

PROGRAMM »GESUNDESUNNA 2019/2«

Kurse, Vorträge und Aktionen auf Ihrem Gesundheits-Campus



Mo. 01.07.19	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson <i>Kurs</i>	Charlotte Kunert / 10 x 60 Minuten / 80,00 € / LWL Klinik	
Sa. 03.08.19	Seniorentag Unna – EK Unna Info- und Aktionsstand „Geriatric“ <i>Veranstaltung</i>	Betty Klee / 240 Minuten / kostenfrei / Alter Markt Unna	
Mo. 02.09.19	Tai Chi für Kinder und Eltern <i>Kurs</i>	Sabine Brake / 8 x 60 Minuten / 90,00 € / LWL Klinik	
Mo. 02.09.19	Nordic-Walking <i>Kurs</i>	Karl Diehle / 12 x 60 Minuten / 36,00 € / Café Bistro im Kurpark Unna Königsborn	
Mo. 02.09.19	Tai Chi für Neueinsteiger <i>Kurs</i>	Sabine Brake / 8 x 60 Minuten / 90,00 € / LWL Klinik	
Mo. 02.09.19	Tai Chi <i>Kurs</i>	Sabine Brake / 8 x 60 Minuten / 90,00 € / LWL Klinik	
Di. 03.09.19	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining <i>Kurs</i>	Birgit Bellwon / 12 x 60 Minuten / 48,00 € / Seniorenwohnanlage Haus am Kurpark	
Mi. 04.09.19	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining <i>Kurs</i>	Birgit Bellwon / 12 x 60 Minuten / 48,00 € / Seniorenwohnanlage Haus am Kurpark	
Do. 05.09.19	Nordic-Walking <i>Kurs</i>	Karl Diehle / 12 x 60 Minuten / 36,00 € / Café Bistro im Kurpark Unna Königsborn	
Do. 05.09.19	Abendviste zum Thema „Aktuelle Entwicklung in der Parkinson-Behandlung“ <i>Vortrag</i>	Oberärztin Dr. med. Anja Klasing / 90 Minuten / kostenfrei / Kapelle	
Sa. 07.09.19	Qi Gong für jeden Menschen <i>Workshop</i>	Birgit Mokross / 120 Minuten / 30,00 € / Campus Center Vitales	
Sa. 14.09.19	Vollwertig kochen für den kleinen Geldbeutel und kinderkompatibel <i>Workshop</i>	Christine Feldmann / 1 x 240 Minuten / 20,00 € / Konferenzraum	
Sa./So. 14. u. 15.09.19	KUNSTORT UNNA am EK – Ausstellung Agnes Pester <i>Veranstaltung</i>	Betty Klee / ganztägig / kostenfrei / EK Unna	
Di. 17.09.19	Rückenschule für Männer <i>Kurs</i>	Frank Winkelkötter / 12 x 90 Minuten / 120,00 € / Campus Center Vitales	
Di. 17.09.19	„Das Rauchfrei-Programm“ <i>Kurs</i>	Charlotte Kunert / 90 Minuten / 129,00 € / Konferenzraum	
Fr. 20.09.19	„Tag der Wiederbelebung“ <i>Veranstaltung</i>	Betty Klee / 180 Minuten / kostenfrei / Rathausplatz Unna	
Mi. 25.09.19	Homöopathie für Kinder <i>Vortrag</i>	Christine Feldmann / 90 Minuten / 10,00 € / Campus Center Vitales	
Do. 26.09.19	ADH(S)-Vortrag <i>Vortrag</i>	Petra Pahl / 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum	
Do. 26.09.19	ENDO-Uni: Umgang, Nutzen und Information rund um die Implantation eines künstl. Hüft- und Kniegelenks <i>Vortrag</i>	Chefarzt Dr. Matthias Pothmann / 90 Minuten / kostenfrei / Kapelle	
So. 29.09.19	Klangorchester Plays Jazz <i>Veranstaltung</i>	Betty Klee / 120 Minuten / kostenfrei / Kapelle	
Di. 08.10.19	Mamma Care – Brustselbstuntersuchung <i>Workshop</i>	Andrea Lammers / 120 Minuten / 30,00 € / Konferenzraum	
