

Präventionsprogramm

2012

Bewegung im Wasser und an Land
Entspannung und Stressabbau
Ernährung
Tabakentwöhnung
Tanz und Energie
Seminare und Vorträge



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

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

Das LWL-Präventionszentrum Dortmund hilft Ihnen dabei, den „Inneren Schweinehund“ zu besiegen!

Entscheiden Sie sich für Fitness, Entspannung und Gesundheit.

Lassen Sie den Stress und die Belastungen des Alltages hinter sich und trainieren Sie mit Gleichgesinnten in überschaubaren Gruppen.

Finden Sie die Aktivität, die zu Ihnen passt. Unser breit gefächertes Kursangebot bietet Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten und hilft Ihnen, Ihr gesundes Gleichgewicht zu finden und zu halten!

Die Schwerpunkte unserer Präventionskurse liegen in den Bereichen:

- Bewegung im Wasser und an Land
- Entspannung und Stressabbau
- Ernährung
- Tabakentwöhnung
- Tanz und Energie
- Seminare und Vorträge

Unsere geschulten Trainerinnen und Trainer leiten Sie kompetent an und bieten Ihnen eine gezielte Unterstützung während der Kurse.

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

Ihr
Achim Hanisch
LWL-Präventionszentrum Dortmund



Bitte nicht vergessen:

Viele Krankenkassen bezuschussen Präventionskurse mit bis zu 80% der Kursgebühr. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse.

Kurse

1. Halbjahr 2012 Übersicht	3
2. Halbjahr 2012 Übersicht	5
AQUA-BEWEGUNG	7
Aqua Gymnastik I	8
Aqua Fitness	9
Aqua Gymnastik II	10
Schwimmkurs für muslimische Frauen	11
Schwimmkurs für Nichtschwimmer	12
BEWEGUNG	13
Fit für 100	14
Pilates	15
Tai Chi Chuan	16
Hatha Yoga für Rücken und Gelenke	17
ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG	18
Qigong	19
Stressabbau durch Entspannung	20
Autogenes Training	21
Stress-Fitness-Programm	22
TABAKENTWÖHNUNG	23
Tabakentwöhnung - das Rauchfrei Programm	24
ERNÄHRUNG	25
Ausgewogene Ernährung	26
TANZ UND ENERGIE	27
Tanzkurs	28
Selbstbehauptung und –verteidigung für Frauen und Mädchen	29
Core-Energetik	30
SEMINARE UND VORTRÄGE	31
Meditation	32
Berufliche Neu-Orientierung	33
Burnout	34
Teilnahmebedingungen	35
Anmeldung	36
Auf diesen Wegen finden Sie zu uns / Impressum	39

1. HALBJAHR 2012 ÜBERSICHT

Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit
AQUA-BEWEGUNG			
Aqua Gymnastik I	B0011A	Montag	17:00 - 18:00
Aqua Gymnastik I	B0011B	Montag	18:00 - 19:00
Aqua Gymnastik I	B0011C	Montag	19:00 - 20:00
Aqua Fitness	B0012A	Mittwoch	17:00 - 18:00
Aqua Fitness	B0012B	Mittwoch	18:00 - 19:00
Aqua Gymnastik II	B0013A	Freitag	18:30 - 19:30
Aqua Gymnastik II	B0013B	Freitag	19:30 - 20:30
Schwimmkurs für muslimische Frauen	X0012	Samstag + Sonntag	09:00 - 09:45
Schwimmkurs für Nichtschwimmer	X0013	Samstag + Sonntag	09:45 - 10:30
BEWEGUNG			
Fit für 100	B0041	Mo. + Do.	16:30 - 17:30
Pilates	B0033A	Mittwoch	17:00 - 18:00
Pilates für Einsteiger	B0033B	Mittwoch	18:00 - 19:00
Tai Chi Chuan	B0073	Mittwoch	17:30 - 19:00
Hatha Yoga für Rücken und Gelenke	B0051	Donnerstag	18:30 - 20:00
ENTSPANNUNG			
Qigong	E0071	Montag	18:00 - 19:00
Stressabbau durch Entspannung	E0072	Montag	19:30 - 20:30
Autogenes Training	E0074A	Dienstag	19:30 - 20:30
Autogenes Training	E0074B	Freitag	18:30 - 19:30
Stress-Fitness-Programm	Z0011	Mittwoch	09:00 - 16:30
TABAKENTWÖHNUNG			
Tabakentwöhnung	S0010	Dienstag	18:00 - 19:30
ERNÄHRUNG			
ausgewogene Ernährung	N0061	Mittwoch	8 x 18:00 - 19:00 2 x 18:00 - 20:00
TANZ UND ENERGIE			
Tanzkurs für Anfänger	T0011A	Mittwoch	18:00 - 19:30
Standard- und Lateinamerikanische Tänze			
Tanzkurs für Anf. mit Vorkenntnissen	T0011B	Mittwoch	19:30 - 21:00
Standard- und Lateinamerikanische Tänze			
Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen und Mädchen	X0011	Samstag + Sonntag	10:00 - 17:00 10:00 - 14:00
Core-Energetik	C0011	Samstag + Sonntag	10:00 - 19:00 09:00 - 17:00
SEMINARE UND VORTRÄGE			
Meditation	V0010	Samstag	10:00 - 18:00
Berufliche Neuorientierung	V0011	Samstag	10:00 - 18:00
Burnout	V0012	Freitag	19:30 - 21:30

