

## Gesund und aktiv

Lassen Sie den Stress und die Belastungen des Alltages hinter sich. Werden Sie aktiv, kommen Sie in Bewegung.

Das **LWL-Präventionszentrum Dortmund** und seine Präventionspartner helfen Ihnen, Ihr gesundes Gleichgewicht zu finden und zu halten! Entscheiden Sie sich für ein aktives und gesundes Leben.

Die vielfältigen gesundheitsförderlichen Angebote bieten Ihnen in überschaubaren Gruppen Gleichgesinnter hervorragende Möglichkeiten. Geschulte Trainerinnen und Trainer leiten Sie kompetent an und unterstützen Sie gezielt.

Finden Sie die Aktivität, die zu Ihnen passt. Das breit gefächerte Kursangebot bietet Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten in den Bereichen:

- **Bewegung, Tanz und Energie**
- **Entspannung und Stressbewältigung**
- **Tabakentwöhnung**
- **Ernährung**
- **Diverses**

2017 stehen Ihnen weitere neue Angebote zur Verfügung, stöbern Sie im Präventionsprogramm und schauen Sie ins Internet: [www.lwl-praeventionszentrum-dortmund.de](http://www.lwl-praeventionszentrum-dortmund.de)

**Gemeinsame Aktivitäten machen Spaß und sichern dauerhaften Erfolg!**



Ihr Achim Hanisch  
LWL-Präventionszentrum Dortmund

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

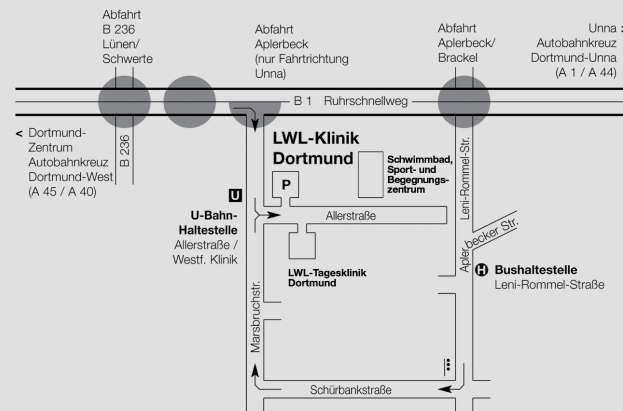
Ab Hauptbahnhof Dortmund mit U-Bahnlinie 47 in Richtung Aplerbeck bis Haltestelle „Marsbruchstraße / Westfälische Klinik“

### Mit dem Auto:

#### Von der Bundesstraße B1/Ruhr Schnellweg

- 1) von Westen (AK Dortmund-West) kommend in Richtung Unna: Ausfahrt Aplerbeck (vor Tankstelle) auf Marsbruchstr. Zufahrt Klinikparkplatz nach ca. 500 m links über Allerstr.
- 2) von Osten (AK Dortmund-Unna) kommend in Richtung Dortmund-Zentrum: Ausfahrt Brackel/Aplerbeck, am Ende rechts auf Leni-Rommel-Str., dann Beschilderung folgen, Zufahrt Klinikparkplatz über Allerstr.

Der Klinikparkplatz ist in der ersten vollen Stunde kostenfrei. Für jede weitere angefangene Stunde werden 50 Cent berechnet, zahlbar per EC-Karte. Der Tageshöchstsatz liegt bei 5 €.



### Impressum:

**LWL-Präventionszentrum Dortmund**  
der LWL-Klinik Dortmund  
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen  
Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund

### Ansprechpartnerin:

Gabriele Drengenberg  
Tel.: 0231 / 4503 - 3350  
Fax: 0231 / 4503 - 3349  
E-Mail: [gabriele.drengenberg@lwl.org](mailto:gabriele.drengenberg@lwl.org)

### Leitung:

Achim Hanisch  
E-Mail: [prz-dortmund@lwl.org](mailto:prz-dortmund@lwl.org)  
Web: [www.lwl-praeventionszentrum-dortmund.de](http://www.lwl-praeventionszentrum-dortmund.de)

# Gesundheitsprogramm 2017

- Bewegung, Tanz und Energie
- Entspannung und Stressbewältigung
- Tabakentwöhnung
- Ernährung
- Diverses