Do. 10.10.19	Abendviste zum Thema „Bauchaortenaneurysma – Die stumme Gefahr“ <i>Vortrag</i>	Chefarzt Dr. med. Erik Lorenz Franzen / 90 Minuten / kostenfrei / Gemeindezentrum "Die Brücke" Berliner Allee 16/Königsborn	
Mo. 28.10.19	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson <i>Kurs</i>	Charlotte Kunert / 10 x 60 Minuten / 80,00 € / LWL Klinik	
Di. 29.10.19	Infektfrei durch den Winter <i>Vortrag</i>	Christine Feldmann / 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum	
Mo. 04.11.19	„Das Rauchfrei-Programm“ <i>Kurs</i>	Charlotte Kunert / 90 Minuten / 129,00 € / Konferenzraum	
Mi. 06.11.19	Beginn der Pubertät und Menopause – Begleitung durch eine besondere Zeit für Mädchen und Frauen <i>Vortrag</i>	Christine Feldmann / 90 Minuten / 10,00 € / Konferenzraum	
Do. 07.11.19	Abendviste Adipositas therapie am EK Unna – konservative und operative Therapie aus ernährungsmedizinischer, internistischer und chirurgischer Sicht <i>Vortrag</i>	Chefarzt Dr. Golo Brodik (Allgemein- u. Viszeralchirurgie) und Chefarzt Dr. Rainer Kunterding (Innere Medizin) / 90 Minuten / kostenfrei / Kapelle	
Sa. 09.11.19	Workshop „Selbstanwendung mit Klangschalen“ <i>Workshop</i>	Gabi Burczyk / 180 Minuten / 45,00 € / Campus Center Vitales	
So. 10.11.19	Yoga für den Mann <i>Workshop</i>	Frank Winkelkötter / 300 Minuten / 45,00 € / ZIB	
So. 10.11.19	Gedengottesdienst <i>Gottesdienst</i>	Kerstin Duchow / 90 Minuten / kostenfrei / Kapelle	
Mo. 11.11.19	Tai Chi für Kinder und Eltern <i>Kurs</i>	Sabine Brake / 8 x 60 Minuten / 90,00 € / LWL Klinik	
Mo. 11.11.19	Tai Chi für Neueinsteiger <i>Kurs</i>	Sabine Brake / 8 x 60 Minuten / 90,00 € / LWL Klinik	
Mo. 11.11.19	Tai Chi <i>Kurs</i>	Sabine Brake / 8 x 60 Minuten / 90,00 € / LWL Klinik	
Do. 14.11.19	WINGWAVE® COACHING BEI ANGST <i>Vortrag</i>	Simone Mebdouhi / 120 Minuten / 10,00 € / Kapelle	
Sa. 16.11.19	Weltdiabetestag im EK Unna <i>Veranstaltung</i>	Ernährungsberatung im EK Unna / 240 Minuten / kostenfrei / Cafeteria, Konferenzraum, Kapelle	
Mi. 20.11.19	Hypnose und Selbsthypnose als Schutz vor Stress und zur Unterstützung bei Krisen <i>Vortrag</i>	Christine Feldmann / 90 Minuten / 10,00 € / Campus Center Vitales	
Do. 21.11.19	„Die Schilddrüse und wie sie funktioniert aus ganzheitlicher Sicht“ <i>Vortrag</i>	Petra Pahl / 90 Minuten / 10,00 € / Campus Center Vitales	
Mi. 27.11.19	Weihnachtsmarkt der Grünen Damen <i>Veranstaltung</i>	Ruth Normann / ganztägig / kostenfrei / Kapelle	
Do. 28.11.19	ENDO-Uni: Umgang, Nutzen und Information rund um die Implantation eines künstl. Hüft- und Kniegelenks <i>Vortrag</i>	Chefarzt Dr. Matthias Pothmann / 90 Minuten / kostenfrei / Kapelle	
Sa. 30.11.19	Qi Gong für jeden Menschen <i>Workshop</i>	Birgit Mokross / 120 Minuten / 30,00 € / Konferenzraum	
Mi. 11.12.19	Weihnächtliches Mitsing-Konzert <i>Veranstaltung</i>	Betty Klee / 60 Minuten / kostenfrei / Kapelle	
Mi. 18.12.19	Die „Zugvögel“ singen für Patienten und Besucher <i>Veranstaltung</i>	Betty Klee / 60 Minuten / kostenfrei / Kapelle	

