

Präventionsprogramm

1. Halbjahr 2010

Bewegung

Entspannung und Stressabbau

Ernährung

Suchtmittelkonsum

Selbstbehauptung



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Selbst aktiv werden, um sich und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun!

Das LWL-Gesundheitszentrum Dortmund bietet Ihnen eine vielfältige Auswahl an gesundheitsorientierten Kursen, um Körper und Geist fit zu halten.

Beugen Sie den meisten Krankheiten vor, indem Sie sich gegen einen Mangel an Bewegung oder einseitige und unausgewogene Essgewohnheiten entscheiden. Unser Präventionsprogramm hilft Ihnen dabei das gesunde Gleichgewicht zu finden und zu halten!

Zur Vorbeugung oder einfach zum Vergnügen mit Gleichgesinnten, wählen Sie Ihren Kurs aus unserem ständig wachsenden Präventions-Programm aus.

Die Schwerpunkte unserer Präventionskurse liegen in den Bereichen:

- Bewegung
- Entspannung und Stressabbau
- Ernährung
- Suchtmittelkonsum
- Selbstbehauptung

Ob entspannendes Tai Chi Chuan, aktive Gymnastikkurse in unserem Schwimmbad oder das Training der ausgewogenen Ernährung, mit unseren Präventionsangeboten verhelfen Sie Ihrem Körper zu mehr Gesundheit und Vitalität. Dabei soll der Spaß nicht zu kurz kommen. Unser kompetentes Personal bietet Ihnen eine gezielte Unterstützung während der Kurse an und berät Sie gerne!

„Wir freuen uns auf Sie, denn gemeinsam macht das Training Spaß und sichert dauerhaften Erfolg!“

Ihr
Achim Hanisch
LWL-Gesundheitszentrum Dortmund

Ganz wichtig:

Von vielen Krankenkassen werden Präventionskurse i.d.R. mit 80% der Kursgebühr bezuschusst. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse.



Die so gekennzeichneten Kurse wurden von der BKK Westfalen-Lippe zertifiziert. Die BKK Westfalen-Lippe übernimmt, für Ihre Versicherten die gesamten Kursgebühren für max. 2 Kurse pro Jahr, wenn die/der Versicherte an mind. 80% der Kurstage teilgenommen hat.

Kurse

Übersicht	3
AQUA-BEWEGUNG	5
Aqua Gymnastik	6
Aqua Fitness	7
BEWEGUNG	8
Fit für 100	9
Walking in freier Natur	10
Wirbelsäulengymnastik	11
Swing Stick	12
BOP	13
Pilates	14
Tai Chi Chuan	15
Fit after work	16
Hatha Yoga für Rücken und Gelenke	17
M-A-P	18
Hatha Yoga intensiv	19
ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG	20
Qigong	21
Stressabbau durch Entspannung	22
SUCHTMITTELKONSUM	23
Tabakentwöhnung - das Rauchfrei Programm	24
ERNÄHRUNG	25
ausgewogene Ernährung	26
SELBSTBEHAUPTUNG	27
Selbstbehauptung und –verteidigung für Frauen und Mädchen	28
Teilnahmebedingungen	29
Anmeldung	30
Auf diesen Wegen finden Sie zu uns	31
Impressum	32

