUnna im Evangelischen Krankenhaus Unna



Charlotte Kunert
Leitung GesundesUnna



Beate Klaas
Mitarbeiterin GesundesUnna

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

GesundesUnna Büro

Büro Station 4 B, Zi. 435
T 02303 106-438
F 02303 106-155
E gesundsunna@ek-unna.de
Internet www.ek-unna.de/gesundheits-campus/gesundsunna

Anmeldung

Eine Anmeldung zu den Kursen, Vorträgen oder Workshops ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl erforderlich. Die Anmeldung können Sie schriftlich, per E-Mail oder telefonisch durchführen.

Kursgebühr

Die Kursgebühr ist nach Anmeldung per Bankeinzug oder Überweisung auf das Konto:
Sparkasse Unna
IBAN: DE60 4435 0060 0000 0018 42
BIC: WELADED1UNN
Evangelisches Krankenhaus Unna / GesundesUnna zu überweisen. Geben Sie bitte unbedingt bei der Überweisung der Kursgebühren die Kursbezeichnung an.

Abmeldung

Abmeldungen sind bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich, damit jemand von der Warteliste den freiwerdenden Platz übernehmen kann und dadurch ggf. keine Kursausfälle entstehen. Bei Abmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 €. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir bei Abmeldungen, die später als eine Woche vor Kursbeginn eingehen, die volle Kursgebühr berechnen müssen. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, uns einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Leider ist es uns nicht möglich, die Gebühr für Kursstunden zu ersetzen, an denen Sie nicht teilnehmen konnten.

Teilnehmerzahl

Ein Kurs oder eine Veranstaltung findet nur statt, wenn die notwendige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.

Rückerstattung

Die entrichtete Kursgebühr wird bei Kursausfall bzw. Teilausfall seitens GesundesUnna zurückerstattet, sofern ein Nachholen einzelner Stunden nicht möglich ist.

Haftung

Für Unfälle, Schäden und Verluste übernimmt die Abteilung GesundesUnna im EK Unna keinerlei Haftung.

Teilfinanzierung

Die Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen haben gemeinsam ein Ergebnis zur Umsetzung der Neufassung des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vorgelegt. Darin wird durch das Gesundheitsreformgesetz 2000 den gesetzlichen Krankenkassen wieder ein erweiterter Handlungsrahmen in der Primärprävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung erlaubt. Dies bedeutet für Sie als aktiver Teilnehmer an den Kursen zur Gesundheitsförderung im EK Unna, dass unter bestimmten Voraussetzungen viele angebotene Kurse von den meisten Krankenkassen wieder teilfinanziert werden. Bitte setzen Sie sich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung!

Personalrabatt

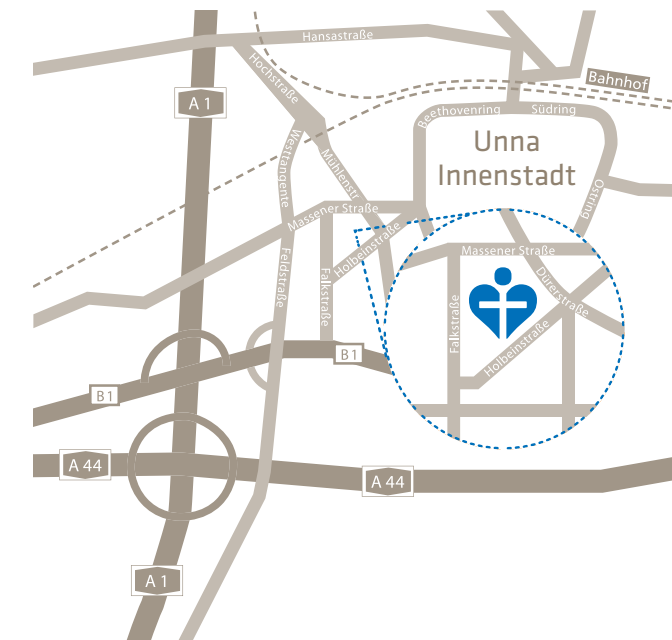
Allen Mitarbeitern des EK Unna gewähren wir einen Personalrabatt von 20 %.