Laufende Kurse

Mo.	Yoga montags <i>Yoga</i>	Anke Wolter / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
Mo.	Reha-Sport in der Krebsnachsorge <i>Reha</i>	Birgit Bellwon / 45 Minuten / Mit Reha-Schein entgeltfrei / Gesundheitshaus Unna, Massener Str. 25
Di.	Yoga dienstags für Frauen ab 40 <i>Yoga</i>	Anke Wolter / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / LWL Raum
Di.	Yoga <i>Yoga</i>	Anke Wolter / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / LWL Raum
Mi.	Yoga mittwochs <i>Yoga</i>	Claudia Wendel / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / LWL Raum
Fr.	Yoga freitags <i>Yoga</i>	Smaragda Paraskevopoulou / 8 x 90 Minuten / 80,00 € / Campus Center Vitales
Mo.	Rehasport (für Frauen) montags <i>Reha</i>	Elena Blümel / 45 Minuten / Verordnung / Campus Center Vitales
Mo.	Rehasport montags <i>Reha</i>	Elena Blümel / 45 Minuten / Verordnung / Campus Center Vitales
Di.	Rehasport (Hockergymnastik) dienstags <i>Reha</i>	Elena Blümel / 45 Minuten / Verordnung / Campus Center Vitales
Di.	Rehasport (für Frauen) dienstags <i>Reha</i>	Elena Blümel / 45 Minuten / Verordnung / Campus Center Vitales
Di.	Rehasport dienstags <i>Reha</i>	Elena Blümel / 45 Minuten / Verordnung / Campus Center Vitales
Mi.	Rehasport mittwochs <i>Reha</i>	Elena Blümel / 45 Minuten / Verordnung / Campus Center Vitales
Mi.	Rehasport mittwochs <i>Reha</i>	Elena Blümel / 45 Minuten / Verordnung / Campus Center Vitales
Do.	Rehasport donnerstags <i>Reha</i>	Elena Blümel / 45 Minuten / Verordnung / Campus Center Vitales
Do.	Rehasport donnerstags <i>Reha</i>	Elena Blümel / 45 Minuten / Verordnung / Campus Center Vitales
Fr.	Rehasport freitags <i>Reha</i>	Elena Blümel / 45 Minuten / Verordnung / Campus Center Vitales
Fr.	Rehasport freitags <i>Reha</i>	Elena Blümel / 45 Minuten / Verordnung / Campus Center Vitales

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben!

Das klingt für Sie nach Egoismus?

Keineswegs! Denn nur wer für sich selber an erster Stelle gut sorgt, kann dann auch gut für seine Mitmenschen sorgen. Geht es Ihnen schlecht, fehlt auch die Kraft für Ihren Nächsten. Geht es Ihnen gut, dann können Sie auch für andere Menschen da sein.

Damit Sie Ihre Gesundheit für Körper, Geist und Seele erhalten können, haben wir dieses Programm für Sie zusammengestellt. Nehmen Sie es doch als Anlass, sich selber in ein anderes Licht zu rücken und zu schauen, was Sie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun können.

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 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

