

01/2024

# KURSPROGRAMM

ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG



**GFO Kliniken Niederrhein**

St. Vinzenz Hospital Dinslaken

franziskanisch · offen · zugewandt



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

im vergangenen Halbjahr sind wir von Ihren Anfragen nach Yoga- und Bewegungskursen förmlich überrannt worden. Die meisten Kurse waren bereits vor Ende der Sommerferien ausgebucht und wir haben erstmals wieder Wartelisten eingeführt. Wir sind bemüht, den Teilnehmern von den Wartelisten so schnell wie möglich ein Angebot zu machen, um allen Interessierten unser Kursprogramm zugänglich zu machen.

Am 21.04.2023 veröffentlichte die NRZ einen sehr schönen Artikel über unseren Teilnehmer Josef Marxen unter dem Titel „86 Jahre und topfit“. Herr Marxen nimmt bereits seit mehreren Jahren an unserem Präventionskurs „Walking Plus“ unter der Leitung von Willi Wülbeck teil. In dem Artikel gab er Tipps, wie man auch im hohen Alter fit und mobil bleiben kann. Als ich im Nachgang zu diesem Artikel vor den Sommerferien einen Anruf von einem 93jährigen Herrn erhalten habe, der mir erklärte, dass er zunehmend unbeweglich werde und er von mir gerne eine Kursempfehlung hätte, war ich zunächst sprachlos. Mir wurde allerdings schnell bewusst, dass es sich hierbei um ein ernstzunehmendes Anliegen handelte. Seit Oktober 2023 nimmt er erfolgreich an unserem Kurs „Rückenfit“ unter der Leitung von Elmar Leimkühler teil.

Die Altersspanne in unseren Kursen ist in den letzten Jahren immer größer geworden und wir freuen uns über KursteilnehmerInnen, die bis ins hohe Alter körperlich und geistig leistungsfähig und damit lebensfroh geblieben sind. Dank unserer erfahrenen Kursleiter können wir jeden Teilnehmer individuell fördern und fordern. Bei uns sind Teilnehmer aller Alters- und Fitnessklassen herzlich willkommen. Denn Bewegung bleibt nach wie noch die beste Prävention.

### Natürlich gibt es auch wieder neue Angebote für Sie:

Seit November bieten wir als neues Angebot Yoga bei Krebserkrankungen an. Hier geht es darum, das Wohlbefinden von Betroffenen sanft zu verbessern und die Nebenwirkungen der Krebsbehandlung zu lindern. Bitte zögern Sie nicht, vor der Anmeldung Ihre Fragen mit der Kursleiterin zu besprechen.

Der neue Kurs für pflegende Angehörige wird von Kirsten Bovenkerk von der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle geleitet. Hier gibt es wertvolle Beratung in dieser herausfordernden Lebensphase.

Die neu gegründete Frauen-Selbsthilfegruppe „Endometriose“ in Kooperation mit „Der Paritätischen NRW“ in Wesel trifft sich jeden 3. Montag im Monat in unseren Räumlichkeiten. Nähere Informationen finden Sie im Anschluss an unser Kursprogramm.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Nutzung unserer Angebote und stehen Ihnen bei Fragen oder Anregungen gerne zur Verfügung.

Ihre Abteilung Gesundheitsförderung  
GFO Kliniken Niederrhein, St. Vinzenz Hospital

Dagmar Grothe

<b>Vorwort</b> .....	<b>02</b>
<b>Schwangerschaft und Geburt</b>	
Schwangerschafts-Yoga .....	06
Säuglingspflege .....	08
Babymassage <b>NEU</b> .....	09
Stillvorbereitungskurs <b>NEU</b> .....	10
Elternschule der GFO Kliniken Niederrhein, St. Vinzenz Hospital .....	12
Geschwisterschulung .....	14
<b>Kurse für Eltern mit Kindern</b>	
Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKIP).....	16
<b>Kurse für Kinder und Jugendliche</b>	
Kinder stark machen .....	18
Entspannt durch die Schulzeit mit Autogenem Training .....	20
<b>Kurse für Frauen</b>	
Yoga bei Krebserkrankungen <b>NEU</b> .....	22
Problemzonengymnastik BOP .....	23
Callanetics .....	24
Beckenbodentraining .....	25
<b>Entspannung   Selbstwahrnehmung</b>	
Autogenes Training für Erwachsene .....	26
Progressive Muskelrelaxation für Erwachsene .....	27
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) .....	28
Achtsamkeits-Yoga .....	30
Yin Yoga .....	31
Hatha Yoga – Mittelstufe.....	32
Hatha Yoga – sanfte Mittelstufe .....	33
Heilung durch Stille .....	34
QI-Gong .....	36
Pilates .....	38
Nadelspiel – Entspannung und Gesundheit .....	40
<b>Bewegung und Prävention</b>	
Walking mit dem Weltmeister .....	42
Schöner Laufen (mit Laufstilanalyse) .....	44
Moderates Fitness- und Konditionstraining .....	45

Therapeutisches Boxen .....	46	
Rückenfit .....	48	
Wirbelsäulengymnastik .....	49	
<b>Natur und Nachhaltigkeit</b>		
Vortrag essbare Wildpflanzen <b>NEU</b> .....	50	
<b>Personlichkeitsentwicklung</b>		
Financial Wellbeing für Frauen – Mindset und Wissen <b>NEU</b> .....	51	
<b>Pflegekurse</b>		
Präventionskurs zum Erhalt der seelischen Gesundheit .....	52	
Krankenpflege-Grundkurs für Angehörige .....	54	
Kursangebot „Zu Hause pflegen“ .....	55	
<b>Fördervereine</b>		
Verein zur Förderung des St. Vinzenz Hospitals Dinslaken e.V. ....	56	
KIM – Kind im Mittelpunkt .....	57	
<b>Selbsthilfegruppen   Beratungsangebote .....</b>		<b>58</b>
Adipositas Selbsthilfegruppe .....	59	
Informationsabende zur Adipositaschirurgie„Arzt-Patienten-Seminar“ .....	60	
Deutsche ILCO e.V. ....	61	
Deutsche Rheuma-Liga – AG Dinslaken .....	62	
Männer-Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste .....	64	
Al-Anon Familiengruppen .....	66	
Sucht im Griff .....	67	
Endometriose Selbsthilfegruppe <b>NEU</b> .....	68	
Ambulanter Palliativ- und Hospizdienst .....	70	
<b>Allgemeine Hinweise .....</b>		<b>71</b>
Fachabteilungen – Ihr leistungsfähiges Krankenhaus.....	74	
Impressum .....	75	
Anfahrts- und Orientierungsplan .....	Umschlag	



**ÜBER DEN QR-CODE GELANGEN SIE  
DIREKT ZU UNSERER HOMEPAGE.**

# SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

## SCHWANGERSCHAFTS-YOGA

(ab der 16. Schwangerschaftswoche)

Yoga für Schwangere ist nicht nur ein optimaler Sport, der Ihren Körper bis zur Geburt begleitet und optimal auf die Geburt vorbereitet, sondern er fördert auch die Körperwahrnehmung und vertieft somit die Verbindung zwischen Mutter und Kind.

Probleme, die in der Schwangerschaft auftreten können (z.B. Übergewicht, Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen, Haltungsschäden, Kreislaufprobleme, Bein-schwere und Krampfadern, Schlafstörungen und Müdigkeit, Nacken- und Rückenschmerzen, Stress, Nervosität und Depressionen etc.), lassen sich eingrenzen oder sogar vermeiden.

Yoga für Schwangere ist eine ganzheitliche sanfte Übungsreihe, die speziell auf die Bedürfnisse der werdenden Mutter abgestimmt ist.

### KURSinHALTE:

- Atemtechniken
- Erhalt der Beweglichkeit durch Körperübungen
- Stärkung des Beckenbodens
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Entspannung



### Hinweis:

Bitte klären Sie vor Anmeldung mit Ihrem Gynäkologen, ob für Sie eine Teilnahme in Frage kommt.



© julenochek/stock.adobe.com

<b>Kurs-Nr.</b>	SY 105   SY 106   SY 107   SY 108   SY 109
<b>Beginn</b>	SY 105   Mo., 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02.2024 SY 106   Mo., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03.2024 SY 107   Mo., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.2024 SY 108   Mo., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06.2024 SY 109   Mo., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07.2024 jeweils 17.30 – 18.45 Uhr  Am 12.02. (Rosenmontag), 25.03. und 01.04. (Osterferien) und am 20.05.24 (Pfingstmontag) findet kein Kurs statt.
<b>Dauer</b>	SY 105   5x 75 Min., SY 106   5x 75 Min., SY 107   4x 75 Min., SY 108   5x 75 Min. SY 109   4x 75 Min.
<b>Gebühren</b>	SY 105, SY 106 – 56,25 € SY 107, SY 108, SY 109 – 45,00 €
<b>Ort</b>	Clemenssaal
<b>Leitung</b>	Jeannette Bleckmann, Yogalehrerin (BYV)/Meditationskursleiterin (BYV)
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## SÄUGLINGSPFLEGE

Wie wird das Neugeborene richtig gewickelt? Was ist bei der Körperpflege zu beachten? Welche Pflegemittel sind zu empfehlen? Fragen über Fragen, auf die der Säuglingspflegekurs werdenden Eltern Antworten gibt.

Von einer erfahrenen Kinderkrankenschwester lernen die Teilnehmer, welche Besonderheiten in der ersten Lebensphase des Kindes zu beachten sind. Sie erhalten praktische Tipps und Anleitungen zum Wickeln, Baden und Waschen sowie eine Zusammenfassung, was man wirklich benötigt.

### KURSinHALTE:

- Körperpflege des Neugeborenen
- Halten und Tragen des Säuglings
- Kindersicherheit

<b>Kurs-Nr.</b>	SP 44   SP 45
<b>Beginn</b>	SP 44   Di., 27.02.2024 SP 45   Di., 30.04.2024 jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	40,00 Euro für Paare, Einzelpersonen 22,00 Euro
<b>Leitung</b>	Tanja Steingass exam. Kinderkrankenschwester
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## BABYMASSAGE

Berührung ist eine Sprache, die wir verwenden können, um Trost zu spenden, Schmerzen zu lindern, Sicherheit zu vermitteln, Bindungen zu stärken und Spannungen zu lösen. Babymassage bietet Eltern und ihren Kindern eine zärtliche Möglichkeit, gemeinsam eine innige und entspannende Zeit zu genießen. „Die Berührung ist die Wurzel. Und so sollten wir mit ihr auch umgehen.“

### WARUM EINE BABYMASSAGE SINNVOLL IST:

- Die Massage reduziert Blähungen und Koliken
- stärkt die Bindung und das Zugehörigkeitsgefühl zum Baby
- stärkt das gegenseitige Vertrauen und das Immunsystem des Babys
- unterstützt das Einschlafen und trägt zu einem besseren und gesünderen Schlaf bei
- bietet Erleichterung bei übermäßigem Weinen sowie körperlicher und emotionaler Anspannung
- verbessert die Fähigkeit der Eltern, auf ihr Baby einzugehen und dessen Bedürfnisse besser zu verstehen
- hilft dabei, den Stress und die Anspannung des Alltags abzubauen
- fördert die sensorische, kognitive und muskuläre Entwicklung des Babys

<b>Kurs-Nr.</b>	B 1
<b>Beginn</b>	01.02 – 29.02.2024, jeweils donnerstags von 10.00 – 11.45 Uhr
<b>Dauer</b>	5 x 75 Minuten
<b>Gebühren</b>	70,00 Euro (inkl. Massageöl)
<b>Ort</b>	Sonnenhaus
<b>Leitung</b>	Veronica Serra Hebamme
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44 -1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



© nataliaferabina/stock.adobe.com

## STILLVORBEREITUNGSKURS

Stillen ist weit mehr als nur die Bereitstellung von Nahrung. Es wird zwar als das Natürlichste der Welt angesehen, ist jedoch nicht selbstverständlich. Aus diesem Grund ist es von großer Bedeutung, sich gut darauf vorzubereiten.