Übersicht

Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	von - bis	Einheiten	Preis (€)	Ort
AQUA GYMNASTIK							
 Aqua Gymnastik	B0011.A	Mo.	17:00 - 18:00	15.02. - 26.04. 03.05. - 12.07.	10	90,00	Schwimmhalle
 Aqua Gymnastik	B0011.B	Mo.	18:00 - 19:00	15.02. - 26.04. 03.05. - 12.07.	10	90,00	Schwimmhalle
 Aqua Gymnastik	B0011.C	Mo.	19:00 - 20:00	15.02. - 26.04. 03.05. - 12.07.	10	90,00	Schwimmhalle
 Aqua Fitness	B0012.A	Mi.	17:00 - 17:45	10.02. - 14.04. 21.04. - 23.06.	10	67,50	Schwimmhalle
 Aqua Fitness	B0012.B	Mi.	17:45 - 18:30	10.02. - 14.04. 21.04. - 23.06.	10	67,50	Schwimmhalle
BEWEGUNG							
Fit für 100	B0041	Mo. & Do.	16:30 - 17:30	11.01. - 11.02. 22.02. - 25.03.	10	80,00	Tagesklinik
Fit für 100	B0041	Mo. & Do.	16:30 - 17:30	12.04. - 13.05. 17.05. - 24.06.	10	80,00	Tagesklinik
Walking in freier Natur	B0044	Mo.	16.30 - 17.30	Auf Anfrage	10	80,00	Park
 Wirbelsäulen-gymnastik	B0022	Di.	18:00 - 19:00	16.02. - 20.04. 27.04. - 29.06.	10	80,00	Tagesklinik
 Swing Stick	B0046	Di.	19:00 - 19:45	16.02. - 20.04. 27.04. - 29.06.	10	60,00	Tagesklinik
BOP	B0047	Di.	19:45 - 20:45	16.02. - 20.04. 27.04. - 29.06.	10	80,00	Tagesklinik
 Pilates	B0033	Mi.	17:00 - 18:00	10.02. - 14.04. 21.04. - 23.06.	10	80,00	Tagesklinik
 Tai Chi Chuan	B0073	Mi.	17:30 - 19:00	20.01. - 24.02. 03.03. - 07.04.	6	72,00	Haus 27
 Fit after work	B0042	Do.	16:30 - 17:30	Auf Anfrage	10	80,00	Haus 27
Hatha Yoga für Rücken & Gelenke	B0051	Do.	16:30 - 18:00	04.02. - 01.04.	10	96,00	Tagesklinik
M-A-P	B0052	Do.	18:00 - 19:30	04.02. - 01.04.	10	96,00	Tagesklinik
Hatha Yoga Intensiv	B0053	Do.	19:30 - 21:00	04.02. - 01.04.	10	96,00	Tagesklinik
ENTSPANNUNG							
 Qigong	E0071	Mo.	18:00 - 19:00	15.02. - 26.04. 03.05. - 12.07.	10	80,00	Haus 27
 Stressabbau durch Entspannung	E0072	Mo.	19:30 - 20:30	25.01. - 29.03. 12.04. - 21.06.	10	80,00	Tagesklinik
SUCHTMITTELKONSUM							
Tabakentwöhnung	S0010	Di.	18:00 - 19:30	02.03. - 20.04.	7	100,00	Haus 42
ERNÄHRUNG							
Ausgewogene Ernährung	N0061	Mi.	8 x 18:00 - 19:00 2 x 18:00 - 20:00	08.09 - 10.11.	10	150,00	Tagesklinik
SONSTIGES							
Selbstbehauptung & -verteidigung für Frauen und Mädchen	X0011	Sa. So.	10:00 - 17:00 10:00 - 14:00	13.02. - 14.02.	2	96,00	Haus 27



AQUA-BEWEGUNG
AQUA-BEWEGUNG



Aqua Gymnastik

- Kursinhalt:** Bei Aqua Gymnastik werden die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers genutzt. Im Wasser ergeben sich Unterschiede zum Land hinsichtlich Temperatur, Druck, Auftrieb und Widerstand. Aqua Gymnastik kann im flachen oder tiefen Wasser durchgeführt werden.
- Lernziele:**
- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion, insbesondere Atemfunktion, Blutzirkulation und Herzleistung
 - Stärkung der Muskelkraft und Kraftausdauer
 - Verbesserung der Ausdauer und Flexibilität (Beweglichkeit, Koordination und Balance)
 - Gewichtsreduktion, Rehabilitation nach Verletzungen
 - Haltungsschulung durch Training der Muskeln des Halteapparates
 - Schmerzreduktion
- Methoden:** Aqua Gymnastik kann mit und ohne Geräte betrieben werden. Geräte sind Auftriebsgeräte aus PE-Schaum (z.B. Jogging-Gürtel oder Poolnudel) oder Widerstandsgeräte (z. B. Scheiben, Schwimmbretter o. ä.)
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Roman Senga**
(staatl. gepr. Gymnastiklehrer / Fachtrainer für u. a. Fitness, Gesundheit und Prävention (IHK) / Fachübungsleiter Rehabilitationssport)
- Sonstiges:** Hygienische, eng anliegende Badebekleidung