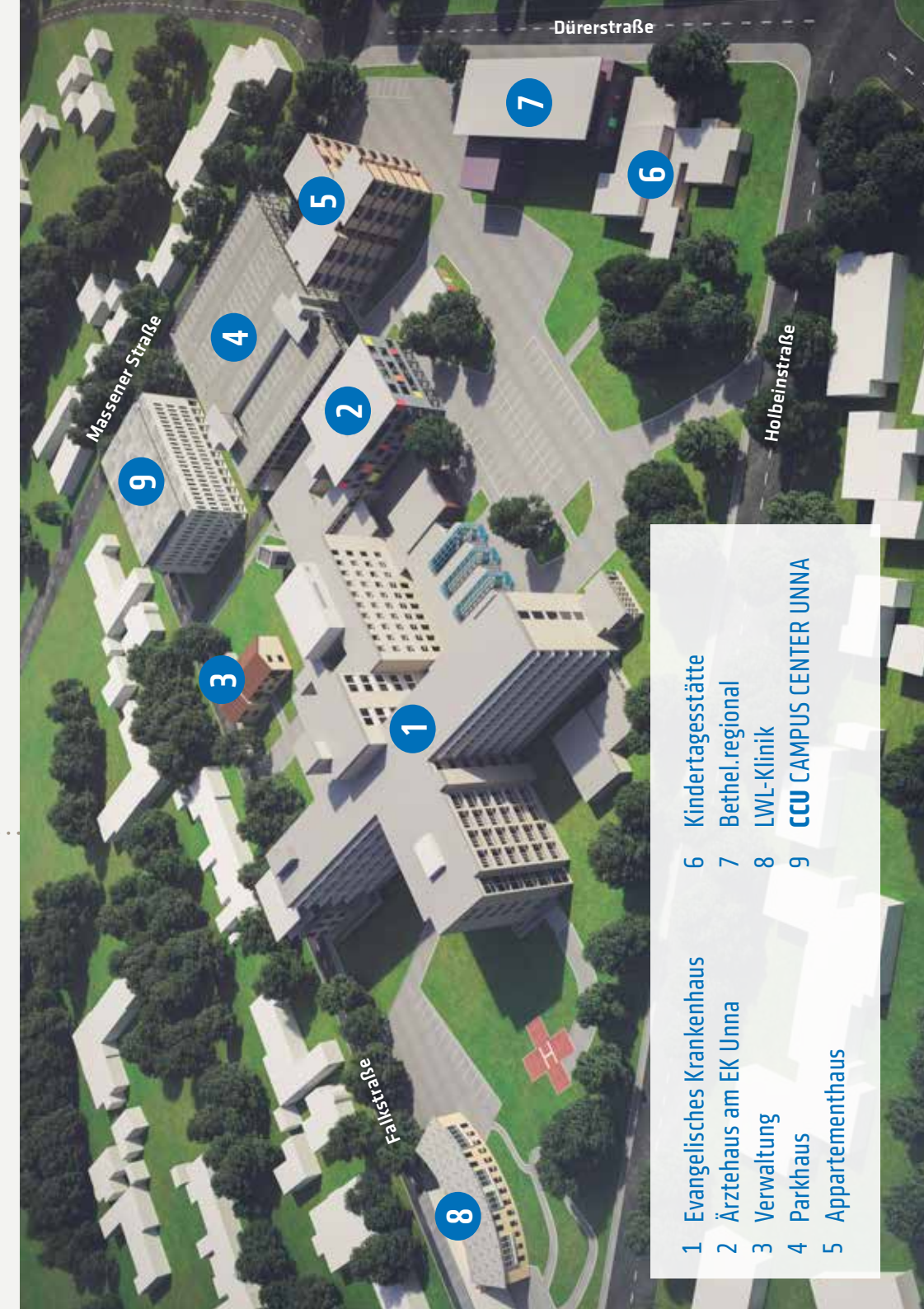
Allen Mitarbeitern des **EK Unna** gewähren wir einen Personalrabatt von 20 %.

REFERENTEN & VERANTWORTLICHE 2019/2

Birgit Bellwon
Elena Blümel
Sabine Brake
Dr. Golo Brodik
Gabi Burczyk
Karl Diehle
Kerstin Duchow
Christine Feldmann
Dr. Erik Lorenz Franzen

Margret Hilleringmann
Betty Klee
Dr. Anja Klasing
Charlotte Kunert
Andrea Lammers
Simone Mebdouhi
Birgit Mokross
Ruth Normann
Petra Pahl

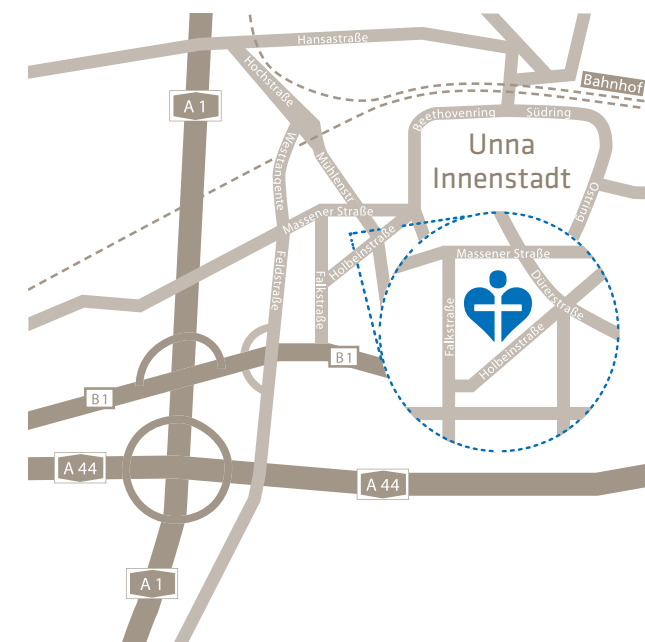
Dr. Matthias Pothmann
Smaragda Paraskevopoulou
Claudia Wendel
Frank Winkelkötter
Anke Wolter



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
Westfälisches Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie (WZOU):
Chefarzt Orthopädie und Zentrumsdirektor Dr. med. Matthias Pothmann /
Chefarzt Unfallchirurgie Dr. med. Philipp Blanke
Zentrale Notaufnahme: Chefarzt Dr. med. Martin Langer



www.ek-unna.de



Find us on    

Stiftung 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

Eine Einrichtung der
Diakonie 