In meinem Stillvorbereitungskurs möchte ich Ihnen helfen, einen reibungslosen Start in die Stillzeit zu erleben und eine liebevolle Stillbeziehung zu Ihrem Baby aufzubauen.

Der Kurs umfasst eine Vielzahl von Themen, darunter die Vorteile des Stillens und die Eigenschaften von Muttermilch, den Milcheinschuss, das Kolostrum, verschiedene Stillpositionen, die empfohlene Stilldauer, das korrekte Anlegen des Babys an der Brust, Anzeichen einer ausreichenden Trinkmenge, die Ernährung für stillende Mütter, Hilfe bei Stillproblemen und vieles mehr. Zudem werden Stillhilfsmittel und das Abpumpen vorgestellt.

Habe ich Ihr Interesse geweckt und darf ich Sie ein Stück auf dem Weg des Stillens begleiten?

<b>Kurs-Nr.</b>	ST 5
<b>Beginn</b>	jeden ersten Mittwoch im Monat von 17.00 – 19.30 Uhr
<b>Dauer</b>	1 x 90 Minuten
<b>Gebühren</b>	25,00 Euro
<b>Ort</b>	Kleines Medienzentrum am St. Vinzenz Hospital
<b>Leitung</b>	mgr Eliza Markowski Hebamme
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



© iRubig-photo/stock.adobe.com

## ELTERNSCHULE DER GFO KLINIKEN NIEDERRHEIN, ST. VINZENZ HOSPITAL

Elternschaft beginnt nicht erst mit der Geburt des Kindes. Schon vor diesem Ereignis besteht die Möglichkeit, sich zu informieren, einzustimmen und auf das Kind vorzubereiten.

Wir bieten Ihnen eine Vielzahl von Angeboten, die Sie im Rahmen dieser bevorstehenden (neuen) Aufgabe unterstützen werden.



**INFOS:** Gesundheitsförderung – Dagmar Grothe  
Tel: 02064 44-1234

### KURSE UND VERANSTALTUNGEN:

- Hebammensprechstunde (montags von 14.30 – 16.30 Uhr) ohne Anmeldung nur mit Mutterpass
- Sprechstunde für hebammengeleiteter Kreißsaal (montags 16.30 – 18.00 Uhr) mit Anmeldung
- Kreißsaalbesichtigung (montags von 18.30/19.00 und 19.30 Uhr) mit Anmeldung
- Vortrag „Rund um die Geburt“ (jeden ersten Montag im Monat um 18.00 Uhr) ohne Anmeldung
- Geburtsvorbereitungskurse (Crashkurse)
- Stillberatung im Wochenbett
- Babymassage
- Rückbildungsgymnastik
- Großelternschulung (Termine auf Anfrage)
- Geschwisterschulung
- Säuglingspflegekurse



**INFOS:**  
Die Kurse finden in Kooperation mit den kursleitenden Hebammen statt.



© StefanieBaum/stock.adobe.com

## GESCHWISTERSCHULUNG

für Kinder ab 4 Jahren

In dieser Schulung möchten wir die zukünftigen Geschwisterkinder spielerisch auf die Rolle der „großen Schwester“ bzw. des „großen Bruders“ vorbereiten.

Unter der Leitung einer erfahrenen Kinderkrankenschwester werden die Kinder in dieser Schulung folgendes erfahren und lernen können:

- Worauf sie achten müssen, wenn Sie das Neugeborene halten oder tragen
- Warum weint das Baby und wie kann ich es beruhigen?
- Wie wird ein Säugling gewickelt und gebadet?
- Warum ist das Baby viel auf dem Arm der Eltern?

Damit die Kinder eine Vorstellung erhalten, wo und wie ihre Schwester oder ihr Bruder die ersten Tage im neuen Leben verbringen, werden wir mit den Kindern die Neugeborenenstation unserer Klinik besuchen.



**Hinweis:** Bitte einen Teddy oder eine Puppe mitbringen!

<b>Kurs-Nr.</b>	GS 39
<b>Termine</b>	auf Anfrage (donnerstags)
<b>Dauer</b>	15.00 – 16.30 Uhr (1 x 90 Minuten)
<b>Gebühren</b>	10,00 Euro
<b>Ort</b>	Treffpunkt Pforte
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



## KURSE FÜR ELTERN MIT KINDERN

### PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM (PEKiP)

Frisch gebackene Eltern aufgepasst!

Bereits nach der Geburt fängt Ihr Baby an, seine aufregende Welt zu entdecken. Sie als Eltern können Ihr Kind auf dieser Entdeckungstour ganz besonders begleiten. In gemütlicher Atmosphäre, zusammen mit anderen Müttern und Vätern – beim PEKiP-Kursus, einem Babytreffen der besonderen Art. Hier wird das Baby in seiner Entwicklung begleitet, die Beziehung zu seinen Eltern vertieft und der erste Kontakt zu Spielkameraden hergestellt. Eltern haben auch die Gelegenheit, ihre Gefühle und Probleme mit anderen Eltern auszutauschen. Von Ärzten entwickelt, unter der Leitung von kompetenten Mitarbeitenden bietet der Kursus allen Müttern und Vätern mit ihren Babys Anregung für Spiel und Bewegung. Das Alter der Babys sollte bei Kursbeginn zwischen der 6. und 12. Lebenswoche liegen. Das gesamte PEKiP-Programm läuft, bis die Kinder das 1. Lebensjahr erreicht haben.

#### KUR SINHALTE:

- Spiel- und Bewegungsanregungen
- Kontaktförderung mit anderen Kindern
- Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern

<b>Termine</b>	Mi., 09.00 – 10.20 und 10.40 – 12.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10 Wochen, 1 x wöchentlich 80 Minuten
<b>Gebühren</b>	95,00 Euro
<b>Ort</b>	Sonnenhaus
<b>Leitung</b>	Gabriele Tepe PEKiP-Gruppenleiterin
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



volksbank-rhein-lippe.de

**Wir denken in Generationen,  
nicht in Quartalen.**

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Unsere genossenschaftlichen Werte sind die denkbar beste Grundlage, nachhaltig zu handeln.

Volksbank  
Rhein-Lippe eG   
Empfänger: Kunden in der Region



Rawpixel/stock.adobe.com

## KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### KINDER STARK MACHEN

Präventivprogramm zur Selbstbehauptung von Kindern im Alter von 6 – 8 Jahren

in Kooperation mit dem Jiu Jitsu Studio Dinslaken e. V.

In diesem Kurs sollen die Kinder ihr Selbstbewusstsein aufbauen und stärken, um ihren Lebensalltag sicher und gut zu meistern. Sie erlernen Verhaltensmuster im Umgang mit fremden Personen, lernen Gefahrensituationen zu erkennen und diese zu bewältigen.

Durch praktische Übungen und in Rollenspielen wird das Erlernte eingeübt und gefestigt. Die Kinder lernen sich verbal und körperlich zu wehren. Das Programm ist kindgerecht gestaltet und auf das Alter der Kinder abgestimmt.

<b>Kurs-Nr.</b>	SBK 13
<b>Termine</b>	Fr., 26.01. bis 23.02.2024
<b>Dauer</b>	16.00 – 17.00 Uhr (5x 60 Minuten)
<b>Gebühren</b>	45,00 Euro
<b>Ort</b>	Clemenshalle
<b>Leitung</b>	Petra Konieczny Übungsleiterin B-Lizenz im Gesundheitssport
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## ENTSPANNT DURCH DIE SCHULZEIT – MIT AUTOGENEM TRAINING

Du schreibst eine Klassenarbeit und dir ist morgens übel, du hast Bauchschmerzen oder schläfst nicht vernünftig? Vielleicht muss es noch nicht einmal eine Klassenarbeit sein und dir geht es trotzdem nicht gut?

Vielleicht liegt es daran, dass du gestresst bist (bitte vom Arzt überprüfen lassen). Dann kann autogenes Training die Lösung für dich sein.

Autogenes Training (AT) ist eine klassische, von den Krankenkassen anerkannte, Entspannungsmethode, die dir relativ zügig dazu verhilft, im Alltag und in der Schule entspannter zu sein. Bei regelmäßiger Anwendung legst du dir eine entspannte Grundhaltung zu.

Wie funktioniert AT? Mit AT suggerierst du deinem Körper zunächst eine körperliche Entspannung. Durch die körperliche Entspannung kommst du zu einer tieferen geistigen Entspannung. Die dafür notwendigen Suggestionen sind kein Hexenwerk und werden dir in 8 Einheiten je 45 min. durch praktische Anwendung vermittelt. Keine Angst, in den Einheiten lernst du zu entspannen ohne zu „lernen“.

Melde dich am besten noch heute an.

<b>Kurs-Nr.</b>	ATJ 2
<b>Beginn</b>	Mi., 31.01.2024, 16.00 – 16.45 Uhr
<b>Dauer</b>	8x 45 Minuten
<b>Gebühren</b>	98,00 Euro   KRANKENKASSENZUSCHUSS
<b>Ort</b>	Clemenssaal
<b>Leitung</b>	Ute Abbas Pädagogin, ATE Trainerin
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



### IHRE GESUNDHEITSEXPERTEN SEIT ÜBER 40 JAHREN!



**Sterkrader Str. 251**  
46539 Dinslaken  
Telefon: 02064 / 604170  
hiesfeld@heuking-apotheken.de



**Hünxer Str. 401**  
46537 Dinslaken  
Telefon: 02064 / 46940  
lohberg@heuking-apotheken.de



[www.heuking-apotheken.de](http://www.heuking-apotheken.de)

## KURSE FÜR FRAUEN

### YOGA BEI KREBSERKRANKUNGEN

Yoga kann die Genesung bei einer Krebserkrankung aktiv unterstützen.

