

# PROGRAMM »GESUNDESUNNA 2018/2«

Kurse, Vorträge und Aktionen auf Ihrem Gesundheits-Campus



<b>Di. 10.07.18</b> 18:00 – 19:15 Uhr	<b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</b> <i>Kurs</i> Charlotte Kunert / 10 x 75 Minuten / 80,00 € / Kindergarten Dürerstraße	
<b>Mo. 16.07.18</b> 09:00 – 10:30 Uhr	<b>PIYO – eine Mischung aus Pilates und Yoga</b> <i>Kurs</i> Sabrina Specht / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Sa. 21.07.18</b> 10:00 – 15:00 Uhr	<b>Ab jetzt gesund</b> <i>Entspannung/Ernährung/Bewegung</i> Angela Bien / 1 x 300 min / 30,00 € / Ernährungsberatung, 3. Etage, EK Unna	
<b>Sa. 04.08.18</b> 10:00 – 16:00 Uhr	<b>Seniorentag</b> <i>Event</i> Betty Klee / ganztägig / kostenfrei / Marktplatz Unna	
<b>Fr. 10.08.18</b> 16:00 – 19:00 Uhr	<b>Rauchfrei Kompakt</b> <i>Kurs</i> Charlotte Kunert / 3 x 180 Minuten / 129,00 € / Konferenzraum EK Unna	
<b>Sa./So. 11. – 12.08.2018</b> 10:00 – 13:00 Uhr	<b>Rauchfrei Kompakt</b> <i>Kurs</i> Charlotte Kunert / s.o. / s.o. / Konferenzraum EK Unna	
<b>Do. 16.08.18</b> 18:00 – 19:30 Uhr	<b>Autogenes Training</b> <i>Kurs</i> Angela Bien / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Mi. 29.08.18</b> 18:00 – 19:00 Uhr	<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> <i>Kurs</i> Birgit Bellwon / 12 x 60 Minuten / 48,00 € / Seniorenwohnanlage Haus am Kurpark, Friedrich-Ebert-Str. Str. 57	
<b>Mo. 03.09.18</b> 18:00 – 19:00 Uhr	<b>Nordic Walking</b> <i>Kurs</i> Karl Diehle / 12 x 60 Minuten / 36,00 € / Kurpark Königsborn	
<b>Di. 04.09.18</b> 16:30 – 18:00 Uhr	<b>Yoga für Anfängerinnen ab 40 Jahre</b> <i>Kurs</i> Anke Wolter / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / LWL Gymnastikraum	
<b>Di. 04.09.18</b> 11:15 – 12:15 Uhr	<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> <i>Kurs</i> Birgitt Bellwon / 12 x 60 Minuten / 48,00 € / Seniorenwohnanlage Haus am Kurpark, Friedrich-Ebert-Str. Str. 57	
<b>Do. 06.09.18</b> 19:00 Uhr	<b>Abendvisite vor Ort „Fahradunfälle“</b> <i>Vortrag</i> Dr. Hagen Zeller / 1 x 90 Minuten / kostenfrei / Altes Lehrerhaus Lünern, Lünerner Schulstraße 9	
<b>Do. 06.09.18</b> 09:30 – 10:30 Uhr	<b>Nordic Walking</b> <i>Kurs</i> Karl Diehle / 12 x 60 Minuten / 36,00 € / Kurpark Königsborn	
<b>Do. 06.09.18</b> 09:30 – 10:30 Uhr	<b>Brain Walking</b> <i>Kurs</i> Ingeborg Diehle / 12 x 60 Minuten / 36,00 € / Kurpark Königsborn	
<b>Fr. 07.09.18</b> 10:00 – 14:00 Uhr	<b>SelbsthilfeeinFORMATIONstag</b> <i>Veranstaltung</i> Charlotte Kunert / ganztägig / kostenfrei / Marktplatz Unna	
<b>Sa./So. 08. – 09.09.2018</b> 10:00 – 17:00 Uhr	<b>Workshop: Kunsttherapie – Veränderungsprozesse benötigen Kreativität</b> <i>Workshop</i> Mandy Laicht / ganztägig / 149,00 € / Ernährungsberatung, 3. Etage, EK Unna	
<b>Mo. 10.09.18</b> 19:00 – 20:00 Uhr	<b>TaiChi</b> <i>Kurs</i> Sabine Brake / 10 x 60 Minuten / 90,00 € / Kindergarten Dürerstraße	
<b>Di. 11.09.18</b> 10:00 – 11:30 Uhr	<b>Rückenschule am Vormittag</b> <i>Kurs</i> Petra Banner / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Mi. 12.09.18</b> 10:30 – 12:00 Uhr	<b>Kurs „Fit im Kopf“</b> <i>Kurs</i> Petra Banner / 12 x 90 Minuten / 90,00 € / Konferenzraum EK Unna	
<b>Do. 13.09.18</b> 19:00 Uhr	<b>Vortrag zum Thema „Medizinische Heilhypnose“</b> <i>Vortrag</i> Christine Feldmann / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna	