Kurs-Nr.:	B0011 (A, B oder C)		
Termin:	15.02. - 26.04. (10x)	Montag	Kurs A: 17:00 - 18:00 Uhr
	03.05. - 12.07. (10x)		Kurs B: 18:00 - 19:00 Uhr
			Kurs C: 19:00 - 20:00 Uhr
Teilnehmerzahl:	ca. 12 Personen		
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Marsbruchstr. 179, Schwimmhalle im Sozialzentrum		
Kursgebühr:	90,00 €		

BEWEGUNG
BEWEGUNG

Fit für 100

- Kursinhalt:** Gezieltes Training mit Hilfe von individuell angepassten und gesteigerten Gewichten, um die wichtigsten Muskelpartien, z.B. Schultern und die des oberen Rückens, die Oberarmmuskulatur, Hüftbeuger-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu stärken und um das Wohlbefinden zu steigern.
- Lernziele:**
- Positive Beeinflussung von Stand- und Gehsicherheit
 - Sturzprophylaxe
 - Förderung von Kraft und Koordination, um die Alltagskompetenz (Selbstständigkeit) sowie Lebensqualität zu erhalten.
 - Erfahrung von Erfolgserlebnissen und Wohlbefinden
 - Schulung von Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Konzentration
 - Verbesserung der Vitalität und der Mobilität
- Methoden:** Koordinative Erwärmung, Kräftigungsprogramm mit Hanteln und Gewichten am Fuß. Übungen zum Gleichgewichtserhalt, ständige Anleitung und Korrektur durch die Kursleitung.
- Zielgruppe:** Senioren
- Voraussetzungen:** Stehvermögen ohne Hilfsmittel. Selbstständiges Aufstehen und Setzen auf einen Stuhl. Selbstständiges, sicheres Gehen.
- Referent/in:** **Carolin Melcher**
(Kursleitungszertifizierung der Deutschen Sporthochschule Köln)

- Kurs-Nr.:** B0041
- Termin:** 11.01. - 11.02. (10 x) Montag und Donnerstag 2 mal pro Woche
22.02. - 25.03. (10 x) um 16:30 - 17:30 Uhr
12.04. - 13.05. (10 x)
17.05. - 24.06. (10 x)
- Teilnehmerzahl:** ca. 12 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund
- Kursgebühr:** 80,00 €

Walking in freier Natur

- Kursinhalt:** „Bewegung hält Körper und Seele gesund. Verlangsamt den Alterungsprozess, stärkt das Herz und den Muskelapparat. Bewegung ist gut fürs Gehirn, hält schlank und steigert das Wohlbefinden.“
- Lernziele:**
- Gesundheitserhaltung und -förderung
 - Freude an der Bewegung - Freude durch Bewegung
 - Verbesserung der Kondition und Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Methoden:** Sport in der Gruppe in freier Natur soll die Freude an der Bewegung intensivieren.
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich an alle Frauen und Männer, die Freude am Walken haben.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Bettina Bader**
(staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin und examinierte Krankenschwester)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung, wenn möglich gute Laufschuhe, evtl. Handtuch und Duschgel mitbringen.

Kurs-Nr.:	B0044		
Termin:	Auf Anfrage	Montag	16:30 - 17:30 Uhr
Teilnehmerzahl:	ca. 12 Personen		
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Marsbruchstr. 179, an der Schwimmhalle der LWL Klinik		
Kursgebühr:	80,00 €		



Wirbelsäulengymnastik

- Kursinhalt:** Wirbelsäulengymnastik bezeichnet gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Mobilisationsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit und Kraft der gesamten Rumpfmuskulatur. Haltungsschäden wird somit vorgebeugt und vorhandenen Schwächen entgegengewirkt.
Die Teilnehmer erlernen, wie sie fit für die Herausforderungen des Alltags werden, aber vor allem, wie sie es auch dauerhaft bleiben.
- Lernziele:** Kräftigung, Dehnung und Mobilisation zur Erhaltung der Beweglichkeit
- Methoden:** Übungen
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Alexandra Birkenbach**
(staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Fachlehrerin für Fitness und Gesundheitssport)
- Sonstiges:** Bitte Handtuch und bequeme Sportkleidung und bei gutem Wetter auch Schuhe für draußen mitbringen.

