

## Liebe Leserin, lieber Leser!

wir alle wissen, dass wir selbst viel für unsere Gesundheit tun können. Es genügt jedoch nicht, es zu wissen, wir müssen auch handeln. Es genügt auch nicht zu wollen, wir müssen es selbst machen. Wir selbst sind für unsere Gesunderhaltung verantwortlich.

Lernen Sie, wie Sie viele kleine, alltägliche Entscheidungen zu Gunsten Ihrer Gesundheit fällen können!

Das vorliegende Programm von GesundesUnna im Evangelischen Krankenhaus dient als Leitfaden auf dem Weg zu einer gesunden Lebensweise. In dem Programm finden Sie viele Kurse, Vorträge und Aktionen, die Ihnen helfen sollen, Ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Mit dieser Ausgabe wünschen wir allen Leserinnen und Lesern viele interessante und neue Impulse.

Bei Fragen zu den Angeboten stehen wir Ihnen gerne zu Verfügung. **T** 02303 106-438 oder **E** [gesundesunna@ek-unna.de](mailto:gesundesunna@ek-unna.de)

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** [gesundesunna@ek-unna.de](mailto:gesundesunna@ek-unna.de)  
**Internet** [www.ek-unna.de/gesundheits-campus/gesundesunna](http://www.ek-unna.de/gesundheits-campus/gesundesunna)

### 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

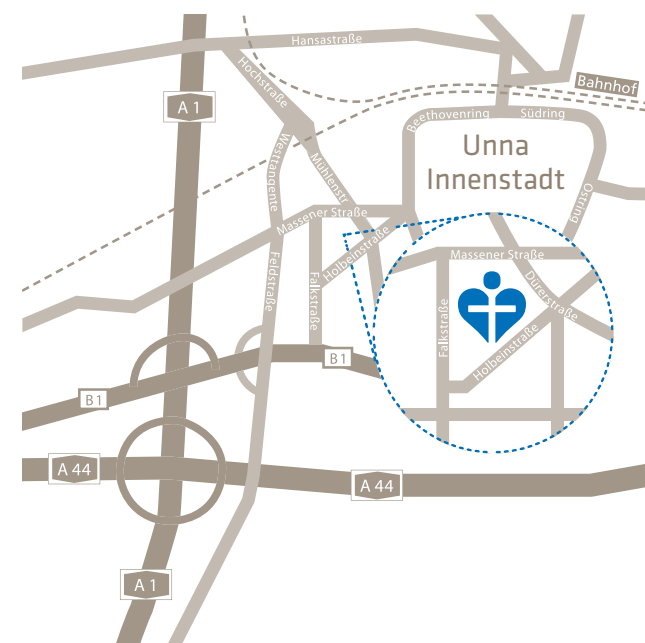
Allen Mitarbeitern des EK Unna gewähren wir einen Personalrabatt von 20 %.

## REFERENTEN & KURSLEITER 2018/1

*Dr. Wolf Armbruster*  
*Petra Banner*  
*Angela Bien*  
*Heike Bludau*  
*Sabine Brake*  
*Dr. Golo Brodik*  
*Gabriele Esser*  
*Helmut Gote*  
*Beate Klaas*

*Betty Klee*  
*Hedwig Koch Münch*  
*Charlotte Kunert*  
*Andrea Lammers*  
*Birgit Mokross*  
*Petra Pahl*  
*Smaragda Paraskevopoulou*  
*Dr. Matthias Pothmann*  
*Kordula Schmid*

*Silke Schröter*  
*Sabrina Specht*  
*Claudia Wendel*  
*Dr. Johannes Wilde*  
*Frank Winkelkötter*  
*Anke Wolter*  
*Dr. Hagen Zeller*



**Allgemein- und Viszeralchirurgie:** Chefarzt Dr. med. Golo Brodik  
**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](http://www.ek-unna.de)