von - bis	von - bis	Einheiten	Preis (€)	Ort
30.01. - 07.05.		12	108,00	Schwimmhalle
30.01. - 07.05.		12	108,00	Schwimmhalle
30.01. - 07.05.		12	108,00	Schwimmhalle
14.03. - 04.07.		12	108,00	Schwimmhalle
14.03. - 04.07.		12	108,00	Schwimmhalle
13.01. - 30.03.	20.04. - 06.07.	12	108,00	Schwimmhalle
13.01. - 30.03.	20.04. - 06.07.	12	108,00	Schwimmhalle
14.01. - 12.02.	Auf Anfrage	10	130,00	Schwimmhalle
14.01. - 12.02.	Auf Anfrage	10	130,00	Schwimmhalle
Auf Anfrage		10	80,00	Tagesklinik
08.02. - 25.04.	02.05. - 04.07.	10	80,00	Tagesklinik
08.02. - 25.04.	02.05. - 04.07.	10	80,00	Tagesklinik
11.01. - 29.02.	06.06. - 25.07.	8	96,00	Haus 27
07.03. - 25.04.				
01.03. - 24.05.	14.06. - 27.09.	10	96,00	Tagesklinik
09.01. - 27.02.	04.06. - 23.07.	8	64,00	Haus 27
05.03. - 07.05.				
09.01. - 12.03.	26.03. - 11.06.	10	80,00	Tagesklinik
17.01. - 20.03.	12.06. - 14.08.	10	80,00	Tagesklinik
27.03. - 05.06.				
20.01. - 23.03.	15.06. - 17.08.	10	80,00	Tagesklinik
30.03. - 08.06.				
01.02. + 04.07.	07.03. + 05.09.	2	175,00	SFC (extern)
Auf Anfrage		7	100,00	Suchtambulanz Haus 42
Auf Anfrage		10	150,00	Tagesklinik
08.02. - 28.03.	20.06. - 19.09.	8	80,00	Foyer / Sport- und Begegnungszentrum
18.04. - 06.06.				
08.02. - 28.03.	20.06. - 19.09.	8	80,00	Foyer / Sport- und Begegnungszentrum
18.04. - 06.06.				
Auf Anfrage		2	96,00	Haus 27
28.01. + 29.01.	12.03. + 13.03.	2	100,00	Tagesklinik
25.02. + 26.02.	16.06. + 17.06.			
31.03.		1	40,00	Tagesklinik
28.04.		1	50,00	Tagesklinik
15.06.		1	10,00	Tagesklinik

2. HALBJAHR 2012 ÜBERSICHT

Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit
AQUA-BEWEGUNG			
Aqua Gymnastik I	B0011A	Montag	17:00 - 18:00
Aqua Gymnastik I	B0011B	Montag	18:00 - 19:00
Aqua Gymnastik I	B0011C	Montag	19:00 - 20:00
Aqua Fitness	B0012A	Mittwoch	17:00 - 18:00
Aqua Fitness	B0012B	Mittwoch	18:00 - 19:00
Aqua Gymnastik II	B0013A	Freitag	18:30 - 19:30
Aqua Gymnastik II	B0013B	Freitag	19:30 - 20:30
Schwimmkurs für muslimische Frauen	X0012	Samstag + Sonntag	09:00 - 09:45
Schwimmkurs für Nichtschwimmer	X0013	Samstag + Sonntag	09:45 - 10:30
BEWEGUNG			
Fit für 100	B0041	Mo. + Do.	16:30 - 17:30
Pilates	B0033A	Mittwoch	17:00 - 18:00
Pilates für Einsteiger	B0033B	Mittwoch	18:00 - 19:00
Tai Chi Chuan	B0073	Mittwoch	17:30 - 19:00
Hatha Yoga für Rücken und Gelenke	B0051	Donnerstag	18:30 - 20:00
ENTSPANNUNG			
Qigong	E0071	Montag	18:00 - 19:00
Stressabbau durch Entspannung	E0072	Montag	19:30 - 20:30
Autogenes Training	E0074A	Dienstag	19:30 - 20:30
Autogenes Training	E0074B	Freitag	18:30 - 19:30
Stress-Fitness-Programm	Z0011	Mittwoch	09:00 - 16:30
TABAKENTWÖHNUNG			
Tabakentwöhnung	S0010	Dienstag	18:00 - 19:30
ERNÄHRUNG			
ausgewogene Ernährung	N0061	Mittwoch	8 x 18:00 - 19:00 2 x 18:00 - 20:00
TANZ UND ENERGIE			
Tanzkurs für Anfänger	T0011A	Mittwoch	18:00 - 19:30
Standard- und Lateinamerikanische Tänze			
Tanzkurs für Anf. mit Vorkenntnissen	T0011B	Mittwoch	19:30 - 21:00
Standard- und Lateinamerikanische Tänze			
Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen und Mädchen	X0011	Samstag + Sonntag	10:00 - 17:00 10:00 - 14:00
Core-Energetik	C0011	Samstag + Sonntag	10:00 - 19:00 09:00 - 17:00
SEMINARE UND VORTRÄGE			
Meditation	V0010	Samstag	10:00 - 18:00
Berufliche Neuorientierung	V0011	Samstag	10:00 - 18:00
Burnout	V0012	Freitag	19:30 - 21:30