Kurs-Nr.:	B0022	
Termin:	16.02. - 20.04. (10x) 27.04. - 29.06. (10x)	Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr
Teilnehmerzahl:	ca. 10 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL- Präventionszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund	
Kursgebühr:	80,00 €	



Swing Stick

- Kursinhalt:** Mit dem Swing Stick erhält man ein effektives Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, da der in Schwingung gebrachte Stick eine tiefgehende Reaktion auf den Körper ausübt, die durch bewusste Anspannung nicht erreicht werden kann.
- Lernziele:** Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Methoden:** Übungen mit dem Swing Stick
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Alexandra Birkenbach**
(staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Fachlehrerin für Fitness und Gesundheitssport)
- Sonstiges:** Bitte Handtuch und bequeme Sportkleidung und bei gutem Wetter auch Schuhe für draußen mitbringen.

Kurs-Nr.:	B0046	
Termin:	16.02. - 24.04. (10x) 27.04. - 29.06. (10x)	Dienstag 19:00 - 19:45 Uhr
Teilnehmerzahl:	ca. 10 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund	
Kursgebühr:	60,00 €	

BOP

- Kursinhalt:** BOP ist ein spezielles Muskeltraining für den Bauch, die Oberschenkel und den Po.
Nach der Aufwärmphase werden durch gezielte gymnastische Übungen diese Muskelgruppen gekräftigt und gestrafft.
Ein abgestimmter Dehn- und Entspannungsteil lässt die Stunde ausklingen.
- Lernziele:** Kräftigung und Straffung der Muskeln
- Methoden:** Übungen und Entspannung
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Alexandra Birkenbach**
(staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Fachlehrerin für Fitness und Gesundheitssport)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch bitte mitbringen.

- Kurs-Nr.:** B0047
- Termin:** 16.02. - 20.04. (10x) Dienstag 19:45 - 20:45 Uhr
27.04. - 29.06. (10x)
- Teilnehmerzahl:** ca. 10 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund
- Kursgebühr:** 80,00 €



Pilates

- Kursinhalt:** Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.
- Lernziele:** Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.
- Methoden:** Gezielte Übungen zur Kräftigung der Stütz-, Beckenboden- und Rumpfmuskulatur. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden.
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Roman Senga**
(staatl. gepr. Gymnastiklehrer / Fachtrainer für u. a. Fitness, Gesundheit und Prävention (IHK) / Fachübungsleiter Rehabilitationssport)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung und Handtuch bitte mitbringen

Kurs-Nr.:	B0033	
Termin:	10.02. - 14.04. (10x) 21.04. - 23.06. (10x)	Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr
Teilnehmerzahl:	ca. 10 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund	
Kursgebühr:	80,00 €	



Tai Chi Chuan

- Kursinhalt:** **Taijiquan** = Tai Chi Chuan ist eine Chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, der Gesundheit sowie der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Taijiquan ist meditativ und körperkräftigend. Weiterhin geht Taijiquan weit über normale Fitnessprogramme hinaus, da Körper und Geist gleichermaßen einbezogen werden. Die Inhalte eines Kurses bestehen aus prophylaktischen sowie meditativen Bestandteilen und werden unter dem Aspekt der ganzheitlichen Betrachtung von Körper und Geist durchgeführt.
- Lernziele:**
- Rückenschonend im täglichen Alltag. Bewegungen lassen sich ableiten und verbessern.
 - Stärkung der Rückenmuskulatur sowie der Wirbelsäule.
 - Abbau von Stressoren, Körper und Geist kommen zur Ruhe.
 - Gesunderhaltung des Körpers.
 - Meditativ sowie muskularkräftigend
 - Verbesserung der physischen und psychischen Konstitution der Teilnehmer
- Methoden:** Übungen
- Zielgruppe:** Die angebotenen Kurse richten sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Carolin Melcher**
(zertifizierte Lehrerin für Qigong und Tai Chi Chuan im WCTAG Verband)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen

Kurs-Nr.:	B0073		
Termin:	20.01. - 24.02. (6x)	Mittwoch	17:30 - 19:00 Uhr
	03.03. - 07.04. (6x)	Mittwoch	17:30 - 19:00 Uhr
Teilnehmerzahl:	ca. 12 Personen		
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Marsbruchstr. 179, Haus 27, Therapieraum		
Kursgebühr:	72,00 €		