Evangelisches  
Krankenhaus Unna  
GesundesUnna  
Holbeinstr. 10  
59423 Unna  
**T** 02303 106-438  
**F** 02303 106-155  
**E** [gesundesunna@ek-unna.de](mailto:gesundesunna@ek-unna.de)  
[www.ek-unna.de](http://www.ek-unna.de)

Find us on

Eine Einrichtung der  
**Diakonie**



# 01

# 2018/19

# 02

# 03

# 04

# 05

# 06

## PROGRAMM »GESUNDESUNNA 2018/19«

Kurse, Vorträge und Aktionen auf Ihrem Gesundheits-Campus



<b>Mo. 08.01.</b> 09:00 – 10:30 Uhr	<b>Pilates Muskelaufbau</b> Sabrina Specht / 8 x 90 min / 80,00 €	
<b>Mo. 08.01.</b> 11:30 – 13:00 Uhr	<b>Senioren yoga Entspannung</b> Smaragda Paraskevopoulou / 8 x 90 min / 80,00 €	
<b>Mo. 08.01.</b> 16:15 – 17:45 Uhr	<b>Yoga Entspannung</b> Anke Wolter / 8 x 90 min / 80,00 €	
<b>Mo. 08.01.</b> 18:00 – 18:45 Uhr	<b>Reha-Sport in der Krebsnachsorge Reha</b> Birgit Bellwon in Kooperation mit dem Kneipp Verein / wöchentlich 45 min / Entgelt: mit Reha-Schein entgeltfrei / Gesundheitshaus Unna	
<b>Di. 09.01.</b> 18:30 – 20:00 Uhr	<b>Yoga Entspannung</b> Silke Schröter / 8 x 90 min / 80,00 € / extern LWL Raum	
<b>Mi. 10.01.</b> 15:00 – 16:00 Uhr	<b>Kinderyoga (ab 3 J) Entspannung</b> Smaragda Paraskevopoulou / 8 x 60 min / 60,00 €	
<b>Do. 11.01.</b> 17:00 – 18:00 Uhr	<b>Faszientraining Muskelaufbau</b> Beate Klaas / 4 x 60 min / 30,00 €	
<b>Fr. 12.01.</b> 09:00 – 10:30 Uhr	<b>Yoga Entspannung</b> Smaragda Paraskevopoulou / 8 x 90 min / 80,00 €	
<b>Sa. 13.01.</b> 11:00 – 12:30 Uhr	<b>Qigong zum Abnehmen und Entschlacken Entspannung</b> Birgit Mokross / 3 x Samstag 90 min / 40,00 €	
<b>Di. 16.01.</b> 20:30 – 21:45 Uhr	<b>Gute Nacht Qigong Entspannung</b> Birgit Mokross / 3 x Dienstag 90 min / 40,00 €	
<b>Do. 18.01.</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Len Mette: "Burn Out oder voll Banane" Ein selbstironisches Mutmacher-Buch über Depression, Achtsamkeit und dem Weg zurück ins Leben! Lesung</b> Betty Klee / 1 x ca. 90 min / Eintritt frei! / Kapelle EK Unna	
<b>Mo. 22.01.</b> 17:00 – 18:00 Uhr	<b>Rauchfrei Suchtentwöhnung</b> Charlotte Kunert / 8 x 60 min / 129,00 € / Konferenzraum	
<b>Mo. 22.01.</b> 18:15 – 19:45 Uhr	<b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Entspannung</b> Charlotte Kunert / 8 x 90 min / 80,00 €	
<b>Mo. 22.01.</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Winterstimmung im Gemüt – Ängste und Depression homöopathisch behandeln Vortrag</b> Heike Bludau / 1 x 90 min / 10,00 € / Konferenzraum	
<b>Mo. 29.01.</b> 18:00 – 19:00 Uhr	<b>Nordic Walking Muskelaufbau</b> Kneipp Verein Karl F. Diehle / 10 x 60 min / 33,00 € Mitglieder/ 49,50 € Gäste / Kurpark Königsborn	
<b>Mi. 31.01.</b> 19:00 – 20:00 Uhr	<b>Klangmeditation Meditation</b> Gabriele Esser und Kordula Schmid / 1 x 60 min / 10,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