Unabhängig davon, ob Sie gerade die Diagnose erhalten haben, in der Behandlung sind oder im Anschluss an eine Behandlung – Yoga kann Ihnen wieder zu neuer Kraft verhelfen. Die Übungen sind schonend und sollen Sie unterstützen, wieder zu innerer Ruhe zu finden und das Immunsystem sanft zu stimulieren.

Bitte zögern Sie nicht, vor der Anmeldung Ihre Fragen mit der Kursleiterin zu besprechen.

<b>Kurs-Nr.</b>	Yo-K1   Yo-K2
<b>Beginn</b>	Yo-K1   So., 14.01.24 – 25.02.2024 (außer am 11.2.24) Yo-K2   So., 07.04.24 – 12.05.2024 (außer am 21.4.24) jeweils von 10.00 – 11.15 Uhr
<b>Dauer</b>	Yo-K1   6 x 75 Minuten Yo-K2   5 x 75 Minuten
<b>Gebühren</b>	Yo-K1 – 67,50 Euro   Yo-K2 – 56,25 Euro
<b>Ort</b>	Clemenssaal
<b>Leitung</b>	Dagmar Bizjak Yoga-Lehrerin
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

### PROBLEMZONENGYMNASTIK BOP

Bauch, Oberschenkel, Po

Dieser Kursus wendet sich an Frauen, die fit bleiben und ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern wollen. Es handelt sich um ein ausgiebiges und abwechslungsreiches Fitnessprogramm. Ziel ist die Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie der „Problemzonen“, die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit und das „Beweglich-Machen“ aller Gelenke. Neben allgemeiner Gymnastik mit Musik kommen neuere gymnastische und choreografische Elemente aus Aerobic und Callanetics zum Einsatz.

<b>Kurs-Nr.</b>	BOP 37   BOP 38
<b>Beginn</b>	BOP 37   Mo., 05.02.2024, 17.00 – 18.00 Uhr BOP 38   Mo., 05.02.2024, 19.15 – 20.15 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten
<b>Gebühren</b>	70,00 Euro
<b>Ort</b>	Clemenshalle
<b>Leitung</b>	Helena Magel Dipl.-Sportlehrerin
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



© contrastwerkstatt/stock.adobe.com

## CALLANETICS

Callanetics bedeutet Ganzkörpertraining mit möglichst häufigen Wiederholungen kleinster Bewegungsabläufe, Integration von Krafttraining und Stretching.

<b>Kurs-Nr.</b>	CA 55
<b>Beginn</b>	Di., 09.01.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 90 Minuten
<b>Gebühren</b>	45,00 Euro
<b>Ort</b>	Clemenshalle
<b>Leitung</b>	Romy Dickmann Kinderkrankenschwester
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## BECKENBODENTRAINING

Der Beckenboden-Muskel übernimmt eine wichtige Rolle in Ihrem Körper. Er sichert Blase und Gebärmutter in Ihrer Körpermitte und schützt zum Beispiel vor Inkontinenz, indem die Muskulatur gestärkt wird. Er sorgt zudem auch für eine gesunde Körperspannung und führt zu einer gesunden, aufrechten Körperhaltung. In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihr Beckenboden funktioniert, wie Sie die Muskulatur gezielt wahrnehmen und sogar in alltäglichen Situationen mit einfachen Übungen stärken.

### ZIELE:

- **Mildert Inkontinenz**  
Beckenboden-Training ist immer noch die erste nicht-operative Therapie-Wahl bei Harn-Inkontinenz.
- **Reduziert Rückenschmerzen**  
Die Muskeln des Beckenbodens sind fest mit den Rücken- und Bauchmuskeln verbunden. Mit einem trainierten Beckenboden fördern Sie einen stabilen Rücken und eine aufrechte Haltung.
- **Verhindert Blasen- und Gebärmutter-Senkung**  
Sind die Bänder Ihres Beckenbodens schön straff und trainiert, senken Sie das Risiko einer Blasen- und Gebärmutter-Senkung enorm.
- **Vermindert das altersbedingte Absinken der inneren Organe**  
Der Beckenboden wird auch als "Hängematte" für die inneren Organe bezeichnet. Beugen Sie Beeinträchtigungen der Organ-Funktion vor und trainieren Sie den Beckenboden, so dass er straff und stark bleibt.

<b>Kurs-Nr.</b>	BB 3
<b>Beginn</b>	Mi., 17.01.2024, 16.30 – 17.30 Uhr
<b>Dauer</b>	10 x 60 Minuten
<b>Gebühren</b>	75,00 Euro
<b>Ort</b>	Clemenshalle
<b>Leitung</b>	Liane Bückmann Krankenpflegerin Gynäkologie Zusatzausbildung Beckenboden Trainerin
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

# ENTSPANNUNG | SELBSTWAHRNEHMUNG

## AUTOGENES TRAINING FÜR ERWACHSENE

Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist ein autohypnoides Entspannungsverfahren. Sie lernen eine Methode kennen, die es Ihnen ermöglicht, beliebig oft und unabhängig von äußeren Umständen selbstständig (autogen) einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit zu erreichen. Mit den sechs Grundübungen werden Rhythmus und Ritual aufgebaut, die über die seelische Wahrnehmung zur Entspannung führen. Das eingehende Nachbesprechen jeder Übung vertieft das persönliche Erleben.

Das Autogene Training dient zur vegetativen Stabilisierung und zur Erhaltung der seelischen Gesundheit. Es wirkt sich auf bestimmte Körperfunktionen, beispielsweise Verdauung, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit oder die Atmung, aus. Es soll die Muskeln entspannen, Schmerzen lindern, Ängste abbauen, Erholung bringen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern. Das Training kann als Unterstützung bei Stress, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Bluthochdruck und Schlafstörungen, aber auch bei Ängsten und Depressionen eingesetzt werden.



**Tipp:**

Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke oder Gymnastikmatte mit.

<b>Kurs-Nr.</b>	ATE 59
<b>Beginn</b>	Mo., 22.01.2024, 18.30 – 19.30 Uhr
<b>Dauer</b>	8 x 60 Minuten
<b>Gebühren</b>	95,00 Euro   KRANKENKASSENZUSCHUSS
<b>Ort</b>	Sonnenzimmer, St. Franziskus Altenpflegeheim am St. Vinzenz Hospital
<b>Leitung</b>	Silke Schleiken Dipl.-Sozialpädagogin mit AT-Ausbildung
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION FÜR ERWACHSENE

Bei diesem Entspannungsverfahren lernen Sie alle Muskeln in bestimmter Reihenfolge anzuspannen und zu lockern und somit zu tiefer Entspannung und Ruhe zu gelangen. Sie werden im Laufe der Zeit bezüglich Verspannungen im Körper aufmerksamer und können ihnen somit frühzeitig entgegenwirken.

Auch können mit der progressiven Muskelrelaxation viele körperliche Symptome, wie z. B. Kopfschmerz, Magen-Darmstörungen, Schlafstörungen etc., positiv beeinflusst werden.



Bitte eine Gymnastikmatte oder eine Decke mitbringen.

<b>Kurs-Nr.</b>	PM 50
<b>Beginn</b>	Mo., 22.01.2024, 19.45 – 20.45 Uhr
<b>Dauer</b>	8 x 60 Minuten
<b>Gebühren</b>	95,00 Euro   KRANKENKASSENZUSCHUSS
<b>Ort</b>	Sonnenzimmer, St. Franziskus Altenpflegeheim am St. Vinzenz Hospital
<b>Leitung</b>	Silke Schleiken Dipl.-Sozialpädagogin mit PM-Ausbildung
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



© Jaco Lund/stockphoto.com

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

Belastende Lebenssituationen, Ängste, Schmerzen, aber auch alltäglicher Stress können auf Dauer das innere Gleichgewicht stören und krank machen. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit des Menschen und gleichzeitig eine einfache, aber hochwirksame Methode. Sie kann helfen, mit Stress und anderen Problemen konstruktiv umzugehen und innere Gelassenheit, Ruhe und Klarheit fördern, um dadurch die Lebensqualität wieder zu steigern.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein Trainingsprogramm, das vor 25 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an einer speziellen „Stress Reduction Clinic“ in den USA entwickelt wurde und seitdem erfolgreich in vielen Kliniken, Gesundheitszentren und Kursen weitervermittelt wurde.

Sie lernen unter Anleitung verschiedene hilfreiche Methoden der Achtsamkeit, setzen sich intensiv mit Stressauslösern und dem Umgang mit Schmerzen und schwierigen Gefühlen auseinander. Die Bereitschaft zur täglichen Übung (etwa 45 Minuten) ist eine Voraussetzung, um die Praxis der Achtsamkeit in das eigene Leben zu integrieren und um nachhaltig stressauslösende Situationen besser bewältigen zu können.



### Vor der Anmeldung:

Kontakt für weitere Informationen und zur Vereinbarung eines Vorgesprächs: Marlene Ramm, Tel. 02064 12056

<b>Kurs-Nr.</b>	ST 36
<b>Kurstermine</b>	Mi., 14.02.2024 bis 17.04.2024, 19.00 – 21.30 Uhr
<b>Dauer</b>	8 x 2,5 Std.
<b>Zusätzlich:</b>	Sa., 16.03.2024, 10.00 – 16.30 Uhr
<b>Gebühren</b>	295,00 Euro (inkl. Übungs-CDs und Kurshandbuch)   KRANKENKASSENZUSCHUSS
<b>Ort</b>	Clemenssaal
<b>Leitung</b>	Marlene Ramm Dipl.-Sozialpädagogin/Bewegungstherapeutin, Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit bei Dr. Linda Lehrhaupt
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## ACHTSAMKEITSYOGA

„Achtsamkeits-Yoga“ ist eine ruhige und wahrnehmungsorientierte Yogapraxis, die Hatha Yoga mit der Achtsamkeitslehre verbindet. Mit einer Kombination aus sanften Asanas und Flows, tiefen Dehnübungen, dem Praktizieren von Atem- und Meditationstechniken sowie der abschließenden Tiefenentspannung wollen wir die Gedanken und Tätigkeiten des Alltags in den Hintergrund treten lassen und so Platz machen für mehr Gelassenheit, Klarheit und Wohlbefinden. Der gesamte Organismus kann so regenerieren, das Nervensystem wird ausgeglichen und das Immunsystem aktiviert.

### Unsere Ziele sind:

- Die Gelenke zu mobilisieren & die Muskulatur zu stärken,
- muskuläre, fasziale & emotionale Verspannungen zu lösen,
- das Vegetative Nervensystem auszugleichen,
- die Körper- & Selbstwahrnehmung zu fördern und
- Achtsamkeit, Klarheit und Ruhe zu fokussieren.



Bitte bringe, falls vorhanden, ein Meditationskissen und eine Decke oder ein großes Handtuch mit.

