

PROGRAMM »GESUNDESUNNA 2019/1«

Kurse, Vorträge und Aktionen auf Ihrem Gesundheits-Campus



Fr. 11.01.19 19:00 – 20:30 Uhr	Vollwertige Ernährung, welche Nahrungsmittel bei welchem Krankheitstyp? Vortrag Christine Feldmann / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK-Unna
Sa. 12.01.19 10:00 – 11:30 Uhr	Qigong zum Abnehmen und Entschlacken Entspannung Birgit Mokross / 3 x 90 Minuten / 55,00 € / Campus Center Vitales
Sa. 12.01.19 11:45 – 13:15 Uhr	Rücken-Qigong Kurs Birgit Mokross / 3 x 90 Minuten / 55,00 € / Campus Center Vitales
Mo. 14.01.19 17:00 – 18:30 Uhr	Das Rauchfrei Programm Kurs Charlotte Kunert / 7 x 90 Minuten / 129,00 € / Konferenzraum EK-Unna
Di. 15.01.19 18:00 – 19:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung (PME) Kurs Charlotte Kunert / 10 x 60 Minuten / 80,00 € / KiTa Dürerstraße
Fr./Sa. 25. – 26.01.19 18 – 21:00/ 10 – 17:00 Uhr	„Der weise Leichtsinn – gelassen älter und alt werden“ Workshop Margret Hilleringmann / zweitägig / 90,00 € / Konferenzraum EK Unna
Sa. 26.01.19 11:00 – 15:00 Uhr	Vollwertig kochen für den kleinen Geldbeutel und kinderkompatibel Workshop Christine Feldmann / 1 x 240 Minuten / 20,00 € / Ernährungsberatung EK
Sa./So. 26. – 27.01.19 10:00 – 13:00 Uhr	Wing Chun Kung Fu (Frauenselbstverteidigung) Workshop Christian Diете / 2 x 180 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
Mo. 28.01.19 18:00 – 19:00 Uhr	Nordic Walking Kurs Karl Diehle / 12 x 60 Minuten / 36,00 € / Kurpark Königsborn
Di. 29.01.2019 11:15 – 12:15 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Kurs Birgit Bellwon / 10 x 60 Minuten / 40,00 € / Gesundheitshaus Unna, Massener Str. 35
Mi. 30.01.2019 18:00 – 19:00 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Kurs Birgitt Bellwon / 12 x 60 Minuten / 40,00 € / Seniorenwohnanlage Haus am Kurpark, Friedrich-Ebert-Str. 57
Do. 31.01.2019 10:00 – 11:30 Uhr	Entspannung für Mütter und Väter Kurs Angela Bien / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
Do. 31.01.2019 09:30 – 10:30 Uhr	Nordic Walking Kurs Karl Diehle / 12 x 60 Minuten / 36,00 € / Kurpark Königsborn
Mo. 04.02.2019 09:00 – 10:30 Uhr	PIYo Kurs Sabrina Specht / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
Mo. 04.02.2019 19:00 – 20:00 Uhr	Tai-Chi Kurs Sabine Brake / 8 x 60 Minuten / 90,00 € / Campus Center Vitales
Di. 05.02.19 16:00 – 17:00 Uhr	Tai-Chi Kurs Sabine Brake / 8 x 60 Minuten / 90,00 € / LWL Raum
Di. 05.02.19 18:00 – 19:30 Uhr	Rückenkurs Kurs Frank Winkelkötter / 10 x 90 Minuten / 100,00 € / Campus Center Vitales
Do. 07.02.19 19:00 – 20:30 Uhr	Abendvisite zum Thema „Schwindel- Ohnmacht- Schwäche“ Vortrag Oberarzt Dr. Uwe Devrient / 1 x 90 Minuten / kostenfrei / Kapelle EK Unna
Di. 12.02.19 10:00 – 11:30 Uhr	Rückenschule am Vormittag Kurs Petra Banner / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
Do. 14.02.19 18:00 – 19:30 Uhr	Autogenes Training Kurs Angela Bien / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Kita Dürerstraße
Fr. 15.02.19 19:00 – 20:30 Uhr	Homöopathie Einführung / Grundlagen Vortrag Christine Feldmann / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna
Mo. 18.02.19 18:00 – 19:30 Uhr	Progressive Muskelentspannung (PME) Kurs Charlotte Kunert / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / KiTa Dürerstraße
Do. 21.02.19 19:00 – 20:30 Uhr	„Mentale Stärke – Erfolgreich in Schule und Beruf“ Vortrag Petra Pahl / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna
Sa. 02.03.19 11:00 – 15:00 Uhr	Malen für die Sinne Workshop Ramona König / 1 x 240 min / 45,00 € / Konferenzraum EK Unna
Do. 07.03.19 19:00 – 20:30 Uhr	Abendvisite zum Thema „Rund um den Bauch“ Vortrag Chefarzt Dr. Golo Brodick / 1 x 90 Minuten / kostenfrei / Gemeindehaus Billmerich
Sa. 09.03.19 10:00 – 13:00 Uhr	Zum Frauentag 2019: Wing Chun Kung Fu (Frauenselbstverteidigung) Workshop Christian Diете / 2 x 180 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
Di. 12.03.19 19:00 – 21:00 Uhr	Mamma Care Workshop Andrea Lammers / 1 x 120 Minuten / 30,00 € / EK Unna Ergotherapie 4. Etage
Fr. 15.03.19 18:00 – 19:30 Uhr	Hypnose Einführung / Grundlagen Vortrag Christine Feldmann / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna
Fr./Sa. 15.03. – 16.03.19 08 – 21:00/ 10 – 17:00 Uhr	„Wellness für die Seele – ein Wohlfühl- und Verwöhnwochenende für ALL-tagsmüde Frauen“ Workshop Margret Hilleringmann / zweitägig / 90,00 € / Konferenzraum EK Unna