<b>Sa. 15.09.18</b> 11:00 – 14:00 Uhr	<b>Workshop: Vollwertige Ernährung für den kleinen Geldbeutel</b> <i>Workshop</i> Christine Feldmann / 1 x 180 Minuten / 35,00 € / Ernährungsberatung, 3. Etage, EK Unna	
<b>Sa. 15.09.18</b> 10:45 – 12:00 Uhr	<b>Duft Qi Gong</b> <i>Workshop</i> Birgit Mokross / 3 x 75 Minuten / 40,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Sa. 15.09.18</b> 12:00 – 13:15 Uhr	<b>Rücken Qi Gong</b> <i>Workshop</i> Birgit Mokross / 3 x 75 Minuten / 40,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Di. 18.09.18</b> 18:00 – 19:30 Uhr	<b>Rückenschulung und Entspannung für Männer</b> <i>Kurs</i> Frank Winkelkötter / 12 x 90 min / 120,00 € / Praxis Esser, Kleine Burgstraße	
<b>Mi. 19.09.18</b> 17:00 – 18:30 Uhr	<b>Faszientraining</b> <i>Kurs</i> Beate Klaas / 5 x 90 Minuten / 50,00 € / Kindergarten Dürerstraße	
<b>Sa. 22.09.18</b> 11:00 – 14:00 Uhr	<b>Entspannungsworkshop</b> <i>Workshop</i> Sabine Brake / 1 x 180 Minuten / 35,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Sa. 22.09.18</b> 18:00 Uhr	<b>Konzertabend mit dem Duo Donner</b> <i>Konzert</i> Betty Klee / 1 x 120 Minuten / kostenfrei / Kapelle EK Unna	
<b>Di. 25.09.18</b> 20:00 – 21:30 Uhr	<b>Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten</b> <i>Meditation</i> Frank Winkelkötter / 90 Minuten / 10,00 € / Kapelle EK Unna	
<b>Sa. 29.09.18</b> 11:00 – 13:00 Uhr	<b>Stress und Nervennahrung</b> <i>Tagesworkshop</i> Petra Pahl / 120 Minuten / 20,00 € / Ernährungsberatung, 3. Etage, EK Unna	
<b>Mo. 01.10.18</b> 9:00 – 10:30 Uhr	<b>PIYO – eine Mischung aus Yoga und Pilates</b> <i>Kurs</i> Sabrina Specht / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Mo. 08.10.18</b> 19:00 Uhr	<b>AD(H)S – Aufmerksamkeit im Alltag positiv unterstützen</b> <i>Vortrag</i> Petra Pahl / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna	
<b>Do. 11.10.18</b> 19:00 – 21:00 Uhr	<b>Abendvisite Gefäßchirurgie, „Interventionelle und chirurgische Behandlung der Schaufensterkrankheit (periphere arterielle Verschlusskrankheit) unter Einsatz von Laser- und Hybridtherapie“</b> <i>Vortrag</i> Dr. Erik Lorenz Franzen und Dr. Norbert Keck / 1 x 120 Minuten / kostenfrei / Kapelle EK Unna	
<b>Do. 11.10.18</b> 19:00 Uhr	<b>Vortrag zum Thema „Ernährungsberatung“</b> <i>Vortrag</i> Christine Feldmann / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum	
<b>Sa. 13.10.18</b> 11:00 – 15:00 Uhr	<b>Ein Tag voller Gesundheit in den Ferien</b> <i>Entspannung/Ernährung/Bewegung</i> Angela Bien / 240 min / 35,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Mo. 15.10.18</b> 17:00 – 18:30 Uhr	<b>Rauchfrei</b> <i>Kurs</i> Charlotte Kunert / 8 x 90 Minuten / 129,00 € / Konferenzraum EK Unna	
<b>Di. 23.10.18</b> 18:45 – 20:00 Uhr	<b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</b> <i>Kurs</i> Charlotte Kunert / 10 x 75 Minuten / 80,00 € / Physikalische Therapie EK Unna	
<b>Di. 23.10.18</b> 20:00 – 21:30 Uhr	<b>Meditation – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten</b> <i>Meditation</i> Frank Winkelkötter / 90 Minuten / 10,00 € / Kapelle EK Unna	