<b>Kurs-Nr.</b>	YoA 11   YoA 12
<b>Kurstermine</b>	YoA 11   Di., 30.01. bis 19.03.2024 YoA 12   Di., 09.04. bis 25.06.2024 (07.05. und 21.05.24) jeweils von 17.00 – 18.15 Uhr
<b>Dauer</b>	YoA 11   8x 75 Minuten YoA 12   10x 75 Minuten
<b>Gebühren</b>	YoA 11 – 90,00 Euro   YoA 12 – 112,50 Euro
<b>Ort</b>	Clemenssaal
<b>Leitung</b>	Simone Holtkamp Dipl.-Sozialpädagogin/Yogalehrerin
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44 -1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## YIN YOGA

Diese ruhige Hatha-Yogapraxis verbindet die alten Lehren des Yoga mit der Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin und nutzt dabei auch moderne Erkenntnisse aus der funktionellen Anatomie und der Fasziensforschung. Das Faszienewebe ist ein überaus komplexes, faseriges Gewebe, das netzartig unseren ganzen Organismus umhüllt und alles miteinander verbindet. Es gilt inzwischen als wichtiges Sinnesorgan, mit Rückkopplungssensoren bis ins vegetative und somatische Nervensystem.

Die Yin Yoga Haltungen werden im jeweiligen Zielgebiet möglichst anstrengungslos für einen längeren Zeitraum gehalten, was den Gelenken und den myofaszialen Strukturen des Körpers erlaubt, zu reagieren und sich anzupassen – stärker, lebendiger, gesünder zu werden. Das lange Dehnen fördert zudem die Durchblutung und steigert die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Körpers. Bewegungseinschränkungen werden gelöst und der Energiefluss wird angeregt.

Die oft ungewohnte Passivität lädt zu tiefer Ruhe und zu der Erfahrung von Selbstwahrnehmung und Regeneration ein. Emotionales und mentales Innehalten wird möglich – ein wunderbarer Ausgleich zum oft mit Leistungsdruck und Aktivität gefüllten Alltag.

<b>Kurs-Nr.</b>	YinY5   YinY6
<b>Kurstermine</b>	YinY5   Di., 30.01.24 bis 19.03.2024 YinY6   Di., 09.04.24 bis 25.06.2024 (außer am 07.05. und 21.05.24) jeweils 18.30 – 19.45 Uhr
<b>Dauer</b>	YinY5   8x 75 Minuten YinY6   10x 75 Minuten
<b>Gebühren</b>	YinY5 – 90,00 Euro   YinY6 – 112,50 Euro
<b>Ort</b>	Clemenssaal
<b>Leitung</b>	Simone Holtkamp Dipl.-Sozialpädagogin/Yogalehrerin
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44 -1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



## HATHA YOGA – MITTELSTUFE

Yoga ist für Dich mehr eine Lebenseinstellung als reine Körperübungen und Du möchtest tiefer in ein ganzheitliches Yoga einsteigen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Dich.

In der Hatha Yoga – Mittelstufe wirst Du mit Hilfe von komplexen und leicht fördernden Asanas (Körperstellungen) Deine körperliche Stärke und Flexibilität verbessern können. Du wirst Atemübungen erlernen, um Deine Energie zu spüren und zu lenken und dadurch Deine Konzentration zu verbessern. Entspannungstechniken werden Dir helfen, Stress abzubauen und Dich vom Alltag zu erholen. Achtsamkeitsübungen werden Deine Präsenz im Moment fördern und Dich dabei unterstützen, Dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Mit Hilfe von verschiedenen Meditationstechniken wirst Du Deinen Geist beruhigen und mehr innere Ruhe finden. Darüber hinaus wirst Du dazu eingeladen, Dich mit yogischer Philosophie auseinanderzusetzen und dadurch ein tiefes Verständnis für Dich selbst und die Welt um Dich herum zu entwickeln.

<b>Kurs-Nr.</b>	M-Yo 27   M-Yo 28   M-Yo 29   M-Yo 30
<b>Kurstermine</b>	M-Yo 27   Mo., 08.01. bis 05.02.2024 M-Yo 28   Mo., 19.02. bis 18.03.2024 M-Yo 29   Mo., 08.04. bis 13.05.2024 M-Yo 30   Mo., 27.05. bis 01.07.2024 jeweils 19.00 – 20.30 Uhr  Am 12.02. (Rosenmontag), 25.03. und 01.04. (Osterferien) und 20.05.24 (Pfingstmontag) findet kein Kurs statt.
<b>Dauer</b>	M-Yo 27, M-Yo 28   5 x 90 Minuten M-Yo 29, M-Yo 30   6 x 90 Minuten
<b>Gebühren</b>	M-Yo 27, M-Yo 28 – 67,50 Euro M-Yo 29, M-Yo 30 – 81,00 Euro
<b>Ort</b>	Clemenssaal
<b>Leitung</b>	Jeannette Bleckmann Yoga-Lehrerin (BYV)/Meditationskursleiterin (BYV)
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## HATHA YOGA – SANFTE MITTELSTUFE

Du hast schon erste Erfahrungen mit Yoga gesammelt und möchtest Deine Kenntnisse erweitern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich!

In diesem Kurs erwartet Dich eine harmonische Kombination aus beruhigenden und kräftigenden Asanas (Körperstellungen), um Deine Körperwahrnehmung und Deine Flexibilität zu verbessern.

Gezielte Atemübungen werden Dich unterstützen, Deine innere Ruhe zu fördern. Mit verschiedenen Entspannungstechniken übst Du Dich im Loslassen des Alltages und Du kannst so Dein inneres Gleichgewicht wiederfinden.

Achtsamkeitsübungen werden Deine Präsenz im Moment fördern und Dir helfen, Dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

<b>Kurs-Nr.</b>	MS-Yo 1   MS-Yo 2   MS-Yo 3   MS-Yo 4
<b>Kurstermine</b>	MS-Yo 1   Do., 11.01. bis 08.02.2024 MS-Yo 2   Do., 15.02. bis 21.03.2024 MS-Yo 3   Do., 11.04. bis 16.05.2024 MS-Yo 4   Mo., 23.05. bis 04.07.2024 jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
<b>Dauer</b>	MS-Yo 1, MS-Yo 3, MS-Yo 4   5 x 90 Minuten MS-Yo 2   6 x 90 Minuten
<b>Gebühren</b>	MS-Yo 1, MS-Yo 3, MS-Yo 4 – 67,50 Euro MS-Yo 2 – 81,00 Euro
<b>Ort</b>	Clemenssaal
<b>Leitung</b>	Jeannette Bleckmann Yoga-Lehrerin (BYV)/Meditationskursleiterin (BYV)
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



## KONTEMPLATION IM ST. VINZENZ HOSPITAL DINSLAKEN

### Heilung durch Stille

#### Herzliche Einladung zum Gebet des Schweigens

Die christliche Mystik kennt das Gebet des Schweigens als die Urform des Betens. In der Stille können wir in Berührung kommen mit dem göttlichen Grund, aus dem wir leben, der unsere wahre Heimat ist. Hier können Wunden heilen und neues Leben kann sich entfalten. Die Kapelle des Krankenhauses lädt ein zu Stille und Sammlung.



#### Tipp:

Warme, bequeme Kleidung und Socken sind hilfreich. Matten und Bänke stehen zur Verfügung.

#### Erfahren Sie die heilende Kraft der Stille.

<b>Kurs</b>	Kontemplation – Sitzen in Stille
<b>Beginn</b>	Di., 10.00 – 11.30 Uhr, außer in den Schulferien
<b>Voraussetzung</b>	Persönliche Anmeldung und Teilnahme an einer Einführung
<b>Gebühren</b>	Spende zur Kostendeckung
<b>Ort</b>	Meditationsraum in der Kapelle im Barbarahaus des St. Vinzenz Hospitals

#### Informationen über weitere Kurse und Seminare, sowie Anmeldung:

Thomas Hoenig  
Tel. 0203 9314861 | [hoenig-duisburg@t-online.de](mailto:hoenig-duisburg@t-online.de)



© Yaluchuk Olena/stock.adobe.com

## QI-GONG

Qi-Gong ist eine meditative Bewegungsform. Sie entstammt der traditionellen chinesischen Medizin TCM und verbindet Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen.

Grundlegend ist das Prinzip des Yin und Yang. Es steht für die Harmonie der Gegensätze, für das Ineinandergreifen des weiblichen und männlichen Prinzips.

Qi Gong kann wörtlich als „Arbeit mit der Energie“ übersetzt werden. Qi Gong wird vor allem im Stehen praktiziert. Viele verschiedene Bewegungsabläufe werden aneinandergereiht und der Übende bewegt sich nach bestimmten Prinzipien durch den Raum.

### UNSERE ZIELE:

- Regelmäßiges Üben stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen
- Muskeln und Gelenke werden auf sanfte Weise trainiert, ohne sie durch schnelle Bewegungen zu belasten
- Erweiterung der Beweglichkeit
- Die meditativen Elemente der ruhigen Übungen stabilisieren das vegetative Nervensystem.



Bitte eine Auflage für die Matte mitbringen (Badetuch oder Decke).

<b>Kurs-Nr.</b>	QI 5   QI 6
<b>Kurstermine</b>	QI 5   Mi., 31.01. bis 24.04.2024 QI 6   Mi., 15.05. bis 17.07.24 jeweils von 17.00 – 18.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10x 60 Minuten
<b>Gebühren</b>	96,00 Euro   KRANKENKASSENZUSCHUSS
<b>Ort</b>	Clemenssaal
<b>Leitung</b>	Ute Abbas Dipl.-Pädagogin, zert. Qi-Gong Lehrerin
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44 -1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



© Wavebreak Media / iStock-adobe.com

## PILATES

Angesprochen ist jeder, der Pilates gerne ausprobieren möchte oder Pilates schon kennt. Es ist eine Form der Übung im ganzheitlichen Sinn, die den Geist und den Körper in eine ökonomische Bewegungsform bringt.

Pilates möchte die individuellen Bewegungserfahrungen erweitern und bestehende Bewegungsmuster ändern, optimieren und ökonomisieren.

### Vermittlung folgender Prinzipien:

- Atmung
- axiale Verlängerung/Kontrolle des Zentrums
- Artikulation der Wirbelsäule
- Organisation von Hals – Kopf – Schultern
- Belastung und Ausrichtung der Arme und Beine
- Integration von Bewegung

### ZIELE UND VORTEILE:

Koordination, Kraft- und Beweglichkeitsverbesserung. Dadurch effiziente, fließende Bewegungen, die zu einem Wohlfühl und zu einer verbesserten Lebensqualität führen.

Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung, um glücklich zu sein. Wir verstehen unter körperlicher Fitness, sich einen gleichmäßig entwickelten Körper zu erarbeiten und zu erhalten, in dem ein solider Verstand wohnt, der vollkommen fähig ist, unsere zahlreichen verschiedenen Aufgaben des Alltags natürlich, spielend und zufriedenstellend auszuführen und das mit spontaner Freude und Spaß an der Sache.