Sa./So. 16.03. – 17.03.19 10:00 – 17:00 Uhr	Kunsttherapie – Veränderung benötigt Kreativität Workshop Mandy Leicht / zweitägig / 95,00 € / Ernährungsberatung EK Unna
Mi. 20.03.19 10:30 – 12:00 Uhr	Fit im Kopf Gedächtniskurs Petra Banner / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Konferenzraum EK Unna
Mi. 20.03.19 17:00 – 18:30 Uhr	Faszientraining Kurs Beate Klaas / 5 x 90 Minuten / 50,00 € / KiTa Dürerstraße
Do. 21.03.19 11:00 – 13:00 Uhr	Stress + Nervennahrung Workshop Petra Pahl / 1 x 120 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna
Do. 04.04.19 19:00 – 20:30 Uhr	Abendvisite „Alarm aus dem Schockraum – Notfallmedizin im Krankenhaus“ Vortrag Chefarzt Dr. Martin Langer / 1 x 90 Minuten / kostenfrei / Kapelle EK Unna
Do. 04.04.19 09:30 – 10:30 Uhr	Nordic Walking Kurs Karl Diehle / 12 x 60 Minuten / 36,00 € / Kurpark Königsborn
Sa. 06.04.19 11:00 – 15:00 Uhr	Entspannung für Mütter Workshop Angela Bien / 1 x 180 Minuten / 40,00 € + Mittagessen / Campus Center Vitales
Sa./So. 06.04. – 07.04.19 10:00 – 13:00 Uhr	Wing Chun Kung Fu (Frauenselbstverteidigung) Workshop Christian Diете / 2 x 180 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
Sa. 27.04.19 11:00 – 14:00 Uhr	Workshop „Selbstanwendung mit Klangschalen“ Workshop Gabi Burczyk / 1 x 180 Minuten / 45,00 € / Campus Center Vitales
Mo. 29.04.19 18:00 – 19:00 Uhr	Nordic Walking Kurs Karl Diehle / 12 x 60 Minuten / 36,00 € / Kurpark Königsborn
Di. 30.04.19 18:00 – 19:00 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Kurs Birgitt Bellwon / 10 x 60 Minuten / 40,00 € / Gesundheitshaus Unna, Massener Str. 35
Mo. 06.05.19 09:00 – 10:30 Uhr	PIYo Kurs Sabrina Specht / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
Mo. 06.05.19 19:00 – 20:00 Uhr	Tai-Chi Kurs Sabine Brake / 8 x 60 Minuten / 90,00 € / Campus Center Vitales
Di. 07.05.19 16:00 – 17:00 Uhr	Tai-Chi Kurs Sabine Brake / 8 x 60 Minuten / 90,00 € / Campus Center Vitales
Mi. 08.05.19 18:00 – 19:00 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Kurs Birgitt Bellwon / 10 x 60 Minuten / 40,00 € / Seniorenwohnanlage Haus am Kurpark, Friedrich Ebert Str. 57
Fr./Sa. 10.05. – 11.05.19 18 – 21:00/ 10 – 17:00 Uhr	„Liebe geht durch den Magen“ Workshop Margret Hilleringmann / zweitägig / 90,00 € / Konferenzraum EK Unna
Mo. 13.05.19 18:00 – 19:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung (PME) Kurs Charlotte Kunert / 10 x 60 Minuten / 80,00 € / KiTa Dürerstraße
Do. 16.05.19 19:00 – 20:30 Uhr	„Schmerzen – Ernährung als Therapiebaustein“ Vortrag Petra Pahl / 1 x 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum EK Unna
Do. 23.05.19 09:00 – 10:00 Uhr	Zumba Kurs Elena Blümel / 10 x 60 Minuten / 79,00 € / Campus Center Vitales
Do. 23.05.19 15:00 – 16:00 Uhr	Pilates (BodyBalance) Kurs Elena Blümel / 10 x 60 Minuten / 89,00 € / Campus Center Vitales
Do. 23.05.19 17:00 – 18:00 Uhr	Pilates (BodyBalance) Kurs Elena Blümel / 10 x 60 Minuten / 89,00 € / Campus Center Vitales
Mo. 27.05.19 10:00 – 11:30 Uhr	PME für Senioren Kurs Charlotte Kunert / 8 x 90 Minuten / 90,00 € / Campus Center Vitales
Mo. 27.05.19 18:00 – 19:00 Uhr	Zumba Kurs Elena Blümel / 10 x 60 Minuten / 79,00 € / Campus Center Vitales
Di. 28.05.19 09:00 – 10:00 Uhr	Rückenfit-Wirbelsäulengymnastik Kurs Elena Blümel / 10 x 60 Minuten / 89,00 € / Campus Center Vitales
Di. 28.05.19 17:00 – 18:30 Uhr	Das Rauchfrei Programm Kurs Charlotte Kunert / 7 x 90 Minuten / 129,00 € / Konferenzraum EK Unna
Di. 28.05.19 18:00 – 19:00 Uhr	Vitales meets Weight Watchers Kurs Elena Blümel / 10 x 60 Minuten / 79,00 € / Campus Center Vitales
Mi. 29.05.19 09:00 – 10:00 Uhr	Pilates (BodyBalance) Kurs Elena Blümel / 10 x 60 Minuten / 89,00 € / Campus Center Vitales
Mi. 29.05.19 10:00 – 11:00 Uhr	Rückenfit-Wirbelsäulengymnastik Kurs Elena Blümel / 10 x 60 Minuten / 89,00 € / Campus Center Vitales
Mi. 29.05.19 19:00 – 20:00 Uhr	Zumba Kurs Elena Blümel / 10 x 60 Minuten / 79,00 € / Campus Center Vitales
Fr. 30.05.19 10:00 – 11:00 Uhr	Rückenfit-Wirbelsäulengymnastik Kurs Elena Blümel / 10 x 60 Minuten / 89,00 € / Campus Center Vitales
Fr./Sa. 14.06. – 15.06.19 08 – 21:00/ 10 – 17:00 Uhr	„Achtsam essen“ Workshop Margret Hilleringmann / zweitägig / 90,00 € / Konferenzraum EK Unna
Di. 18.06.2019 19:00 – 21:00 Uhr	Mamma Care Workshop Andrea Lammers / 1 x 120 Minuten / 30,00 € / EK Unna Ergotherapie 4. Etage
Sa. 29.06.2019 15:00 – 18:00 Uhr	Workshop Yin Yoga mit Klangschalen Workshop Frank Winkelkötter / 1 x 180 Minuten / 40,00 € / Campus Center Vitales