Hatha Yoga für Rücken und Gelenke

- Kursinhalt:** Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Becken, Hüfte, Schultern, Nacken und Rücken. Ziel ist es Muskeln, Bänder und Gelenke mit der Zeit wieder beweglicher zu machen. Asanas (Körperstellungen), Atemübungen (Bauchatmung, Yoga-Atmung, Wechselatmung) und Tiefenentspannung werden erlernt, um den ganzen Körper zu durchbluten, den Kreislauf zu stabilisieren und die Atmung zu intensivieren.
- Lernziele:** Durch das Spüren des eigenen Körpers und das Kennen lernen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen wird ein sicheres Üben, auch zu Hause, gewährleistet. Im Kurs werden alle Übungen vorgemacht und jeder TeilnehmerIn in den Positionen korrigiert.
- Methoden:** Erlernt wird die Rishikesh-Reihe.
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Geeignet für alle, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse im Yoga haben.
- Referent/in:** **Martina Werdeker**
(staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, Motopädin, Yogalehrerin, Entspannungsleiterin, Mentaltrainerin)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung, Decke und ein Sitzkissen bitte mitbringen.

Kurs-Nr.:	B0051
Termin:	04.02. - 01.04. (10x) Donnerstag 16:30 - 18:00 Uhr
Teilnehmerzahl:	ca. 10 Personen
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik
Kursgebühr:	96,00 €

M-A-P

- Kursinhalt:** M-A-P verbindet bewährte Komponenten des autogenen Trainings, der progressiven Muskelrelaxation, des Yoga, Qigong bzw. Tai Chi und des mentalen Trainings miteinander. Diese Vielfalt von M-A-P gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit, für sich die Wirkungsvollste zu finden. Sie helfen dabei inne zu halten, Kraft zu schöpfen und den Alltag besser zu bewältigen. Für den Einzelnen ist M-A-P eine Möglichkeit wieder zu lernen, das, was man tut, ganz zu tun. M-A-P fördert das „Körperleben“.
- Lernziele:** M-A-P erhöht die Stressresistenz, die Leistungsfähigkeit, die Motivation, die Kreativität und das Selbstbewusstsein.
- Methoden:** Erlern werden verschiedene Entspannungstechniken in Verbindung mit Bewegung.
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine spezifischen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Martina Werdeker**
(staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, Motopädin, Yogalehrerin, Entspannungsleiterin, Mentaltrainerin)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung, Decke und ein Sitzkissen bitte mitbringen.

- Kurs-Nr.:** B0052
- Termin:** 04.02. - 01.04. (10x) Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr
- Teilnehmerzahl:** ca. 10 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik
- Kursgebühr:** 96,00 €

Hatha Yoga intensiv

Kursinhalt: Der Kurs ist eine Mischung aus Krafttraining und Stretching, die verspannte Muskeln dehnt und entspannt, schwache Muskeln kräftigt. Die Rishikesh-Reihe und deren Variationen werden - wie bei einer Choreographie - direkt aufeinander folgend und fließend miteinander verbunden. Eine Position geht in die andere über. Dabei kommt man ganz schön ins Schwitzen! Atemübungen (Bauchatmung, Yoga-Atmung, Wechselatmung und Kapalabathi) verbessert den Sauerstofftransport im Blut. Tiefenentspannung harmonisiert die Energien und führt zur Ruhe und innerer Bewusstheit.

Lernziele: Herz-Kreislauf Training, intensive Dehnung, Kräftigung der gesamten Muskulatur.

Methoden: Erlernt wird die Rishikesh-Reihe mit Variationen

Zielgruppe: Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.

Voraussetzungen: Keine besonderen Voraussetzungen

Referent/in: **Martina Werdeker**
(staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, Motopädin, Yogalehrerin, Entspannungsleiterin, Mentaltrainerin)

Sonstiges: Bequeme Sportkleidung, Decke und ein Sitzkissen bitte mitbringen.

Kurs-Nr.: B0053
Termin: 04.02. - 01.04. (10x) Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr
Teilnehmerzahl: ca. 10 Personen
Veranstaltungsort: LWL-Präventionszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik
Kursgebühr: 96,00 €

**ENTSPANNUNG /
STRESSBEWÄLTIGUNG**
STRESSBEWÄLTIGUNG
ENTSPANNUNG \



Qigong

Kursinhalt:

Qi Qigong ist als allgemeine Gesundheitsübung zur Förderung und Stabilisierung des Energiehaushaltes sowie langfristig zur ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist anzusehen. Es ist eine Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist - Arbeit mit der inneren Energie / Lebensenergie (Qi). Die Inhalte eines Kurses bestehen aus prophylaktischen sowie meditativen Bestandteilen und werden unter dem Aspekt der ganzheitlichen Betrachtung von Körper und Geist durchgeführt.