REFERENTEN & KURSLEITER 2017/2

Dr. Wolf Armbruster
Rosemarie Arnold
Birgit Bellwon
Heike Bludau
Sabine Brake
Dr. Golo Brodick
Karl Diehle
Ingeborg Diehle
Kerstin Duchow
Gabriele Esser
Dr. Norbert Keck
Beate Klaas

Betty Klee
Sabine Jil Klewe
Hedwig Koch Münch
Friedhelm Koch
Charlotte Kunert
Dr. Rainer Kunterding
Andrea Lammers
Dr. Martin Langer
Birgit Mokross
Ruth Normann
Petra Pahl
Annemarie Palla

Smaragda Paraskevopoulou
Dr. Matthias Pothmann
Dr. Frank Reinhardt
Kordula Schmid
Silke Schröter
Sabrina Specht
Andreas Tyzak
Frank Winkelkötter
Birgit Wischnewski
Anke Wolter
Dr. Hagen Zeller



Allgemein- und Viszeralchirurgie: Chefarzt Dr. med. Golo Brodick
Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie: Chefarzt Dr. med. Wolf Armbruster
Gefäßchirurgie: Chefarzt Dr. med. Johannes Wilde
Interventionelle Radiologie: Chefarzt Dr. med. Norbert Keck
Innere Medizin: Chefarzt Dr. med. Rainer Kunterding
Neurologie: Chefarzt Prof. Dr. med. Zaza Katsarava
Orthopädie: Chefarzt Dr. med. Matthias Pothmann
Unfall- und Wiederherstellungschirurgie: Chefarzt Dr. med. Hagen Zeller
Zentrale Notaufnahme: Chefarzt Dr. med. Martin Langer