<b>Di. 23.10.18</b> 18:00 – 19:30 Uhr	<b>Autogenes Training</b> <i>Kurs</i> Angela Bien / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Fr. 26.10.18</b> 18:00 – 21:00 Uhr	<b>Lachyoga</b> <i>Kurs</i> Hedwig Koch-Münch / 1 x 180 Minuten / 20,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Sa. 27.10.18</b> 11:00 – 14:00 Uhr	<b>Entspannungsworkshop</b> <i>Workshop</i> Sabine Brake / 1 x 180 Minuten / 35,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Sa. 27.10.18</b> 10:00 – 15:00 Uhr	<b>Yoga und Beckenbodentraining für Männer</b> <i>Workshop</i> Frank Winkelkötter / 1 x 450 Minuten / 50,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Mi. 30.10.18</b>	<b>Reformationsfest</b> Kerstin Duchow / Kapelle EK Unna	
<b>Di. 06.11.18</b> 19:00 Uhr	<b>Vortrag zum Thema „Wie komme ich gut und infektfrei durch den Winter“</b> <i>Vortrag</i> Christine Feldmann / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna	
<b>Do. 08.11.18</b> 19:00 Uhr	<b>Abendvisite</b> <i>Vortrag</i> Dr. Rainer Kunterding / 1 x 90 Minuten / kostenfrei / Kapelle EK Unna	
<b>Sa. 10.11.18</b> 11:00 – 14:00 Uhr	<b>Malen für die Sinne</b> <i>Workshop</i> Ramona König / 1 x 240 min / 45,00 € / Konferenzraum EK Unna	
<b>Mi. 14.11.18</b> 19:00 Uhr	<b>Vortrag zum Thema „Frauen und Gesundheit“</b> <i>Vortrag</i> Angela Bien / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna	
<b>Do. 15.11.18</b> 19:00 Uhr	<b>Vortrag zum Thema „Infektionskrankheiten im Kindesalter“</b> <i>Vortrag</i> Christine Feldmann / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna	
<b>Sa. 17.11.18</b> 09:00 – 15:00 Uhr	<b>160 Jahre EK Unna</b> <i>Event</i> Betty Klee / ganztägig / kostenfrei / Stadthalle Unna	
<b>Sa. 17.11.18</b> 11:00 – 14:00 Uhr	<b>Entspannungsworkshop</b> <i>Workshop</i> Sabine Brake / 1 x 180 Minuten / 35,00 € / Campus Center Vitales	
<b>Di. 20.11.18</b> 20:00 – 21:30 Uhr	<b>Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten</b> <i>Meditation</i> Frank Winkelkötter / 90 Minuten / 10,00 € / Kapelle EK Unna	
<b>Do. 22.11.18</b> 19:00 Uhr	<b>Vortrag zum Thema „Die Schilddrüse und wie sie funktioniert – aus naturheilkundlicher Sicht“</b> <i>Vortrag</i> Petra Pahl / 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna	
<b>Sa. 24.11.18</b> 10:00 – 15:00 Uhr	<b>Weltdiabetestag</b> <i>Event</i> Dr. Rainer Kunterding / ganztägig / kostenfrei / EK Unna	
<b>Sa./So. 24. – 25.11.2018</b> 10:00 – 17:00 Uhr	<b>Workshop: Kunsttherapie – Veränderungsprozesse benötigen Kreativität</b> <i>Workshop</i> Mandy Laicht / ganztägig / 149,00 € / Ernährungsberatung, 3. Etage, EK Unna	
<b>Mi. 28.11.18</b> 09:00 – 16:00 Uhr	<b>Weihnachtsmarkt der Grünen Damen</b> <i>Event</i> Ruth Normann / ganztägig / kostenfrei / EK Unna	
<b>Do. 29.11.18</b> 19:00 Uhr	<b>Vortrag zum Thema „Entzauberung von Schokolade, Chips &amp; Co“</b> <i>Vortrag</i> Simone Mebdouhi / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna	
<b>So. 02.12.18</b> 18:00 – 20:00 Uhr	<b>Adventskonzert: Streichtrio des Netherland Symphony Orchestra</b> <i>Konzert</i> Betty Klee / 1 x 120 Minuten / kostenfrei / Kapelle EK Unna	
<b>Mi. 12.12.18</b> 17:00 – 18:30 Uhr	<b>Gemeinsames Weihnachtslieder-Singen</b> <i>Konzert</i> Betty Klee / 1 x 90 Minuten / kostenfrei / Kapelle EK Unna	
<b>Di. 18.12.18</b> 20:00 – 21:20 Uhr	<b>Meditation für den Alltag – zur Ruhe finden in unruhigen Zeiten</b> <i>Meditation</i> Frank Winkelkötter / 90 Minuten / 10,00 € / Kapelle EK Unna	