Qigong ist sowohl meditativ als auch körperkräftigend.

Lernziele:

- Abbau von Stressoren
- Lebenspflege, Gesundheit und ganzheitliche Entwicklung von Körper und Geist
- Verbesserung der physischen und psychischen Konstitution der Teilnehmer
- Die Praxis des Qigong führt langfristig zur Stärkung des Immunsystems sowie zu einer gesunden geistigen Verfassung

Methoden:

- Gesundheitsübungen zur Förderung u. Stabilisierung des Energiehaushaltes
- Standmeditation (z.B. stehende Säule)
- Bewegung und Körperhaltung regen den Energiefluss und die Atmung an
- Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern Körperwahrnehmung und innere Ruhe

Zielgruppe:

Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.

Voraussetzungen:

Keine besonderen Voraussetzungen

Referent/in:

Carolin Melcher

(zertifizierte Lehrerin für Qigong und Tai Chi Chuan im WCTAG Verband)

Kurs-Nr.:

E0071

Termin:

15.02. - 26.04. (10x)

Montag 18:00 - 19:00 Uhr

03.05. - 12.07. (10x)

Teilnehmerzahl:

ca. 12 Personen

Veranstaltungsort:

LWL-Präventionszentrum Dortmund
Marsbruchstr. 179, Haus 27, Therapieraum

Kursgebühr:

80,00 Euro



Stressabbau durch Entspannung

- Kursinhalt:** Stressabbau und Prävention sind wichtig, um den Alltag bewältigen zu können. In kleinen Schritten werden Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung nach Jakobsen oder Phantasiereisen erlernt . Nur wer auf sich achtet und dem Stress entgegenwirkt, kann den Alltag ohne große Schwierigkeiten meistern!
- Lernziele:** Stressabbau und Prävention
- Methoden:** Entspannung nach Jakobsen und Phantasiereisen
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Gabriele Drengenberg**
(Krankenschwester, Traumabegleitung/ Traumaberatung, zertifiziert für die Kleine Schule des Genießens)
- Sonstiges:** Bequeme Bekleidung und zusätzliche warme Socken

Kurs-Nr.:	E0072	
Termin:	25.01. - 29.03. (10x) 12.04. - 21.06. (10x)	Montag 19:30 Uhr - 20:30 Uhr
Teilnehmerzahl:	ca. 10 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund	
Kursgebühr:	80,00 €	

SUCHTMITTEL-KONSUM

SUCHTMITTEL-KONSUM

Tabakentwöhnung - das Rauchfrei Programm

- Kursinhalt:** Das Rauchfrei Programm ist ein moderner Tabakentwöhnungsansatz, der neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet. Er wurde vom Institut für Therapieforschung München (IFT) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und Gesundheitsverbände und bietet eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.
- Lernziele:** **Sie erhalten von uns professionelle Unterstützung dabei,**
- herauszufinden, in welchen Situationen Sie rauchen und welche Gründe Sie dazu bewegen, rauchfrei zu leben,
 - Ihren ersten rauchfreien Tag gründlich vorzubereiten,
 - Ihr rauchfreies Leben zu genießen, Ihre rauchfreie Zukunft zu planen
 - und Ihre persönlichen Risikosituationen zu bewältigen.
- Methoden:** Das Rauchfrei Programm vereint unterschiedliche methodische Konzepte der Motivierungsforschung und der Verhaltenstherapie. Die Inhalte des Programms sind evidenzbasiert.
- Zielgruppe:** Menschen mit Nikotinabusus und/oder - abhängigkeit
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Hildegard Graebisch**
(Internistin und Psychotherapeutin, Oberärztin)
- Sonstiges:** Um Ihr gesundheitsbezogenes Verhalten näher kennen zu lernen und auch für eine wissenschaftliche Auswertung des Programms nehmen wir uns vor dem Kurs Zeit für ein persönliches Vorgespräch.