<b>Mi. 31.01.</b> 18:00 – 19:00 Uhr	<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Muskelaufbau</b> Birgit Bellwon in Kooperation mit dem Kneipp Verein / 10 x 60 min / 66,00 € / Seniorenwohnanlage Haus am Kurpark, Friedrich-Ebert-Str. 57	
<b>Do. 01.02.</b> 19:00 – 21:00 Uhr	<b>Abendvisite „Die richtige Indikation zur Hüft- und Knieprothese, moderne operative Therapieverfahren und Alternativmöglichkeiten“ Vortrag</b> Dr. Matthias Pothmann / 1 x 90 min / Eintritt frei! / Melanchthon Haus, Kleiststr. 10/Unna Massen	
<b>Do. 01.02.</b> 09:30 – 10:30 Uhr	<b>Nordic Walking Muskelaufbau</b> Kneipp Verein Karl F. Diehle / 10 x 60 min / 33,00 € Mitglieder/ 49,50 € Gäste / Kurpark Königsborn	
<b>Do. 01.02.</b> 09:30 – 10:30 Uhr	<b>Brain Walking Muskelaufbau</b> Kneipp Verein Ingeborg Diehle / 10 x 60 min / 33,00 € Mitglieder/ 49,50 € Gäste / Kurpark Königsborn	
<b>Mo. 05.02.</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Die Schilddrüse und wie sie funktioniert Vortrag</b> Petra Pahl / 1 x 90 min / 10,00 € / Konferenzraum	
<b>Di. 06.02.</b> 18:00 – 19:30 Uhr	<b>Rückenschulung und Entspannung für Männer Muskelaufbau/Entspannung</b> Frank Winkelkötter / 6 x 90 min / 60,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
<b>Di. 06.02.</b> 15:00 – 16:00 Uhr	<b>Tai Chi für Kinder Entspannung</b> Sabine Brake / 10 x 60 min / 100,00 €	
<b>Di. 06.02.</b> 16:15 – 17:15 Uhr	<b>Tai Chi für Erwachsene Entspannung</b> Sabine Brake / 10 x 60 min / 100,00 €	
<b>Di. 06.02.</b> 20:00 – 21:30 Uhr	<b>Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten Meditation</b> Frank Winkelkötter / 1 x 90 min / 10,00 € / EK Unna	
<b>Mi. 07.02.</b> 10:30 – 12:00 Uhr	<b>Gedächtnistraining</b> Petra Banner / 12 x 90 min / 100,00 € / Konferenzraum	
<b>Do. 15.02.</b> 18:15 – 19:45 Uhr	<b>Ab jetzt gesund Entspannung/Ernährung/Bewegung</b> Angela Bien / 6 x 90 min / 60,00 €	
<b>Mo. 19.02.</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Allergien homöopathisch behandeln Vortrag</b> Heike Bludau / 1 x 90 min / 10,00 € / Konferenzraum	
<b>Mo. 19.02.</b> 19:00 – 20:00 Uhr	<b>Fasten für Gesunde Ernährung</b> Beate Klaas und Charlotte Kunert / 7 x 60 min / 70,00 €	
<b>Mo. 19.02.</b> 09:30 – 11:00 Uhr	<b>Winterblues – Hauch dem Winter etwas Neues / Frisches ein! Entspannung</b> Hedwig Koch-Münch / 3 x 90 min / 40,00 €	
<b>Di. 20.02.</b> 18:00 – 20:00 Uhr	<b>Adipositaszentrum präsentiert "Einfach Gote - einfach fit" Amüsante Bühnenunterhaltung mit WDR 2 Chefkoch Helmut Gote Koch-Event</b> Betty Klee / 1 x ca. 120 min / Eintritt frei! / Kapelle EK Unna	