## Laufende Kurse

<b>Mo.</b> 11:30 – 13:00 Uhr	<b>Yoga für Senioren</b> <i>Kurs</i> Smaragda Paraskevopoulou / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
<b>Mo.</b> 16:15 – 17:45 Uhr	<b>Yoga für Fortgeschrittene</b> <i>Kurs</i> Anke Wolter / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
<b>Di.</b> 16:30 – 18:00 Uhr	<b>Yoga für Anfängerinnen ab 40 Jahre</b> <i>Kurs</i> Anke Wolter / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / LWL Gymnastikraum
<b>Di.</b> 18:30 – 20:00 Uhr	<b>Yoga für Fortgeschrittene</b> <i>Kurs</i> Anke Wolter / 8 x 80 Minuten / 80,00 € / LWL Gymnastikraum
<b>Mi.</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Yoga für Fortgeschrittene</b> <i>Kurs</i> Claudia Wendel / 8 x 80 Minuten / 80,00 € / LWL Gymnastikraum
<b>Fr.</b> 09:00 – 10:30 Uhr	<b>Yoga am Vormittag</b> <i>Kurs</i> Smaragda Paraskevopoulou / 8 x 80 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
<b>Mo.</b> 18:00 – 18:45 Uhr	<b>Rehasport in der Krebsnachsorge</b> <i>Kurs</i> Birgitt Bellwon / 12 x 60 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Gesundheitshaus Unna

## 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** [gesundsunna@ek-unna.de](mailto:gesundsunna@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