Joseph Pilates

<b>Kurs-Nr.</b>	PI 64   PI 65
<b>Beginn</b>	PI 64   Di., 09.01.2024, 16.30 – 17.30 Uhr PI 65   Di., 09.01.2024, 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10x 60 Minuten
<b>Gebühren</b>	90,00 Euro   KRANKENKASSENZUSCHUSS
<b>Ort</b>	Bewegungsraum ehemalige Station 11, Bauteil K, 1. OG
<b>Leitung</b>	Hilka Husemann Physiotherapeutin, Zusatzausbildung Pilates
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



**Versicherer im  
Raum der Kirchen**  
Bruderhilfe · Pax · Familienfürsorge

Menschen schützen.  
Werte bewahren.

### EIN SCHÖNES GEFÜHL. RÜCKHALT.

Man kann Leben einfach versichern. Man kann es aber auch einfach sicherer und lebenswerter machen.

Gemeinsam tun wir das und unterstützen kirchliche und soziale Projekte.

#### Ich bin für Sie da.

**Christoph Engel**, Agenturleiter  
Drosselweg 7 · 46359 Heiden  
Telefon 02867 909936  
christoph.engel@vrk-ad.de

Folgen Sie uns



## NADELSPIEL – ENTSPANNUNG UND GESUNDHEIT

### Gemeinsam stricken, häkeln, sticken

Dass Menschen dem Alltagsstress mittels Handarbeit entfliehen können und so einen seelischen Ausgleich schaffen, ist bekannt. Körper und Geist sind im Einklang: Zum Stricken gehören komplexe, bilaterale und koordinierte Bewegungsmuster. Das ist förderlich für die seelische und körperliche Gesundheit. Das eigene Wohlbefinden können Strick- und Häkelfreunde mit frohen Farben und schönen Mustern steuern. Unser Gehirn freut sich auf kleine Belohnungen und schon nach wenigen Maschen sieht man Erfolge. Und wenn man sich dann noch in einen selbst gemachten Schal kuscheln kann, ist die Freude groß.

Wir laden Sie herzlich zu einem offenen Handarbeitskreis ein, in dem Sie sich austauschen und gegenseitig unterstützen können und den Alltag einmal vergessen können.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

<b>Termin</b>	jeweils am 1. und 3. Donnerstag im Monat 16.30 – 18.30 Uhr
<b>Gebühren</b>	2,00 Euro pro Abend
<b>Ort</b>	Aufenthaltsraum Station 11, Bauteil K
<b>Kursleitung</b>	Mechthild Westermann und Jutta Fürbach
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## BEWEGUNG UND PRÄVENTION

### WALKING PLUS

mit dem Weltmeister Willi Wülbeck

Walking Plus beinhaltet das Walken als Ausdauersportart. Hinter dem Plus verbirgt sich Folgendes: Das Training wird erweitert durch gelegentlich eingestreute kurze, langsame Laufabschnitte, die eigentlich jeder bewältigen kann. Hierdurch soll, im Vergleich zum reinen Walking, das Herz-Kreislauf-System zusätzlich etwas stärker gefordert und der Kalorienumsatz erhöht werden. Somit bedeutet Walking Plus eine Erweiterung des Walkings durch ein Mehr an Übungen und durch phasenweise höhere Herz-Kreislauf-Belastungen. Eine gewisse Fitness hinsichtlich der Walking-Ausdauer sollte vorhanden sein.

Ziel ist es, das Herz-Kreislauf-System stärker zu fördern, als es beim reinen Walking der Fall ist sowie auch eine insgesamt höhere Konditionsgrundlage zu erreichen und die Verbesserung der Beweglichkeit. Dies alles soll die Gesamtfitness eines jeden verbessern.

#### ZIEL:

Verbesserung von Kondition und allgemeiner Beweglichkeit und Fitness für den Alltag.

Kurs-Nr.	WAL 37
Beginn	Mi., 17.01.2024, 16.00 – 17.00 Uhr
Dauer	10x 60 Minuten
Gebühren	65,00 Euro   KRANKENKASSENZUSCHUSS
Ort	Sportanlage Eppinghoven, Im Kirchbruch, Dinslaken-Eppinghoven
Leitung	Willi Wülbeck
Anmeldung	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



**FANTASTIVAL**  
DINSLAKEN

**10.–20. JULI 2024**  
**OPEN AIR FESTIVAL**  
IM BURGTHEATER  
DINSLAKEN



10. JULI 2024  
**KAI MAGNUS STING**

11. JULI 2024  
**GREGORY PORTER**

12. JULI 2024  
**EMELI SANDÉ**

13. JULI 2024  
**RUDELSINGEN**

14. JULI 2024  
**HANNI LIANG**

18. JULI 2024  
**STOPPOK & BAND**

19. JULI 2024  
**SASHA**

20. JULI 2024  
**SOMMERNACHT DES MUSICALS**

**DAS WEITERE PROGRAMM FOLGT IN KÜRZE  
AUF FANTASTIVAL.DE**

## SCHÖNER LAUFEN!

mit Welt- und Europameister im Bereich Multisport, Dr. Kurt Tohermes

Du läufst regelmässig und möchtest Dich weiterentwickeln. Ziel der Laufanalyse ist es, seinen eigenen Laufstil kennenzulernen und zu verbessern. Videoaufnahmen und -analysen, nicht auf einem Laufband, sondern in lauftypischer Umgebung, helfen dabei, die Selbstwahrnehmung zu fördern und den eigenen Laufstil zu verbessern.

Inhalte sind Trainingsstruktur, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen, Hinweise zur Schuhwahl und zur Regenerierung. Dazu gibt es Tipps auf Basis von Trainingsumfang, Alter und Geschlecht.

Geeignet ist dieser Kurs für Laufanfänger, Wiedereinsteiger und Hobbyläufer.

<b>Kurs-Nr.</b>	L 1   L 2
<b>Beginn</b>	L 1   Mi., 13.03.2024, 16.00 Uhr Mi., 20.03.2024, 18.00 Uhr L 2   Sa., 16.03.2024, 11.00 Uhr Mo., 18.03.2024, 18.00 Uhr
<b>Dauer</b>	2x 90 Minuten
<b>Gebühren</b>	65,00 Euro
<b>Ort</b>	Bezirkssportanlage an der Voerder Straße (13.03.24 und 16.03.24), & Medienzentrums St. Vinzenz Hospital, Dinslaken (18.03.24 und 20.03.24)
<b>Leitung</b>	Dr. Kurt Tohermes
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## MODERATES FITNESS- UND KONDITIONSTRAINING

Individuelle Übungen zur Förderung der Koordination, Stabilisation und Reaktion auf der Matte gehören ebenso zum Programm wie das Ausdauertraining an verschiedenen beliebten Geräten.

Die Übungsstunde kennzeichnet sich durch einen Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen mit zahlreichen Abwechslungen aus.

Dehnungsübungen beugen Verkürzungen vor und runden das Programm ab. Treibe Sport und fühl' dich wohl!



**Hinweis:** Kurs richtet sich an Gesunde.

<b>Kurs-Nr.</b>	MFK 4
<b>Beginn</b>	Fr., 12.01.2024, 11.35 – 12.35 Uhr
<b>Dauer</b>	10x 60 Minuten
<b>Gebühren</b>	75,00 Euro
<b>Ort</b>	FAN-Gebäude, 1. OG
<b>Leitung</b>	Elmar Leimkühler Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut, Rückenschullehrer KddR
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



© Masipal/stock.adobe.com

## THERAPEUTISCHES BOXEN

### Boxen gegen Stress und für dein Selbstbewusstsein!

Therapeutisches Boxen ist mehr als nur „Zuschlagen“! Das Training sensibilisiert und intensiviert die Selbstwahrnehmung und Körperwahrnehmung. Es verbessert das Nähe- und Distanzgefühl, die Selbstabgrenzung und wirkt sich positiv auf das Selbstbewusstsein aus.

Therapeutisches Boxen bietet viel Raum zum Kommunizieren, Verhalten und Erleben. Zum Einsatz kommen Partnerübungen an den Prätzen (Schlagpolstern), Übungen am Boxsack und Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und -sprache. Die Teilnehmer sollten keine akuten körperlichen Erkrankungen oder Verletzungen haben. Jeder kann teilnehmen, unabhängig vom aktuellen Fitnesslevel. Es werden bequeme Kleidung und Sportschuhe benötigt.

### ZIELE:

- Stressabbau
- Körperliche Aktivierung
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Lösen emotionaler Blockaden
- Verbesserung des Durchsetzungsvermögens und der Standhaftigkeit
- Abbau von Ängsten
- Förderung der Frustrationstoleranz

<b>Kurs-Nr.</b>	B 5
<b>Beginn</b>	Mi., 10.01.2024 bis 28.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Dauer</b>	8 x 60 Minuten
<b>Gebühren</b>	72,00 Euro
<b>Ort</b>	Clemenshalle
<b>Leitung</b>	Sascha Durczak Fachkrankenpfleger für Psychiatrie, Box-Coach® für therapeutisches Boxen, Fitness-Trainer C-Lizenz
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de





## RÜCKENFIT

### Mehr Stabilität, Beweglichkeit und Gesundheit

Rückenschmerzen sind nach Expertenansicht meist auf Bewegungsmangel und fehlende Muskelaktivität zurückzuführen. Dem wollen wir entgegenwirken. Durch sanftes Muskel- und Kraftausdauertraining sowie Schulung der Koordination wird die Leistungsfähigkeit im Alltag, Freizeit und Beruf verbessert und Fehlhaltungen vorgebeugt.

Die Auswahl der Übungen findet unter qualifizierter Anleitung und besonderer Berücksichtigung der heutigen Rückenthematik statt.

Mitmachen kann jeder, auch sportlich Ungeübte jeden Alters. Ein gesunder Rücken kennt keinen Schmerz.

<b>Kurs-Nr.</b>	RF 96   RF 97   RF 98   RF 99
<b>Beginn</b>	RF 96   Mo., 08.01.2024, 15.45 – 16.45 Uhr RF 97   Mo., 08.01.2024, 16.50 – 17.50 Uhr RF 98   Mo., 08.01.2024, 17.55 – 18.55 Uhr RF 99   Fr., 12.01.2024, 10.30 – 11.30 Uhr
<b>Dauer</b>	10x 60 Minuten
<b>Gebühren</b>	95,00 Euro   KRANKENKASSENZUSCHUSS
<b>Ort</b>	FAN-Gebäude, 1. OG
<b>Leitung</b>	Elmar Leimkühler Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut, Rückenschullehrer KddR
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Die Wirbelsäulenerkrankungen sind mittlerweile Volkskrankheit Nr. 1 geworden. Wir sitzen bei der Arbeit, sitzen im Auto und sitzen zu Hause, ein typisches bekanntes Bild einseitiger Belastungsformen im Alltag. Muskelverspannungen bis hin zu neuralgisch bedingtem Kopfschmerz sind häufig die Folge. Muskelschwächen und chronisch verkürzte Muskeln beschleunigen diese negative Entwicklung.