<b>Mo. 26.02.</b> 19:00 – 21:00 Uhr	<b>Vortrag "Reiki begleitend zur Schulmedizin" Vortrag</b> Kordula Schmid / ca. 120 min / 10,00 € / Konferenzraum	
<b>Mi. 28.02.</b> 19:00 – 20:00 Uhr	<b>Klangmeditation Entspannung</b> Gabriele Esser und Kordula Schmid / 1 x 60 min / 10,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
<b>Do. 01.03.</b> 19:00 – 21:00 Uhr	<b>Abendvisite "Therapie von gutartigen und bösartigen Darmerkrankungen" Vortrag</b> Dr. Golo Brodik / 1x90 min / Eintritt frei! / Kapelle EK Unna	
<b>Di. 06.03.</b> 20:00 – 21:30 Uhr	<b>Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten Meditation</b> Frank Winkelkötter / 1 x 90 min / 10,00 € / EK Unna	
<b>Sa. 10.03.</b> 11:00 – 14:00 Uhr	<b>Systemische Familienaufstellung Workshop</b> Beate Klaas / 1 x 360 min / 40,00 €	
<b>Sa. 10.03.</b> 19:00 – 21:00 Uhr	<b>Konzert mit Carl Ellis "Grateful" Tour "Pop Classical Soul und eine unvergleichliche Stimme" Konzert</b> Betty Klee / 1 x ca. 120 min / 18,00 € / Kapelle EK Unna	
<b>Mo. 12.03.</b> 19:00 – 21:00 Uhr	<b>Mamma Care – Brustselbstuntersuchung Workshop</b> Andrea Lammers / 1x120 min / 30,00 € / Konferenzraum	
<b>Di. 13.03.</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Wechseljahrsbeschwerden homöopathisch behandeln Vortrag</b> Heike Bludau / 1 x 90 min / 10,00 € / Konferenzraum	
<b>Sa. 17.03.</b> 11:00 – 13:00 Uhr	<b>Stress und Nervennahrung Tagesseminar</b> Petra Pahl / 1 x 120 min / 20,00 € / Konferenzraum	
<b>Sa. 24.03.</b> 11:00 – 15:00 Uhr	<b>Ein Tag voller Gesundheit in den Ferien Entspannung/Ernährung/Bewegung</b> Angela Bien / 240 min / 35,00 €	
<b>Mi. 28.03.</b> 19:00 – 20:00 Uhr	<b>Klangmeditation Entspannung</b> Gabriele Esser und Kordula Schmid / 1 x 60 min / 10,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
<b>Di. 03.04.</b> 20:00 – 21:30 Uhr	<b>Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten Meditation</b> Frank Winkelkötter / 1 x 90 min / 10,00 € / EK Unna	
<b>So. 08.04.</b> 11:00 – 14:00 Uhr	<b>Zeit für mich – Farben fließen lassen Entspannung</b> Kordula Schmid / 1 x 180 min / 30,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
<b>Mo. 09.04.</b> 17:00 – 18:00 Uhr	<b>Rauchfrei Suchtentwöhnung</b> Charlotte Kunert / 8 x 60 min / 129,00 € / Konferenzraum	
<b>Mo. 09.04.</b> 18:15 – 19:45 Uhr	<b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Entspannung</b> Charlotte Kunert / 8 x 90 min / 80,00 €	
<b>Mo. 09.04.</b> 20:30 – 21:45 Uhr	<b>Gute Nacht Qigong Entspannung</b> Birgit Mokross / 3 x 90 min / 40,00 €	
<b>Mo. 16.04.</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Magen-Darm-Erkrankungen homöopathisch behandeln Vortrag</b> Heike Bludau / 1 x 90 min / 10,00 € / Konferenzraum	