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

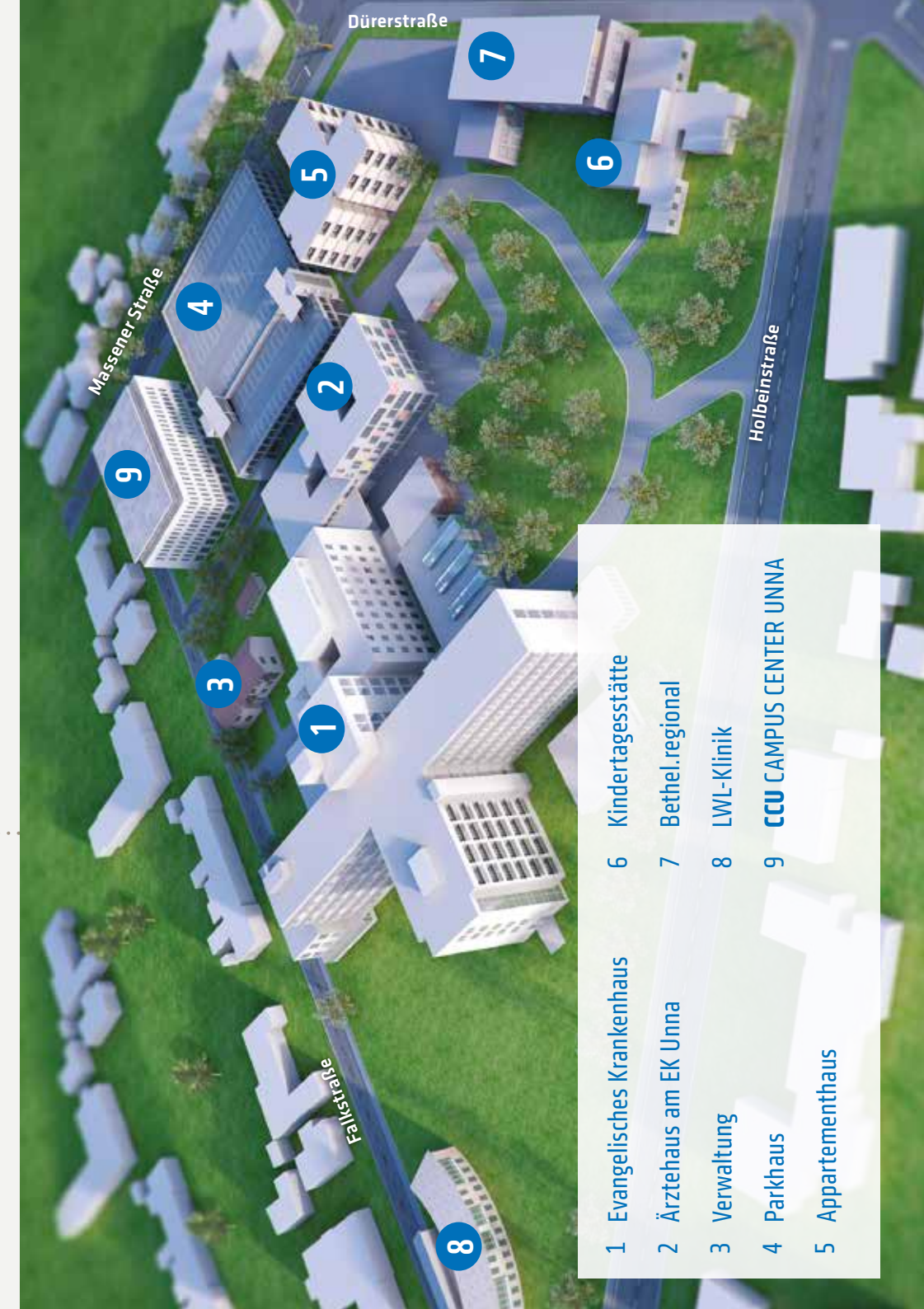
Allen Mitarbeitern des **EK Unna** gewähren wir einen Personalrabatt von 20 %.

## REFERENTEN & VERANTWORTLICHE 2018/2

*Birgit Bellwon*  
*Angela Bien*  
*Sabine Brake*  
*Kerstin Duchow*  
*Gabriele Esser*  
*Christine Feldmann*  
*Dr. Erik Lorenz Franzen*  
*Dr. Norbert Keck*  
*Beate Klaas*

*Betty Klee*  
*Charlotte Kunert*  
*Dr. Rainer Kunterding*  
*Ramona König*  
*Mandy Leicht*  
*Simone Mebdouhi*  
*Birgit Mokross*  
*Ruth Norman*  
*Petra Pahl*

*Petra Banner*  
*Smaragda Paraskevopoulou*  
*Kordula Schmid*  
*Sabrina Specht*  
*Claudia Wendel*  
*Frank Winkelkötter*  
*Anke Wolter*  
*Dr. Hagen Zeller*



**Allgemein- und Viszeralchirurgie:** Chefarzt Dr. med. Golo Brodtk  
**Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie:** Chefarzt Dr. med. Wolf Armbruster  
**Gefäßchirurgie:** Chefarzt Dr. med. Erik Lorenz Franzen  
**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