Kursbezeichnung	Tag	Uhrzeit	von - bis	von - bis	von - bis	von - bis	von - bis	Einheiten	Preis in €	Ort	Anmeldung
<b>BEWEGUNG, TANZ UND ENERGIE</b>											
Hatha Yoga für Rücken und Gelenke	Do.	18:30 - 20:00	12.01. - 16.03.17	06.04. - 08.06.17	23.06. - 24.08.17	26.09. - 30.11.17		10	110 €	Tagesklinik	Marty Werdeker E-Mail: m.werdeker@gmx.de
Tanzkurs für Anfänger	Mi.	18:00 - 19:30	22.02. - 26.04.17	03.05. - 21.06.17	28.06. - 27.09.17	04.10. - 06.12.17	13.12.17 - 21.02.18	8	80 € LWL Mitarb. 75 €	Sport- und Begegnungszentrum Foyer	Yvonne Dräger Tel.: 0231 / 51 31 33
Tanzkurs für Tänzer mit Vorkenntnissen	Mi.	19:30 - 21:00	22.02. - 26.04.17	03.05. - 21.06.17	28.06. - 27.09.17	04.10. - 06.12.17	13.12.17 - 21.02.18	8	80 € LWL Mitarb. 75 €	Sport- und Begegnungszentrum Foyer	Yvonne Dräger Tel.: 0231 / 51 31 33
Core-Energetik	Sa. + So.	10:00 - 19:00 09:00 - 17:00	Auf Anfrage					2	120 €	Tagesklinik Allerstr.1	Elfrida Vasen-Gronostay E-Mail: elfrida@vasen-gronostay.de Tel: 02331 / 33 66 65
Körpersymbolik, innere Bilder und Bewusstsein	Do.	18:00 - 20:00	08.06. - 13.07.17					5	89 €	Haus 27 (Hintereingang)	Roswitha Eisenberger E-Mail: rocsana@web.de   Tel.: 0231 / 56 00 654
Tanzimprovisation als Alltagskunst (Raum und Form)	Do.	18:00 - 20:00	26.01. - 23.02.17					5	89 €	Haus 27 (Hintereingang)	Roswitha Eisenberger E-Mail: rocsana@web.de   Tel.: 0231 / 56 00 654
Tanzimprovisation als Alltagskunst (Gewicht und Lehnung)	Do.	18:00 - 20:00	27.04. - 01.06.17					5	89 €	Haus 27 (Hintereingang)	Roswitha Eisenberger E-Mail: rocsana@web.de   Tel.: 0231 / 56 00 654
Tanzimprovisation, Körpersymbolik und Tanztheater	Sa. + So.	10:30 - 16:30 11:00 - 14:00	21.01. - 22.01.17					1	65 €	Haus 27 (Hintereingang)	Roswitha Eisenberger E-Mail: rocsana@web.de   Tel.: 0231 / 56 00 654
<b>ENTSPANNUNG</b>											
Qigong	Mi.	18:00 - 19:00	Jeden Mi.	Jeden Mi.	Jeden Mi.			8	130 €	Haus 27 (Hintereingang)	Carolin Melcher E- Mail: info@Qigong-Taichi-Dortmund.com Tel.: 0170 / 48 46 757
Aktive - Pause	Di.	12:05 - 12:35	Jeden Di.	Jeden Di.	Jeden Di.			1	kostenlos	Haus 27 (Hintereingang)	Frau Drengenberg   Tel.0231 / 45 03 - 33 50
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	Do. So.	18:30 - 21:00 11:00 - 17:00	02.02. - 23.03.17	12.03.17	Auf Anfrage			8	295 €	Tai-Chi Schule Langestr. 79a	Ilka Klapprott E-Mail: praxis@mbsrpraxis.de   Tel.: 0151 / 17 55 36 64
Massage am Arbeitsplatz	Mi.	13:00 - 16:00	Jeden Mi.	Jeden Mi.	Jeden Mi.			1	10 € /Std.	Haus 40, Betriebsarzt	Nadine Moratschke   Tel.: 0231 / 21 26 26
Massage am Arbeitsplatz	Mi.	12:00 - 13:00	Auf Anfrage					1	10 € /Std.	Haus 40, Betriebsarzt	Adrian Dziadzka   Tel.: 0231 / 10 87 63 38
Klangschalenmassage	Do.	16:30 - 17:15 17:30 - 18:15						1	50 €	Haus 14 Bäderabteilung	Sabine Muermann   Tel.: 0173 / 16 76 691
Balance leben - Stressprävention	Mi.	18:30 - 20:00	22.02. - 12.04.17					8	150 €	Tagesklinik Allerstr.1	Ute Lubahn-Potthoff E-Mail: u.lubahn@pur-team.de Tel.: 0173 / 71 16 318
Pilgerreise für die Sinne	Sa. + So.	09:00 - 15:00	01.04. - 02.04.17	20.05. - 21.05.17	29.07. - 30.07.17	09.09. - 10.09.17		1	220 €		Heike Erdbrügger E-Mail: info@heikeerdbruegger.de Tel.: 0231 / 53 23 06 50
Progressive Muskelrelaxation	Do.	18:30 - 19:30	23.02. - 27.04.17	Auf Anfrage				10	100 €	Tagesklinik Allerstr.1	Ute Lubahn-Potthoff E-Mail: u.lubahn@pur-team.de   Tel.: 0173 / 71 16 318
<b>TABAKENTWÖHNUNG</b>											
Tabakentwöhnung	Di.	18:00 - 19:30	Auf Anfrage					7	100 €	Suchtambulanz, Haus 42	Bindhu Makil-Kirnapci E-Mail: suchtmedizin-dortmund@lwl.org Tel.: 0231 / 4503 - 8000
Raucherentwöhnung durch Hypnose	individuelle Terminvereinbarung		Auf Anfrage						245 €	LWL-Klinik-Hemer	Simone Mebdouhi E-Mail: Simone.Mebdouhi@lwl.org Tel.: 02371 / 47 54 96
<b>ERNÄHRUNG</b>											
Gewichtsreduktion durch Hypnose	individuelle Terminvereinbarung		Auf Anfrage						220 €	LWL-Klinik-Hemer	Simone Mebdouhi E-Mail: Simone.Mebdouhi@lwl.org Tel.: 02371 / 47 54 96
<b>DIVERSES</b>											
Osteopathie			Nach Absprache						55 € / 0,5 Std.	Haus 14 Bäderabteilung	Sabine Muermann   Tel.: 0173 / 16 76 691
Startergruppen Abhängigkeitserkrankungen			Einstieg jederzeit möglich					unbegrenzt	kostenlos		Wolfgang Ulrich www.return-s.de   Tel.: 0231 / 72 97 33 39
Coaching für Führungskräfte	individuelle Terminvereinbarung								auf Anfrage	Landungshaus "Erdbrügger"	Heike Erdbrügger E-Mail: info@heikeerdbruegger.de Tel.: 0231 / 53 23 06 50