<b>Mo. 16.04.</b> 18:00 – 19:00 Uhr	<b>Nordic Walking Muskelaufbau</b> Kneipp Verein Karl F. Diehle / 10 x 60 min / 33,00 € Mitglieder/ 49,50 € Gäste / Kurpark Königsborn	
<b>Do. 19.04.</b> 19:00 – 21:00 Uhr	<b>Abendvisite "Eine Reise in den OP" Vortrag</b> Dr. Wolf Armbruster / 1 x 90 min / Eintritt frei! / Kapelle EK Unna	
<b>Do. 19.04.</b> 09:30 – 10:30 Uhr	<b>Brain Walking Muskelaufbau</b> Kneipp Verein Ingeborg Diehle / 10 x 60 min / 33,00 € Mitglieder/ 49,50 € Gäste / Kurpark Königsborn	
<b>Do. 19.04.</b> 09:30 – 10:30 Uhr	<b>Nordic Walking Muskelaufbau</b> Kneipp Verein Karl F. Diehle / 10 x 60 min / 33,00 € Mitglieder/ 49,50 € Gäste / Kurpark Königsborn	
<b>Mi. 25.04.</b> 19:00 – 20:00 Uhr	<b>Klangmeditation Entspannung</b> Gabriele Esser und Kordula Schmid / 1 x 60 min / 10,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
<b>Mi. 25.04.</b> 18:00 – 19:00 Uhr	<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Muskelaufbau</b> Birgit Bellwon in Kooperation mit dem Kneipp Verein / 10 x 60 min / 66,00 € / Kurpark Königsborn	
<b>Sa. 28.04.</b> 10:00 – 17:00 Uhr	<b>Coaching bei Schul- und Prüfungsängsten Tagesseminar</b> Heike Bludau / 1 x 430 min / 80,00 € / Konferenzraum	
<b>Mi. 02.05.</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Homöopathie im Alltag Vortrag</b> Heike Bludau / 1 x 90 min / 10,00 € / Konferenzraum	
<b>Di. 08.05.</b> 18:00 – 19:30 Uhr	<b>Rückenschulung und Entspannung für Männer Muskelaufbau/Entspannung</b> Frank Winkelkötter / 6 x 90 min / 60,00 € / EK Unna	
<b>Di. 08.05.</b> 20:00 – 21:30 Uhr	<b>Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten Meditation</b> Frank Winkelkötter / 1 x 90 min / 10,00 € / EK Unna	
<b>Sa. 11.05. u. 12.05.</b> 10:00 – 17:00 Uhr	<b>Psycho-Onkologie für Patienten nach Dr. Carl Simonton Wochenendworkshop</b> Heike Bludau / 1 x 780 min / 90,00 € / Konferenzraum	
<b>Mi. 30.05.</b> 19:00 – 20:00 Uhr	<b>Klangmeditation Entspannung</b> Gabriele Esser und Kordula Schmid / 1 x 60 min / 10,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	
<b>Di. 05.06.</b> 20:00 – 21:30 Uhr	<b>Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten Meditation</b> Frank Winkelkötter / 1 x 90 min / 10,00 € / Kapelle	
<b>Sa. 09.06.</b> 10:00 – 17:00 Uhr	<b>Wenn die Seele weint – spricht der Körper Tagesseminar</b> Heike Bludau / 1 x 420 min / 80,00 € / Konferenzraum	
<b>Mo. 11.06.</b> 17:00 – 18:00 Uhr	<b>Rauchfrei Suchtentwöhnung</b> Charlotte Kunert / 8 x 60 min / 129,00 €	
<b>Mo. 11.06.</b> 18:15 – 19:45 Uhr	<b>PME Entspannung</b> Charlotte Kunert / 8 x 90 min / 80,00 €	
<b>Mi. 27.06.</b> 19:00 – 20:00 Uhr	<b>Klangmeditation Entspannung</b> Gabriele Esser und Kordula Schmid / 1 x 60 min / 10,00 € / Praxis für Entspannungspädagogik GbR	