Laufende Kurse

Mo. 16:15 – 17:45 Uhr	Yoga Montags Kurs Anke Wolter / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
Di. 16:30 – 18:00 Uhr	Yoga Dienstags für Frauen ab 40 Kurs Anke Wolter / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / LWL Gymnastikraum
Di. 18:30 – 20:00 Uhr	Yoga Kurs Anke Wolter / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / LWL Gymnastikraum
Mi. 19:00 – 20:30 Uhr	Yoga Mittwochs Kurs Claudia Wendel / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / LWL Gymnastikraum
Fr. 09:00 – 10:30 Uhr	Yoga Freitags Kurs Smaragda Paraskevopoulou / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
Mo. 08:15 – 09:00 Uhr	Rehasport (für Frauen) Montags Reha Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales
Mo. 17:00 – 17:45 Uhr	Rehasport Montags Kurs Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales
Di. 10:00 – 10:45 Uhr	Rehasport (Hockergymnastik) Dienstags Kurs Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales
Di. 15:30 – 16:15 Uhr	Rehasport (Für Frauen) Dienstags Kurs Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales
Di. 17:00 – 17:45 Uhr	Rehasport Dienstags Kurs Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales
Mi. 08:15 – 09:00 Uhr	Rehasport Mittwochs Kurs Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales
Mi. 16:00 – 16:45 Uhr	Rehasport Mittwochs Kurs Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales
Do. 18:00 – 18:45 Uhr	Rehasport Mittwochs Kurs Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales
Do. 08:15 – 09:00 Uhr	Rehasport Donnerstags Kurs Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales
Do. 16:00 – 16:45 Uhr	Rehasport Donnerstags Kurs Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales
Fr. 09:00 – 09:45 Uhr	Rehasport Donnerstags Kurs Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales
Fr. 19:00 – 19:45 Uhr	Rehasport Freitags Kurs Elena Blümel / 45 Minuten / Mit Rehaverordnung entgeltfrei / Campus Center Vitales