www.ek-unna.de

Evangelisches Krankenhaus Unna

GesundesUnna
Holbeinstr. 10
59423 Unna

T 02303 106-438
F 02303 106-155
E gesundsunna@ek-unna.de

www.ek-unna.de

Find us on

Eine Einrichtung der
Diakonie



07

08

09

10






11

12

PROGRAMM »GESUNDESUNNA 2017/2«

Kurse, Vorträge und Aktionen auf Ihrem Gesundheits-Campus



Mo 03.07.	Reha Sport in der Krebsnachsorge <i>Rehasport</i>	
18:00 – 18:45 Uhr	Birgit Bellwon / 50 x 60 min / Rehaverordnung / Gesundheitshaus Unna	
Fr 07.07.	MitarbeiterInnen Gesundheitstag im EK Unna <i>Veranstaltung</i>	
10:00 – 15:00 Uhr	Charlotte Kunert / Beate Klaas / 1 x 300 min / kostenlos / Kapelle, Konferenzraum, Foyer	
Mo 17.07.	Rauchfrei <i>Sucht</i>	
17:00 – 18:00 Uhr	Charlotte Kunert / 1 x Info 60 min plus 8 x 60 min / 129,00 € / Konferenzraum EK Unna	
Mo 17.07.	PME <i>Stressbewältigung</i>	
18:30 – 19:30 Uhr	Charlotte Kunert / 8 x 90 min / 80,00 € / Physikalische Abteilung	
Mi 26.07.	Klangmeditation <i>Entspannung</i>	
19:00 – 20:00 Uhr	Gabriele Esser und Kordula Schmid / 1 x 60 min / 12,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
Sa 05.08.	Seniorentag mit CA Dr. Brodik <i>Veranstaltung</i>	
10:00 – 16:00 Uhr	Charlotte Kunert / 1 x 360 min / kostenlos / Marktplatz Unna	
Di 08.08.	Yoga fortlaufend <i>Muskelaufbau/Entspannung</i>	
18:30 – 20:00 Uhr	Silke Schröter / 8 x 90 min / 80,00 € / LWL Klinik Raum	
Mi 30.08.	Klangmeditation <i>Entspannung</i>	
19:00 – 20:00 Uhr	Gabriele Esser und Kordula Schmid / 1 x 60 min / 12,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
Fr 01.09.	Ausstellungseröffnung „Einfach frei“ 500 Jahre Reformation <i>Ausstellung</i>	
14:30 Uhr	PfarrerIn Kerstin Duchow und Betty Klee / 1 x 90 min / kostenlos / EK Unna	
Fr 01.09.	Yoga fortlaufend <i>Muskelaufbau/Entspannung</i>	
09:00 – 10:30 Uhr	Smaragda Paraskevopoulou / 8 x 90 min / 80,00 € / GesundesUnna	
Mo 04.09.	Pilates <i>Muskelaufbau</i>	
09:00 – 10:30 Uhr	Sabrina Specht / 8 x 90 min / 80,00 € / GesundesUnna	
Mo 04.09.	Was braucht der Kopf? <i>Vortrag</i>	
19:00 – 20:30 Uhr	Petra Pahl / 1 x 90 min / 10,00 € / Kapelle	
Mo 04.09.	Seniorenyoga (fortlaufend) <i>Muskelaufbau/Entspannung</i>	
11:30 – 13:00 Uhr	Smaragda Paraskevopoulou / 8 x 90 min / 80,00 € / GesundesUnna	
Mo 04.09.	Präventives Ausdauertraining / Nordic Walking <i>Ausdauertraining</i>	
18:00 – 19:00 Uhr	Karl F. Diehle / 11 x 60 min / 33,00 € Mitglieder – 49,50 € Gäste / extern Kurpark Königsborn	
Mo 04.09.	Yoga fortlaufend <i>Muskelaufbau/Entspannung</i>	
16:15 – 17:45 Uhr	Anke Wolter / 8 x 90 min / 80,00 € / GesundesUnna	
Di 05.09.	TaiChi <i>Entspannung</i>	
15:00 – 16:00 Uhr	Sabine Brake / 10 x 60 min / 100,00 € / Raum GesundesUnna	
Mi 06.09.	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining <i>Muskelaufbau</i>	
18:00 – 19:00 Uhr	Birgit Bellwon / 12 x 60 min / 60,00 € Mitglieder – 90,00 € Gäste / extern Haus am Kurpark	
Do 07.09.	Präventives Ausdauertraining / Nordic Walking <i>Ausdauertraining</i>	
09:30 – 10:30 Uhr	Karl F. Diehle / 11 x 60 min / 33,00 € Mitglieder – 49,50 € Gäste / extern Kurpark Königsborn	
Mo 11.09.	Lass den Sonnenschein in Dein Herz hinein! <i>Entspannung</i>	
19:30 – 21:00 Uhr	Hedwig Koch-Münch / 3 x 90 min / 30,00 € / Physikalische Abteilung	
Di 12.09.	Rückenschule für Männer <i>Muskelaufbau/Entspannung</i>	
18:00 – 19:30 Uhr	Frank Winkelkötter / 12x 90 min / 120,00 € / extern bei Entspannungspraxis Esser	
Di 12.09.	Magen-Darmerkrankungen homöopathisch behandeln <i>Vortrag</i>	
18:00 – 19:30 Uhr	Heike Bludau / 1x 90 min / 10,00 € / Konferenzraum	
Di 12.09.	Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten <i>Entspannung</i>	
20:00 – 21:30 Uhr	Frank Winkelkötter / 1 x 90 min / 10,00 € / EK Unna	
Di 19.09.	QiGong <i>Entspannung</i>	
15:30 – 16:30 Uhr	Birgit Mokross / 8 x 60 min / 80,00 € / GesundesUnna	
Mi 20.09.	Gedächtnistraining	
10:00 – 11:30 Uhr	Annemarie Palla / 10 x 90 min / 80,00 € / Konferenzraum	
Do 21.09.	Abendvisite Leistenschmerz <i>Vortrag</i>	