Unter fachlicher Anleitung werden aus entlastenden Ausgangsstellungen heraus Übungen eingesetzt, die der Haltungsschulung dienen. Die Übungen, die Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisationsformen beinhalten, sollen speziellen Fehlhaltungen vorbeugen und helfen, Verspannungen im Nacken- und Lendenwirbelbereich zu lösen.

Die Übungen lassen sich auch leicht zu Hause oder am Arbeitsplatz wiederholen.

### KURSinHALTE:

- Haltungsschulung
- Übungen zur Stabilisation des muskulären Gleichgewichts
- Entspannungsübungen

<b>Kurs-Nr.</b>	WS 19
<b>Beginn</b>	Mo., 05.02.2024, 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Dauer</b>	10x 60 Minuten
<b>Gebühren</b>	95,00 Euro   KRANKENKASSENZUSCHUSS
<b>Ort</b>	Clemenshalle
<b>Leitung</b>	Elena Magel Dipl. Sportlehrerin
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de



## NATUR UND NACHHALTIGKEIT

### VORTRAG ESSBARE WILDPFLANZEN (mit Verkostung)

Wildpflanzen sind reich an Vitalstoffen und bieten eine Fülle von Aromen.

Bei einem Diavortrag lernen Sie alles über essbare Wildpflanzen. Sie erhalten Informationen über ihre wichtigsten Inhaltsstoffe und ihre gesundheitlichen Wirkungen und lernen zahlreiche giftige Pflanzen kennen, mit denen eine Verwechslungsgefahr besteht.

Ferner erhalten Sie einige Rezeptideen, wie man aus Wildpflanzen eine köstliche Mahlzeit zubereiten kann. Die gemeinsame Verkostung einer vor Ort zubereiteten Wildkräutersuppe runden den Abend ab.

<b>Kurs-Nr.</b>	W 2
<b>Beginn</b>	Mo., 08.04.2024, 16.00 – 17.30 Uhr
<b>Dauer</b>	90 Minuten
<b>Gebühren</b>	15,00 Euro
<b>Ort</b>	Kl. Medienzentrum, St. Vinzenz Hospital
<b>Leitung</b>	Torsten Wollberg zertifizierter Pilzcoach, Walderzieher
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### FINANCIAL WELLBEING FÜR FRAUEN – MINDSET UND WISSEN

Frauen kümmern sich oft nur zögerlich um ihre Finanzen. Dabei ist dieses Thema für die künftige Altersvorsorge und das finanzielle Wohlbefinden sehr wichtig. Das richtige Mindset und das nötige Basiswissen verhelfen zu mehr Mut und Sicherheit.

Wenn Ihnen die Wichtigkeit dieses Themas bewusst ist, Sie aber nicht wissen, wie Sie es am besten anfangen sollen, geben wir Ihnen hier das nötige Basiswissen. Es werden die ersten Schritte zu einem individuellen Depot inkl. Berechnungen und Fallstudien erläutert.

#### KURSinHALTE:

- Privatbilanz
- Ziele
- Zeitplanung
- Mindset
- Formen der Geldanlage

<b>Kurs-Nr.</b>	F 1
<b>Beginn</b>	Mo., 13.03., 20.03., 10.04.2024, 20.00 – 21.30 Uhr
<b>Dauer</b>	3x 90 Minuten
<b>Gebühren</b>	54,00 Euro
<b>Ort</b>	Kl. Medienzentrum, St. Vinzenz Hospital
<b>Leitung</b>	Dr. Kurt Tohermes Dipl. Wirtschafts- / Sozialwissenschaftler
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

## KURS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

### PRÄVENTIONSKURS ZUM ERHALT DER SEELISCHEN GESUNDHEIT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Seinen Angehörigen zu pflegen beansprucht – neben vielen schönen Momenten – die seelische und körperliche Gesundheit auch des Pflegenden.

Aus diesem Grund bietet Kirsten Bovenkerk, Gerontopsychiatrische Fachberaterin im St. Vinzenz Hospital in Dinslaken, eine Kursreihe rund um die verschiedenen Problematiken, die sich daraus für den pflegenden Angehörigen ergeben. Wir beschäftigen uns mit unterschiedlichen (psychiatrischen) Krankheitsbildern und deren Bedeutung für die tägliche Pflege, mit Fragen zum Umgang mit den Belastungen, der eigenen Hilflosigkeit und auch den Grenzen des Aushaltens.

So werden Techniken zum Erhalt der eigenen seelischen Gesundheit vorgestellt und Wege zum Umgang mit dem „schlechten Gewissen“ aufgezeigt.

Die Kursreihe ist auch offen für weitere Anliegen der Angehörigen.

<b>Kurs-Nr.</b>	PF 1
<b>Beginn</b>	Mo., 29.01., 26.02., 25.03. und 29.04.2024 18.00 – 19.30 Uhr
<b>Dauer</b>	4 x 90 Minuten
<b>Gebühren</b>	36,00 Euro
<b>Ort</b>	Aufenthaltsraum Gebäudeteil K, Euthymiahaus (Bauteil K), 1. Etage Tagesraum (ehem. Tagesklinik)
<b>Leitung</b>	Kirsten Bovenkerk gerontopsychiatrische Beratungsstelle am St. Vinzenz Hospital
<b>Anmeldung</b>	Dagmar Grothe Montag – Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr Tel. 02064 44-1234 dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de

**KORNBACKER**

**DAS BESTE AM  
AUFSTEHEN IST  
DAS FRÜHSTÜCK**

**Wir backen, um zu begeistern!**



© Robert Henschke/stock.adobe.com



© Andrey Popov/stock.adobe.com

## PFLEGEKURSE

### KRANKENPFLEGE-GRUNKURS FÜR ANGEHÖRIGE

Der Kurs vermittelt theoretische und praktische Grundkenntnisse der Krankenpflege für den häuslichen Bereich und richtet sich an pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen. Im Vordergrund stehen Tipps, Hinweise und praktische Übungen für die tägliche Pflegepraxis.

**Dauer: 13 Doppelstunden**

### ZU HAUSE PFLEGEN

Der Kurs baut auf dem „Grundkurs Krankenpflege“ auf und richtet sich an alle, die im häuslichen Umfeld Angehörige oder andere Patienten pflegerisch betreuen. Er informiert über Themen wie Hilfe zur Selbsthilfe, Hilfe zur Bewältigung der besonderen Situation für Patient und Pflegeperson. Neben praktischen Hinweisen und Übungen vermittelt der Kurs Informationen über die Hilfsangebote der Barmer/GEK und der Caritas.



Diese Kurse werden in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband, der Barmer Ersatzkasse und dem St. Vinzenz Hospital angeboten.

<b>Termin</b>	Di., 18.00 – 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schulungsraum 3, Zwischenbau (St. Vinzenz Hospital)
<b>Leitung</b>	Maria Wende examinierte Krankenschwester des Caritasverbandes
<b>Anmeldung/ Auskünfte</b>	Caritas Verband Dinslaken Tel. 02064 44930

## FÖRDERVEREINE

### VEREIN ZUR FÖRDERUNG DES ST. VINZENZ HOSPITALS DINSLAKEN E. V.

Seit 1956 ist der Verein zur Förderung des St. Vinzenz Hospitals in Dinslaken tätig. Zu den Mitgliedern gehören neben ehemaligen Patienten und einigen ansässigen Unternehmen auch Mitarbeiter des Krankenhauses. Der Verein hat in der Zeit seines Bestehens die Anschaffung vieler Geräte ermöglicht. Beispielhaft aus den letzten Jahren seien genannt:

- Nustep Ganzkörpertrainer für die Abteilung Physiotherapie
- Ultraschalltherapiegerät für die Physiotherapie
- Teletrainer für die Fachabteilung Psychiatrie/Gerontopsychiatrie
- Portable Ultraschallgeräte für die Innere Medizin sowie Visceralchirurgie
- Physio-Key-Gerät (Kombination aus Elektrotherapie und Biofeedbackgerät) zur lokalen Schmerzlinderung.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich zur Mitgliedschaft (Mindestbeitrag 15,00 Euro pro Jahr) oder zu einer einmaligen Spende entschließen könnten. Eine Spendenbescheinigung für steuerliche Zwecke wird Ihnen zugesandt.

#### VEREIN ZUR FÖRDERUNG DES ST. VINZENZ HOSPITALS DINSLAKEN E. V.

Dr. Christoph Tenhagen, Geschäftsführer des Vereins  
Tel. 02064 44-1234 (über Dagmar Grothe),  
Dr.-Otto-Seidel-Str. 31 – 33, 46535 Dinslaken

#### KONTOVERBINDUNG DES FÖRDERVEREINS

Volksbank Rhein-Lippe e. G.  
IBAN: DE10 3566 0599 0004 5160 10

#### DAS KONTO BETRIFFT NUR DEN FÖRDERVEREIN!



### KIM – KIND IM MITTELPUNKT

#### Verein zur Förderung der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin im St. Vinzenz Hospital Dinslaken

Im Oktober 2000 kam es zur Gründung des KIM – Kind im Mittelpunkt – Fördervereins. Dieser Förderverein setzt sich zum Ziel, die Abteilung Kinder- und Jugendmedizin im Interesse der kranken Kinder zu unterstützen und zu fördern. Zu den Mitgliedern gehören Eltern, Großeltern sowie Personen, denen das Wohlergehen der Kinder im Krankenhaus am Herzen liegt.

Sie können als aktives oder passives Mitglied gerne dieses Vorhaben unterstützen z. B. in Form einer Spende an den:

#### KIM-FÖRDERVEREIN

St. Vinzenz Hospital Dinslaken  
Dr.-Otto-Seidel-Str. 31 – 33,  
46535 Dinslaken  
www.kim-dinslaken.de

Volksbank Rhein-Lippe e. G.  
IBAN: DE 46 3566 0599 0096 3340 10

Niederrheinische Sparkasse Rhein-Lippe  
IBAN: DE 06 3565 0000 0670 9203 54

#### DAS KONTO BETRIFFT NUR DEN FÖRDERVEREIN!



© Banana Images/stock.adobe.com

## SELBSTHILFGRUPPEN | BERATUNGSANGEBOTE

Viele Patienten fühlen sich während Ihres Krankenhausaufenthaltes infolge einer Erkrankung meist gut beraten, gepflegt und betreut.

Jedoch schon nach ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus stellt sich häufig das Gefühl des Allein-Gelassen-Seins, der Hilf- und Ratlosigkeit ein. Aus diesem Grunde hat das St. Vinzenz Hospital Selbsthilfgruppen ins Leben gerufen bzw. arbeitet schon seit Jahren eng mit diversen Selbsthilfgruppen zusammen. Die Anbindung an eine bestehende Selbsthilfgruppe fördert den Kontakt zu Betroffenen mit ähnlichen Problemen und eröffnet die Möglichkeit des kommunikativen Austausches und des sinnerfüllten Lebens.

Interessierte Patienten und Betroffene sind herzlich eingeladen und jederzeit willkommen, auch während ihres stationären Aufenthaltes.

