

PROGRAMM »GESUNDESUNNA 2018/2«

Kurse, Vorträge und Aktionen auf Ihrem Gesundheits-Campus



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

Laufende Kurse

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

07

08

09

2018/2

10

11

12

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

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 gesundesunna@ek-unna.de
Internet 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 & 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