Kurs-Nr.:	S0010
Termin:	02.03. - 20.04. (7x) Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr sieben Präsenztermine sowie zwei zusätzliche telefonische Kontakte
Teilnehmerzahl:	ca. 12 Personen
Veranstaltungsort:	LWL-Klinik Dortmund Suchtmedizinische Ambulanz, Haus 42 Marsbruchstraße 179
Kursgebühr:	100,00 €

ERNÄHRUNG
ЕРНÄНРУНГ

Ausgewogene Ernährung

Kursinhalt:

Das Thema „gesunde Ernährung“ begegnet uns heute vielfach täglich in allen Medien und ist wichtiger als je zuvor. Nur: „Welcher Weg ist denn der richtige, mich gesund zu ernähren und damit etwas für meine Gesundheit zu tun, ohne dass mein ganzer Alltag aus den Fugen gerät?“ Diese Frage haben Sie sich sicher auch schon einmal gestellt.

Es geht in unserem Kurs um

Gesunde Ernährung im Alltag.

Inhalte unseres Kurses werden sein: Grundlagen der gesunden Ernährung, Verbraucheraufklärung, Wege aus dem „Ernährungsdschungel“, Tipps für den Alltag, Nahrungsinhaltsstoffe und deren Bedeutung, Zubereitungsarten, sowie zwei praktische Teile.

Lernziele:

Gesunde Ernährung im Alltag

Methoden:

Theorie und Praxis der ausgewogenen Ernährung

Zielgruppe:

Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer, die ihre Ernährungsgewohnheiten aktiv unter die Lupe nehmen und ihr Wissen auffrischen wollen.

Voraussetzungen:

Keine besonderen Voraussetzungen

Referent/in:

Corinne Warzecha

(Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin)

Kurs-Nr.:

N0061

Termin:

08.09. - 10.11. (10x)

Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine à 60 Minuten

(inkl. 2 praktische Einheiten

à 120 Minuten 20.10. + 10.11.)

18:00 - 20:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

ca. 10 Personen

Veranstaltungsort:

LWL-Präventionszentrum Dortmund

Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund

Kursgebühr:

150,00 € (inkl. Seminarunterlagen & Lebensmittel)

SELBSTBEHAUPTUNG
SELBSTBEHAUPTUNG

Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen und Mädchen

- Kursinhalt:** Strategien der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung sind Möglichkeiten und Handlungswiesen, die sich jede Frau und jedes Mädchen aneignen kann. Sich verteidigen heißt daher, aus einer Vielfalt an Möglichkeiten eine Auswahl zu treffen, die situations- und beziehungsangemessen das Überleben oder Überstehen einer gefährlichen oder problematischen Situation ermöglicht oder sichert.
- Lernziele:**
- Was sind Grenzen?
 - Wie lerne ich meine Grenzen kennen?
 - Wie erkenne ich Grenzen anderer?
 - Wann und wie werden meine Grenzen verletzt?
 - Wann und wie verletze ich die Grenzen anderer?
 - Was haben Grenzen mit (sexueller) Gewalt zu tun?
 - Wer „ja“ sagen will, muss „nein“ sagen können.
 - Wer überschreitet (Körper-) Grenzen und warum?
 - Wem kann das passieren und wer lässt das mit sich machen?
(Wer ist ein Opfer, was ist typisches Opferverhalten und was sind die Folgen?)
- Methoden:** Erlernen einfacher aber effizienter Techniken.
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Mädchen.
- Voraussetzungen:** Ab 12 Jahren, nach oben offen.
- Referent/in:** **Martina Werdeker** (staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, Motopädin, Yogalehrerin, Entspannungsleiterin, Mentaltrainerin)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung bitte mitbringen.

Kurs-Nr.:	X0011		
Termin:	13.02. 2010	Samstag	10:00 - 17:00 Uhr
	14.02.2010	Sonntag	10:00 - 14:00 Uhr
Teilnehmerzahl:	ca. 12 Personen		
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Marsbruchstraße 179, Haus 27, Therapieraum		
Kursgebühr:	96,00 €		

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Sie können sich schriftlich bzw. per E-Mail unter Angabe von Kurstitel, Kurs-Nr. und Kurszeitraum anmelden. Des weiteren erklären Sie hiermit, dass Sie die Teilnahmebedingungen anerkennen. Eine Anmeldung beinhaltet nicht den Anspruch auf einen Kursplatz.

Kursgebühr

Die Kursgebühr wird von uns per Lastschriftverfahren von Ihrem Konto abgebucht. Bitte erteilen Sie uns hierfür die entsprechende Ermächtigung (siehe Anmeldeformular).