## ADIPOSITAS SELBSTHILFGRUPPE ST. VINZENZ HOSPITAL DINSLAKEN

Die Adipositas Selbsthilfgruppe wurde am 24.01.2017 im Rahmen einer Informationsveranstaltung des neuen Adipositaszentrums im St. Vinzenz Hospital gegründet.

Im offenen Gesprächskreis für Betroffene findet hier regelmäßig ein Austausch und Kennenlernen unter den Mitgliedern statt. Betroffene und ihre Angehörigen berichten in der Gemeinschaft über eigene Erfahrungen mit der Erkrankung, wobei die gegenseitige Motivation und Hilfestellung beim Umgang mit dem Problem Übergewicht dabei im Vordergrund stehen.

In der Selbsthilfgruppe (SHG) werden Probleme zum Thema „Adipositas“ besprochen und alle Informationen und Termine zum Thema bekannt gegeben. So wird z. B. über die Krankheit Adipositas und ihre Folgen debattiert, es werden Konzepte zur Gewichtsreduktion, Adipositas-Sportgruppen, Ernährungstherapien und vieles mehr erläutert und angeboten. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen! Der Besuch unserer Selbsthilfgruppe ist für Angehörige und Betroffene selbstverständlich kostenfrei. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Die Treffen finden jeden **1. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr** im Medienzentrum des St. Vinzenz Hospitals statt.

Die Anfahrt erfolgt über die Schwester-Euthymia-Straße, Parken: P3

### BENÖTIGEN SIE HILFE ODER GIBT ES NOCH OFFENE FRAGEN?

Dann nehmen Sie unter der Rufnummer **0157 34415929** oder **adipositaszentrum.shg.dinslaken@gmail.com** Kontakt auf.

Weitere Informationen unter:

**[www.facebook.com/AdipositasSelbsthilfgruppeDinslaken](https://www.facebook.com/AdipositasSelbsthilfgruppeDinslaken)**

Das Leitungsteam

## INFORMATIONSBENDE ZUR ADIPOSITASCHIRURGIE „ARZT-PATIENTEN-SEMINAR“

Hier wird im persönlichen Arzt-Patienten Seminar alles Wissenswerte zu den Adipositasoperationen im Detail erklärt:

Die Voraussetzungen für das Antrags- und Genehmigungsverfahren, Vorbereitung, Operationsablauf, Risiken, Nachbehandlung, Supplementation, Folgeoperationen und vieles mehr wird im Detail erklärt und angesprochen.

Die Teilnahme am Seminar wird bescheinigt und dient u. a. als Nachweis der erweiterten Patientenaufklärung und Patientenschulung vor der Operation.

Das Arzt-Patienten-Seminar findet als Online-Seminar einmal im Monat per Zoom Konferenz statt. Beginn ist jeweils um 18.30 Uhr, Dauer ca. 45 Minuten.

Anmeldung bitte unter:

**[adipositaszentrum@st-vinzenz-hospital.de](mailto:adipositaszentrum@st-vinzenz-hospital.de)**

Die aktuellen Termine und weitere interessante Informationen rund um das Thema finden Sie auf unseren Homepages:

- [www.viszeralchirurgie-dinslaken.de](http://www.viszeralchirurgie-dinslaken.de)
- [www.adipositas-shg-dinslaken.de](http://www.adipositas-shg-dinslaken.de)
- [www.gfo-kliniken-niederrhein.de](http://www.gfo-kliniken-niederrhein.de)



## DEUTSCHE ILCO E. V.

Die Deutsche ILCO e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation für Menschen mit einem Stoma (künstlicher Darmausgang oder künstliche Harnableitung), Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige.

Die ILCO-Region NiederRhein-WestMünsterland umfasst die Kreise Kleve, Wesel, das westliche Münsterland (Großraum Bocholt und Borken) und die Stadt Duisburg. Es gibt in der Region acht Gesprächsgruppen. Daneben werden insgesamt fünf Darmkrebszentren und elf Akutkliniken von ehrenamtlichen Mitarbeitern im Rahmen des Besucherdienstes betreut, so auch das St. Vinzenz Hospital Dinslaken. Diese Ehrenamtlichen sind es, die an der Basis wirken und den Betroffenen im Sinne des Selbstauftrages der Deutschen ILCO ihre Hilfe zuteil werden lassen, um diesen in einer völlig neuen Lebenssituation (Diagnose Darmkrebs und/oder Anlage eines Stomas) beizustehen.

Durch den „Krankenhausbesucherdienst“ möchten wir den Patienten im Krankenhaus, denen eine Darmoperation bevorsteht, bzw. den Betroffenen, die diese Operation hinter sich haben, die Möglichkeit zu intensiven Gesprächen mit ebenfalls Betroffenen geben, um aufzuklären und mentale Unterstützung zu geben.

Dies setzt sich dann fort durch mögliche Besuche zu Hause und bei den regelmäßigen Gruppentreffen. Im Kreise anderer Betroffener und deren Angehörigen kann man sich zwanglos austauschen. Auf den Gruppentreffen werden Erfahrungen zur Versorgung im Gesundheitswesen, also zur Diagnostik, Therapie, Rehabilitation und zur Nachsorge weitergegeben.

Die ILCO-Gruppe Dinslaken für Menschen mit Darmkrebs und/oder Stomaträger sowie deren Angehörige trifft sich an jedem 1. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr in der AWO-Begegnungsstätte Ulmenstraße 17, 46539 Dinslaken.

### Ansprechpartner

für diese Gruppe und die ILCO Region  
NiederRhein-West Münsterland:  
Fritz Elmer | Feldstraße 27 | 46499 Hamminkeln  
Tel. 02856 981-42 oder  
Mobil: 0171 3817141



© FORNCHAI/50 DA/stock.adobe.com

## DEUTSCHE RHEUMA-LIGA – AG DINSLAKEN BERATUNG | BEWEGUNG | BEGEGNUNG

Die Rheuma-Liga Dinslaken ist eine Selbsthilfegemeinschaft, die es in Dinslaken seit 1984 gibt. Die Mitglieder der Rheuma-Liga sind in erster Linie von einer entzündlichen oder degenerativen rheumatischen Erkrankung betroffen. In der Selbsthilfe organisieren Betroffene für Rheumatiker ein vielfältiges Angebot wie Trockengymnastik, Wassergymnastik, medizinische Vorträge, Gesprächsgruppen, gesellige Zusammenkünfte, Tagestouren und Beratung.

Das krankengymnastische Therapieangebot (Funktionstraining) in Gruppen gibt es im St. Vinzenz Hospital unter der Leitung von Therapeuten des St. Vinzenz Hospitals seit 1985. Die Therapiegruppen sind diagnosespezifisch ausgerichtet. So gibt es z. B. Gruppen für Morbus Bechterew, die Rheumatoide Arthritis, Osteoporose usw.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt derzeit 39,00 Euro.

Die Kosten für das Funktionstraining werden in der Regel zeitlich begrenzt von den Krankenkassen übernommen. Daneben gibt es die Möglichkeit als Selbstzahler am Funktionstraining teilzunehmen.

Eine Teilnahme am Funktionstraining ist nur mit einer ärztlichen Verordnung möglich.

Informationen zum Funktionstraining der Rheuma-Liga und zu allen anderen Aktivitäten erhalten Sie bei:

### DEUTSCHE RHEUMA-LIGA AG DINSLAKEN

Hünxer Straße 389  
46537 Dinslaken  
Tel. 0201 82797-762  
ag-dinslaken@rheuma-liga-nrw.de

Sprechstunden: montags, 11.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung





© endas tock/stock.adobe.com

## MÄNNER-SELBSTHILFGRUPPE

### Depressionen und Ängste

Im Leben läuft nicht immer alles glatt. Persönliche Krisen, Konfliktsituationen und schwierige Lebenslagen können jeden Menschen treffen. Und da ist es wichtig zu wissen, dass man nicht alleine ist.

Seit dem Frühjahr 2015 besteht die Männer-Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste. Psychische Erkrankungen finden immer noch nicht genug Platz in der Gesellschaft. Es fehlt auch das Verständnis für Menschen mit Depressionen.

#### Das bietet die Selbsthilfegruppe:

Gemeinsam wollen wir einen Rahmen schaffen, der es erlaubt, offen über Depressionen und Ängste zu sprechen. Eine Depression hat viele Gesichter, ist aber auch auf verschiedenste Weise behandelbar.

Mittels der eigens gemachten Erfahrungen und erlernten Handlungsmöglichkeiten kann so gegenseitige und individuelle Unterstützung angeboten werden. Der gemeinsame Austausch dabei kann helfen. Dabei entscheidet jeder für sich, welche Erfahrungen er mit der Gruppe teilen möchte.

Ebenso können bei Bedarf Referenten verschiedener Professionen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Seelsorge und Entspannung, die Gruppe unterstützen. Auf diese Weise wird an ausgewählten Themenabenden ein Perspektivwechsel zum Verstehen der Erkrankung gewährt.

Im Rahmen der Selbsthilfegruppe werden auch gemeinsame Freizeit-Aktivitäten geplant und koordiniert.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, oder weitere Fragen offenstehen, dann melden Sie sich bei uns und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Kennlerntermin in unserer Männer-Selbsthilfegruppe.

Die Teilnahme ist kostenlos. Alle Teilnehmenden unterliegen der Schweigepflicht.

**Wir freuen uns auf Sie!**

<b>Termin</b>	Donnerstags, alle 2 Wochen (gerade KW), 17.00 – 18.30 Uhr
<b>Ort</b>	GFO Kliniken Niederrhein, St. Vinzenz Hospital, Euthymiahhaus (Bauteil K), 1. Etage Tagesraum (ehem. Tagesklinik)
<b>Anmeldung</b>	<b>Anmeldung Gruppensprecher</b> Jürgen Diestmann Tel. 02064 732206 juergen.diestmann@t-online.de
<b>Beratung</b>	<b>Psychosoziale Beratung für Teilnehmer</b> Marcel Hannich Sozialarbeiter / Sozialpädagoge (B.S.W.) Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie Tel. 02064 44-17197 marcel.hannich@st-vinzenz-hospital.de



## AL-ANON FAMILIENGRUPPEN

Die Al-Anon Familiengruppen sind weltweit tätig. Angehörige und Freunde von Alkoholikern lernen hier durch Gespräche und Erfahrungsaustausch die Krankheit Alkoholismus besser zu verstehen. Zum Schutz des Privatlebens der Betroffenen bleibt die Anonymität gewahrt. „Komme zu uns, lerne deine Gedanken zu ändern und du erlebst eine andere Welt. Das Wort Gemeinschaft ist wohl am treffendsten für Al-Anon.“

<b>Beginn</b>	jeden Freitag, ab 19.00 Uhr
<b>Ort</b>	Untergeschoss Josefshaus des St. Vinzenz Hospitals Dr. Otto-Seidel-Straße 31 – 33
<b>Anmeldung</b>	Suchen Sie Telefonkontakt zur Al-Anon Familiengruppe? Traudel: 02858 7371 ist für Sie da.