01

02

03

04

05

06

»2019/1«



Liebe Leserin, lieber Leser!

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein“ Voltaire

Mit dem neuen Programm »GesundesUnna 2019 / 1« möchten wir ein Stück Glück und somit Gesundheit für das Jahr 2019 übermitteln. In unserem neuen Programm finden Sie wieder ein breitgefächertes Spektrum an hochwertigen Gesundheitsvorträgen, Kursen, Workshops und Beratungen.

Der hohe Qualitätsanspruch unserer Patienten, ihrer Angehörigen und Besuchern ist uns dabei eine gern wahrgenommene Herausforderung, die Angebote und Standards von GesundesUnna kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Viele informative, anregende und bewegende Gesundheitsangebote sollen Ihnen im Jahr 2019 wieder Lust machen, den Spuren Ihrer ganz persönlichen Gesundheitsbewegung zu folgen. Wir freuen uns, wenn wir Sie auf Ihrem Gesundheitsweg begleiten dürfen!

Ihr **GesundesUnna** im Evangelischen Krankenhaus Unna



Angela Bien
Mitarbeiterin
GesundesUnna



Beate Klaas
Mitarbeiterin
GesundesUnna



Charlotte Kunert
Leitung
GesundesUnna

Hinweis zur Gender-Formulierung: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

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/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

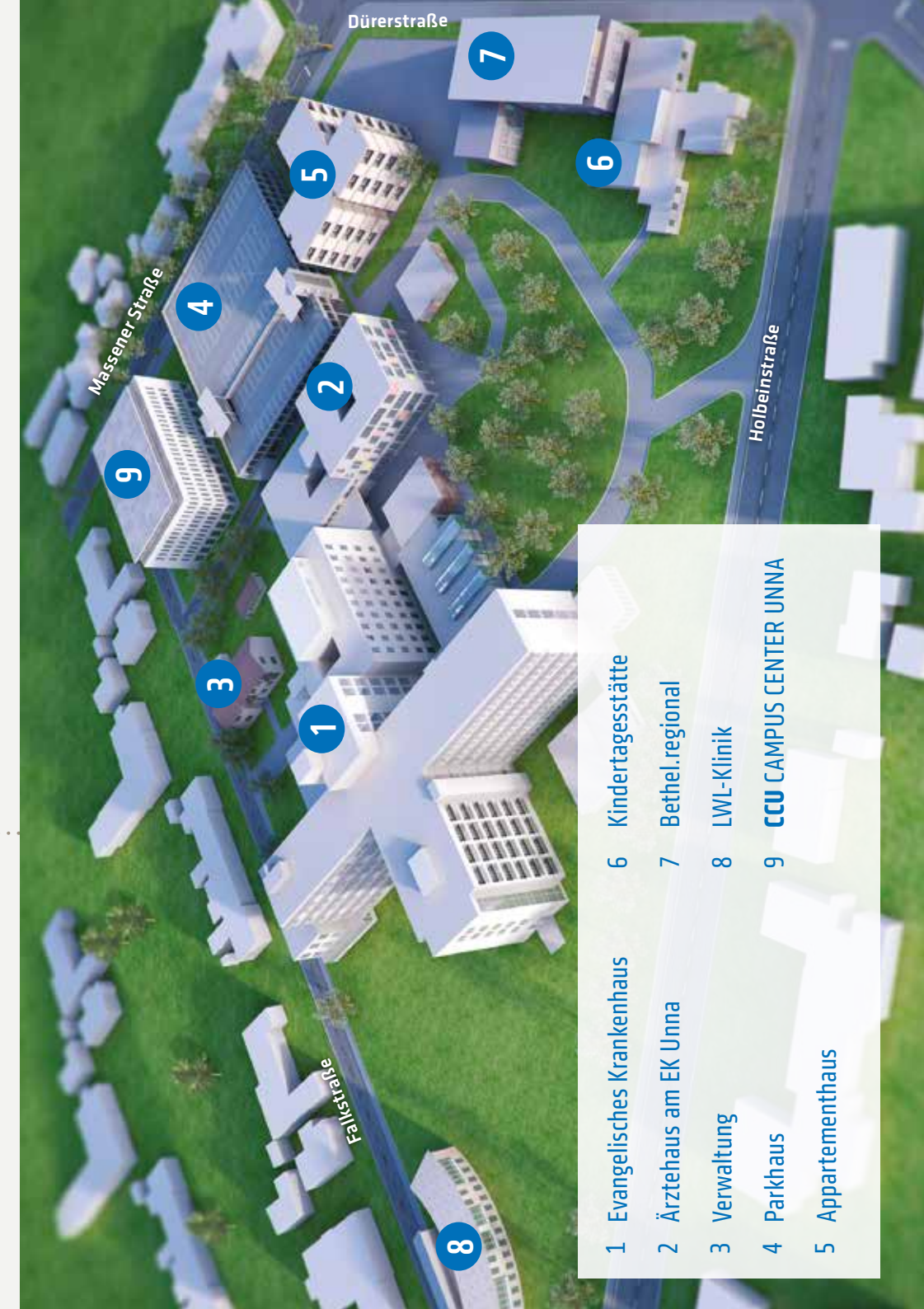
Allen Mitarbeitern des EK Unna gewähren wir einen Personalrabatt von 20 %.