Teilnehmerzahl

Die Zahl der TeilnehmerInnen ist in der Regel begrenzt. Überschreitet die Zahl der Anmeldungen die zur Verfügung stehenden Teilnehmerplätze, werden Sie in einer Warteliste registriert; frei werdende Plätze werden nach Reihenfolge der Anmeldung besetzt.

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, diesen Kurs abzusagen. Sie werden von uns telefonisch oder schriftlich informiert.

Rücktrittsregelung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Sollten Sie vor Kursbeginn von dem Kurs zurücktreten müssen, kann die Kursgebühr bis zwei Wochen vor Kursbeginn abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 € erstattet werden. Später ist eine Erstattung nicht mehr möglich.

Ärztliche Voruntersuchung / Unbedenklichkeitsbescheinigung

Vor Aufnahme einer sportlichen Aktivität, insbesondere nach längerer Pause, ist eine ärztliche Untersuchung empfehlenswert. Unsere Kursangebote stellen keinen Therapieersatz, sondern ggf. eine Ergänzung zu ärztlich verordneten Maßnahmen dar.

Ansprechpartnerin:

Heike Braun

Tel. 02 31 / 45 03 - 33 52

Fax. 02 31 / 45 03 - 33 05

E-Mail: prz-dortmund@wkp-lwl.org

Internet: www.lwl-praeventionszentrum-dortmund.de

Büroöffnungszeiten:

Mo. - Do.: 8:00 - 15:30 Uhr, Fr.: 8:00 - 12:30 Uhr

LWL-Präventionszentrum Dortmund

Heike Braun
Marsbruchstr. 179
44273 Dortmund

Ansprechpartnerin:

Heike Braun
Tel. 0231 / 4503 - 3352
Fax. 0231 / 4503 - 3305
E-Mail: prz-dortmund@wkp-lwl.org
Web: www.lwl-praeventionszentrum-dortmund.de

Büroöffnungszeiten:

Mo. - Do.: 8:00 - 15:30 Uhr
Fr. : 8:00 - 12:30 Uhr

Anmeldung

Kurstitel

Kurs-Nr.

Kurszeitraum

Gebühr

Name, Vorname

Geb. Datum

Straße

PLZ, Wohnort

Ja Nein

Beschäftigte/r des LWL

Angabe der Einrichtung

Telefon, Handy, Fax

E-Mail

Krankenkasse

Geldinstitut

Bankleitzahl

Kontonummer

Hiermit ermächtige ich das PRZ der LWL-Klinik Dortmund, die Kursgebühr für den o.g. Kurs zu Lasten des genannten Kontos einzuziehen.

Unterschrift des Kursteilnehmers / Kontoinhabers

Sie können sich schriftlich bzw. per E-Mail unter Angabe von Kurstitel, Kurs-Nr. und Kurszeitraum anmelden.



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Auf diesen Wegen finden Sie zu uns

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

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

Mit dem Auto:

Von der Bundesstraße B1/Ruhrschnellweg

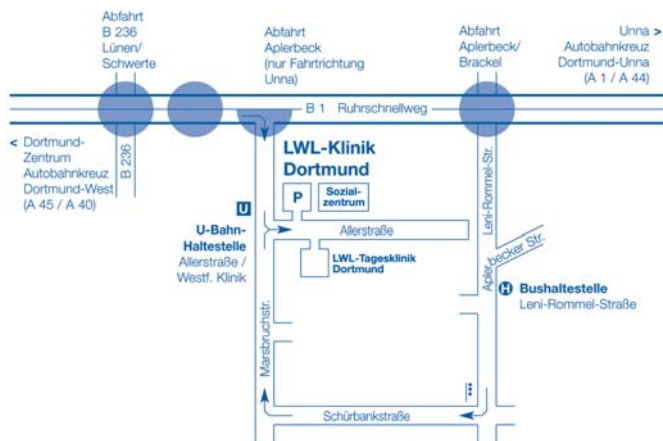
1) von Westen (AK Dortmund-West) kommend in Richtung Unna:

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.

Für die Benutzung des Parkplatzes benötigen Sie Ihre EC-Karte.



Impressum

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

Leitung:
Achim Hanisch
Tel. 0231 / 4503 - 3353
Fax 0231 / 4503 - 3305
E-Mail: prz-dortmund@wkp-lwl.org
Web: www.lwl-praeventionszentrum-dortmund.de

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.