## SUCHT IM GRIFF

### Freie, offene Selbsthilfegruppe

Gemeinsam wie ein Baum ohne Suchtmittel fest im Leben stehen

#### Was machen wir?

- Wir sprechen über unsere Probleme und Sorgen.
- Reden ist das Wichtigste.
- Wir helfen uns gegenseitig (alle).
- Durch unsere Erfahrungen wollen wir vermitteln:  
„Das Leben ist schöner, ohne Alkohol und andere Suchtmittel“
- Wir helfen die alten Verhaltensweisen zu ändern.
- Auch in der größten Not ist einer von uns da.

<b>Termin</b>	Dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Franziskustreff im Altenpflegeheim am St. Vinzenz Hospital
<b>Ansprechpartner</b>	Pia Zühlke, Tel. 0172 8049277



© alomaphoto/shutterstock.com

## ENDOMETRIOSE SELBSTHILFEGRUPPE

Seit Oktober 2023 gibt es die Selbsthilfegruppe Endometriose an den GFO Kliniken Niederrhein, St. Vinzenz Hospital.

Die Initiatorin der Selbsthilfegruppe ist selbst von der Erkrankung betroffen. Lange wurden ihre Beschwerden nicht ernst genommen, bis sie von ihrer jetzigen Ärztin die vermutete Diagnose gestellt bekommen hat. Da sich die Symptome nicht immer stimmig äußern, dauert es oft sehr lange, bis eine definitive Diagnose gestellt wird.

Die Selbsthilfegruppe möchte einen offenen Austausch ermöglichen. Es soll Raum geschaffen werden, um seine Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen.

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Kreises Wesel. **Tel. 02841 900016**, [selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org) oder an das Büro der Gesundheitsförderung der GFO Kliniken Niederrhein.

Die Gruppe trifft sich jeden 3. Montag im Monat im kleinen Medienzentrum am St. Vinzenz Hospital.

GmbH & Co.KG

**HEIZUNG-SANITÄR**

Tel. 0203-485966  
[www.walter-koerner.de](http://www.walter-koerner.de)

## AMBULANTER PALLIATIV- UND HOSPIZDIENST

des Caritasverbandes Dinslaken und Wesel in Kooperation mit dem St. Vinzenz Hospital

Unser Dienst will Schwerkranken und Sterbenden sowie deren Familien und Freunden Unterstützung und Hilfe in dieser schweren Lebensphase anbieten. Die Erfahrung zeigt, dass vor allem der Wunsch besteht, einen Ansprechpartner zu haben, Entlastung zu erfahren und nicht allein gelassen zu werden.

### Wir unterstützen Sie durch:

- Beratung in palliativen Fragen
- regelmäßige Besuche
- Gespräche für alle Betroffenen
- Beratung über Hilfen und Einrichtungen
- Beratung zur Patientenverfügung
- Begleitung in der Trauer

Alle Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.  
Unser Angebot ist kostenfrei.

### Sprechen Sie uns an:

- wenn Sie Unterstützung suchen
- wenn Sie Interesse an der Mitarbeit im Ambulanten Palliativ- und Hospizdienst haben

### Weitere Informationen bitte im Beratungsbüro erfragen:

Bismarckstraße 28, 46535 Dinslaken  
Montag – Freitag: 09.00 – 11.00 Uhr  
weitere Termine nach Vereinbarung  
Tel. 02064 47540824  
Fax 02064 47540828  
hospizdienst@caritas-dinslaken.de

## ALLGEMEINE HINWEISE

### ANMELDUNGS-ANFRAGE

Eine Anmeldungs-Anfrage zu den Kursen oder Workshops ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl erforderlich. Die Anmeldungs-Anfrage können Sie schriftlich oder telefonisch durchführen. Bei telefonischen Anfragen, Anmeldungen und Beratungen achten Sie bitte auf die Telefonnummern und Uhrzeiten, die bei den einzelnen Kursen angegeben sind.

### GFO Kliniken Niederrhein

#### St. Vinzenz Hospital Dinslaken

Abteilung Gesundheitsförderung  
Postfach 10 07 65, 46527 Dinslaken  
Dr.-Otto-Seidel-Straße 31 – 33, 46535 Dinslaken

### KURS GEBÜHR

Die Kursgebühr ist nach telefonischer Anmeldungs-Bestätigung bis 14 Tage vor Kursbeginn auf das Konto bei der Volksbank Rhein-Lippe e. G., IBAN DE36 3566 0599 0001 2370 39 zu überweisen. Empfänger sind die GFO Kliniken Niederrhein, St. Vinzenz Hospital. Geben Sie bitte unbedingt bei der Überweisung der Kursgebühren die Kurs-Nr. an.

### ABMELDUNG

Abmeldungen sind nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich, damit jemand von der Warteliste den frei werdenden Platz übernehmen kann und dadurch ggf. keine Kursausfälle entstehen. Bei Abmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 5 Euro. 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 eine Ersatzteilnehmer:in zu benennen. Leider ist es uns nicht möglich, die Gebühr für Kursstunden zu ersetzen, an denen Sie nicht teilnehmen konnten.

## TEILNEHMERZAHL

Ein Kursus findet nicht statt, wenn die notwendige Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

## TERMINE

Terminverschiebungen sind nicht auszuschließen.

## RÜCKERSTATTUNG

Die entrichtete Kursgebühr wird bei Kursausfall bzw. Teilausfall seitens der Abteilung Gesundheitsförderung des St. Vinzenz Hospitals zurückerstattet, sofern ein Nachholen einzelner Stunden nicht möglich ist.

## TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN

Teilnahmebestätigungen (für Krankenkassen) werden auf Wunsch ausgestellt.

## KRANKENVERSICHERUNG

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 am St. Vinzenz Hospital, dass unter bestimmten Voraussetzungen einige, speziell ausgesuchte Kurse (siehe besondere Kennzeichnung in der Broschüre) von den meisten Krankenkassen wieder teilfinanziert werden. Bitte setzen Sie sich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung!

## HAFTUNG

Für Unfälle, Schäden und Verluste übernimmt die Abteilung Gesundheitsförderung der GFO Kliniken Niederrhein keinerlei Haftung. Die Teilnahme an allen Kursangeboten, Workshops, Seminaren oder Vorträgen erfolgt auf eigene Gefahr.

## PERSONALRABATT

Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der GFO Kliniken Niederrhein gewähren wir einen Personalrabatt von 50%. Davon ausgenommen sind die von den Krankenkassen bezuschussten Kurse.

## DATENSCHUTZ

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und halten uns strikt an die Regeln der Datenschutzgesetzgebung. Personenbezogene Daten, die wir im Rahmen Ihrer Anmeldung zu unseren Kursangeboten erheben, dienen ausschließlich Zwecken der Kursdurchführung, Kursabrechnung und Veranstaltungsstatistik.

Unserer Informationspflicht nach § 14 des Gesetzes über den kirchlichen Datenschutz (KDG) zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten kommen wir nach unter: [www.gfo-online.de/datenschutz](http://www.gfo-online.de/datenschutz)

Gerne senden wir Ihnen auf Anforderung diese Informationen auf dem Postweg zu.

## FACHABTEILUNGEN DES ST. VINZENZ HOSPITALS DINSLAKEN – IHR LEISTUNGSFÄHIGES KRANKENHAUS

- Allgemein- und Viszeralchirurgie, Proktologie
- Anästhesie, Intensivmedizin, Schmerztherapie und Palliativmedizin
- Akutgeriatrie und Frührehabilitation
- Gynäkologie und Geburtshilfe, Senologie
- Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie, Kardiologie, Pulmologie, Diabetologie
- Kinder- und Jugendmedizin, Kinderintensivstation
- Orthopädie und Unfallchirurgie mit Sportmedizin und Alterstraumatologie
- Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- Physiotherapie (stationär und ambulant)
- Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
- Zentrale Notaufnahme (ZNA)

### ZENTREN:

- Adipositaszentrum (zertifiziert)
- Beckenbodenzentrum
- Endoprothesenzentrum
- Gynäkologisches Krebszentrum
- Hernienzentrum
- Hüftarthroskopiezentrum
- Knorpelzentrum
- Multimodale Schmerztherapie
- Perinatalzentrum Level II
- Refluxerkrankungszentrum
- Schlaflabor
- Schnellläufer
- Schulterchirurgie
- Traumazentrum
- Wirbelsäulentherapie und Neurochirurgie
- Zentrum für Minimal Invasive Chirurgie

## IMPRESSUM

Diese Broschüre erscheint in regelmäßigen Abständen und ist kostenlos.

### Herausgeber:

Abteilung für Gesundheitsförderung

### Anschrift:

GFO Kliniken Niederrhein  
St. Vinzenz Hospital Dinslaken  
Postfach 10 07 65  
46527 Dinslaken

### Redaktion:

Dagmar Grothe  
Tel. 02064 44-1234

### Konzeption, Layout und Satz:

Gemeinnützige Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO)

### Druck:

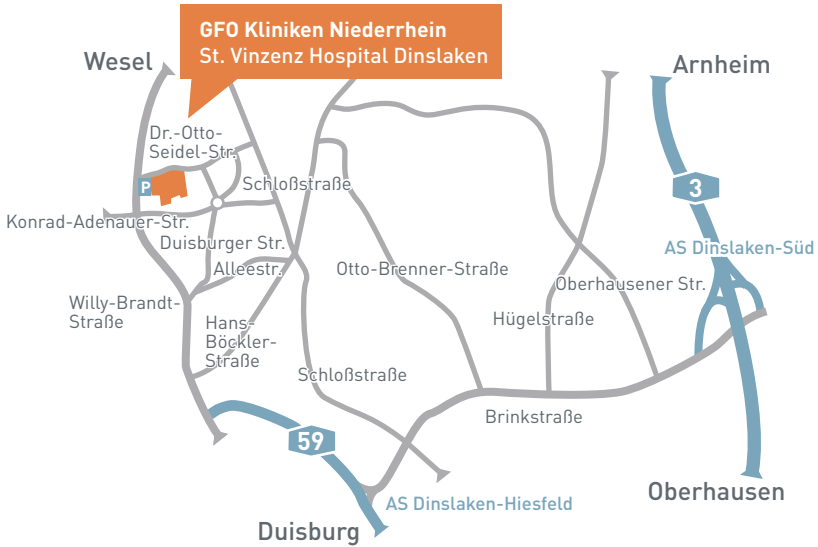
WIRmachenDRUCK

### Auflage:

2.000 Exemplare



# ANFAHRTSPLAN



GFO Kliniken Niederrhein



GFO Kliniken Niederrhein

Hier finden Sie  
weitere Infos:



**GFO Kliniken Niederrhein**  
**St. Vinzenz Hospital Dinslaken**

franziskanisch · offen · zugewandt

Dr.-Otto-Seidel-Straße 31-33  
46535 Dinslaken  
Tel. 02064 44-0  
[www.kliniken-niederrhein.gfo-online.de](http://www.kliniken-niederrhein.gfo-online.de)