19:00 – 21:00 Uhr	Dr. Brodik und Dr. Pothmann / 1 x 90 min / kostenlos / Kapelle	
Mi 27.09.	Klangmeditation <i>Entspannung</i>	
19:00 – 20:00 Uhr	Gabriele Esser und Kordula Schmid / 1 x 60 min / 12,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
Do 05.10.	Faszientraining <i>Muskelaufbau</i>	
17:00 – 18:00 Uhr	Beate Klaas / 5 x 60 min / 40,00 € / GesundesUnna	
Mo 09.10.	Die Schilddrüse <i>Vortrag</i>	
19:00 – 20:30 Uhr	Petra Pahl / 1 x 90 min / 10,00 € / Kapelle	
Di 10.10.	Winterstimmung im Gemüt – Ängste, Kummer und Trauer homöopathisch behandeln <i>Vortrag</i>	
18:00 – 19:30 Uhr	Heike Bludau / 1 x 90 min / 10,00 € / Konferenzraum	
Di 10.10.	Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten <i>Entspannung</i>	
20:00 – 21:30 Uhr	Frank Winkelkötter / 1 x 90 min / 10,00 € / EK Unna	
Mi 11.10.	Autogenes Training <i>Entspannung</i>	
17:30 – 18:30 Uhr	Rosie Arnold / 10 x 60 min / 80,00 € / GesundesUnna	
Do 19.10.	Abendvisite „Durchblutungsstörung - wie geschlossene Gefäße wieder geöffnet werden“ <i>Vortrag</i>	
19:00 – 21:00 Uhr	Dr. Keck / 1 x 90 min / kostenlos / Kapelle	
Mo 23.10.	Rauchfrei <i>Sucht</i>	
17:00 – 18:00 Uhr	Charlotte Kunert / 1 x Info 60 min plus 8 x 60 min / 129,00 € / Konferenzraum EK Unna	
Mo 23.10.	PME <i>Stressbewältigung</i>	
18:30 – 19:30 Uhr	Charlotte Kunert / 8 x 90 min / 80,00 € / Physikalische Abteilung	
Di 24.10.	Lebertag im EK Unna <i>Vortrag</i>	
10:00 – 14:00 Uhr	Dr. Kunterding / 1 x 240 min / kostenlos / Konferenzraum/Kapelle EK Unna	
Mi 25.10.	Klangmeditation <i>Entspannung</i>	
19:00 – 20:00 Uhr	Gabriele Esser und Kordula Schmid / 1 x 60 min / 12,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
Mo 06.11.	Fasten für Gesunde <i>Ernährung</i>	
18:00 – 19:00 Uhr	Beate Klaas / Charlotte Kunert / 7 x 60 min / 70,00 € / Konferenzraum	
Mo 06.11.	„Reiki begleitend zur Schulmedizin“ <i>Vortrag</i>	
19:00 – 21:00 Uhr	Kordula Schmid / 1 x 90 min / 10,00 € / Konferenzraum	
Fr 10.11.	Reformationsfest im EK Unna <i>Feier</i>	
14:30 – 17:00 Uhr	Kerstin Duchow / 1 x 150 min / kostenlos / Kapelle	
Fr 10.11.	MBSR <i>Entspannung</i>	
19:00 – 21:00 Uhr	Sabine Klewe / 8 x 120 min / 290,00 € / GesundesUnna	
Sa 11.11.	Detox Yoga – Entgiftung für den Darm <i>Workshop</i>	
11:00 – 14:00 Uhr	Smaragda Paraskevopoulou / 1 x 180 min / 50,00 € / GesundesUnna	
Mo 13.11.	Ernährung und Schmerz <i>Vortrag</i>	
19:00 – 20:30 Uhr	Petra Pahl / 1 x 90 min / 10,00 € / Kapelle	
Mo 13.11.	Kopf- und andere Schmerzen homöopathisch behandeln <i>Vortrag</i>	
18:00 – 19:30 Uhr	Heike Bludau / 1 x 90 min / 10,00 € / Konferenzraum	
Di 14.11.	Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten <i>Entspannung</i>	
20:00 – 21:30 Uhr	Frank Winkelkötter / 1 x 90 min / 10,00 € / EK Unna	
Sa 18.11.	Weltdiabetestag <i>Vorträge und Ausstellung</i>	
10:00 – 14:00 Uhr	Dr. Kunterding / Dr. Reinhardt / 1 x 250 min / kostenlos / EK Unna	
Di 21.11.	Mamma Care <i>Vortrag</i>	
19:00 – 21:00 Uhr	Andrea Lammers / 1 x 120 min / 30,00 € / Konferenzraum	
Do 23.11.	Abendvisite Patientenverfügung <i>Vortrag</i>	
19:00 – 21:00 Uhr	Dr. Kunterding / Andreas Tyzak / 1 x 90 min / kostenlos / Kapelle	
Sa 25.11.	Tagesseminar für Menschen mit der Diagnose Krebs <i>Tagesseminar</i>	
10:00 – 17:00 Uhr	Heike Bludau, Simontonberaterin / 1 x 360 min / 70,00 € / GesundesUnna	
Mi 29.11.	Weihnachtsmarkt der Grünen Damen <i>Veranstaltung</i>	
09:00 – 16:00 Uhr	Ruth Normann / 1 x 360 min / kostenlos / Foyer	
Mi 29.11.	Klangmeditation <i>Entspannung</i>	
19:00 – 20:00 Uhr	Gabriele Esser und Kordula Schmid / 1 x 60 min / 12,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
Di 05.12.	Allergien homöopathisch behandeln <i>Vortrag</i>	
18:00 – 19:30 Uhr	Heike Bludau / 1 x 90 min / 10,00 € / Konferenzraum	
Di 12.12.	Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten <i>Entspannung</i>	
20:00 – 21:30 Uhr	Frank Winkelkötter / 1 x 90 min / 10,00 € / EK Unna	
Mi 13.12.	Weihnachtssingen <i>Veranstaltung</i>	
16:00 – 17:30 Uhr	Betty Klee / 1 x 90 min / kostenlos / Kapelle	