REFERENTEN & VERANTWORTLICHE 2019/1

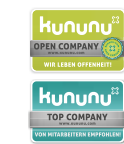
Birgit Bellwon
Angela Bien
Elena Blümel
Sabine Brake
Dr. Golo Brodik
Gabi Burczyk
Dr. Uwe Devrient
Karl Diehle
Christian Diете

Christine Feldmann
Margret Hilleringmann
Beate Klaas
Ramona König
Charlotte Kunert
Mandy Laicht
Andrea Lammers
Dr. Martin Langer
Birgit Mokross

Petra Pahl
Petra Banner
Smaragda Paraskevopoulou
Sabrina Specht
Claudia Wendel
Frank Winkelkötter
Anke Wolter



- 1 Evangelisches Krankenhaus
- 2 Ärztehaus am EK Unna
- 3 Verwaltung
- 4 Parkhaus
- 5 Appartementhaus
- 6 Kindertagesstätte
- 7 Bethel regional
- 8 LWL-Klinik
- 9 CCU CAMPUS CENTER UNNA



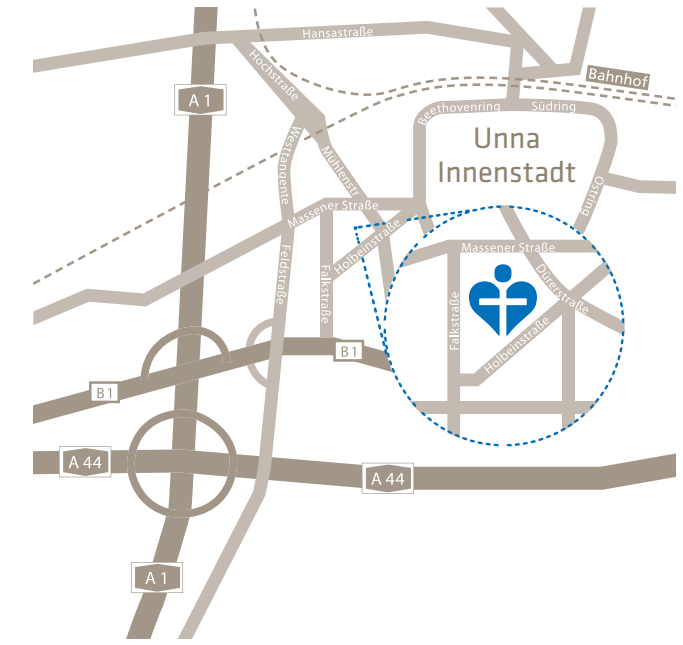
Find us on



Allgemein- und Viszeralchirurgie: Chefarzt Dr. med. Golo Brodik
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



www.ek-unna.de



Stiftung Evangelisches Krankenhaus Unna
GesundesUnna
Holbeinstr. 10
59423 Unna
T 02303 106-438
F 02303 106-155
E gesundesunna@ek-unna.de
www.ek-unna.de

Eine Einrichtung der **Diakonie**