von - bis	von - bis	Einheiten	Preis (€)	Ort
03.09. - 03.12.		12	108,00	Schwimmhalle
03.09. - 03.12.		12	108,00	Schwimmhalle
03.09. - 03.12.		12	108,00	Schwimmhalle
11.07. - 14.11.	21.11. - 27.02.	12	108,00	Schwimmhalle
11.07. - 14.11.	21.11. - 27.02.	12	108,00	Schwimmhalle
07.09. - 14.12.		12	108,00	Schwimmhalle
07.09. - 14.12.		12	108,00	Schwimmhalle
Auf Anfrage		10	130,00	Schwimmhalle
Auf Anfrage		10	130,00	Schwimmhalle
Auf Anfrage		10	80,00	Tagesklinik
29.08. - 21.11.	05.12. - 20.02.	10	80,00	Tagesklinik
29.08. - 21.11.	05.12. - 20.02.	10	80,00	Tagesklinik
05.09. - 31.10.	07.11. - 20.02.	8	96,00	Haus 27
25.10. - 24.01.		10	96,00	Tagesklinik
01.09. - 22.10.	29.11. - 17.12.	8	64,00	Haus 27
18.06. - 20.08.	12.11. - 28.01.	10	80,00	Tagesklinik
03.09. - 05.11.				
04.09. - 06.11.	13.11. - 29.01.	10	80,00	Tagesklinik
07.09. - 09.11.	16.11. - 01.02.	10	80,00	Tagesklinik
29.09. + 06.02.	26.09. + 06.03.	2	175,00	SFC (extern)
Auf Anfrage		7	100,00	Suchtambulanz Haus 42
Auf Anfrage		10	150,00	Tagesklinik
26.09. - 05.12.		8	80,00	Foyer / Sport- und Begegnungszentrum
26.09. - 05.12.		8	80,00	Foyer / Sport- und Begegnungszentrum
Auf Anfrage		2	96,00	Haus 27
25.08. + 26.08.	27.10. + 28.10.	2	100,00	Tagesklinik
22.09. + 23.09.	17.11. + 18.11.			
Auf Anfrage		1	40,00	Tagesklinik
Auf Anfrage		1	50,00	Tagesklinik
Auf Anfrage		1	10,00	Tagesklinik

AQUA-BEWEGUNG
AQUA-BEWEGUNG

Aqua Gymnastik I

- Kursinhalt:** Aqua Gymnastik ist ein ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot im warmen und flachen Wasser. Bewegungen werden bei doppelter Intensität (Wasserwiderstand) als wohltuend empfunden, da der Körper gleichzeitig massiert wird. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Gelenke und erleichtert Menschen mit Übergewicht den Einstieg in ein Sportangebot.
- Lernziele:**
- Koordinations- und Krafttraining
 - Ausdauertraining
 - Funktionelle Dehngymnastik
 - Entspannung
 - Informationen zum Sportangebot im Wasser
 - Spaß an der Bewegung im Wasser durch spielerische Elemente
- Methoden:** Dieses abwechslungsreiche Programm aus 12 Einheiten enthält eine Mischung aus Bewegungsformen mit und ohne Aqua-Trainingsgeräte. Jede Stunde hat einen eigenen Schwerpunkt, so dass die Teilnehmer am Ende des Kurses einen umfassenden Einblick in die Möglichkeiten von Fitness im Wasser erhalten haben.
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Katharina Labinsch**
Instructor „Aquagym“ und „Aquafitness“
- Sonstiges:** Badekleidung mitbringen

- Kurs-Nr.:** B0011 (A, B oder C)
- Termin:** Montag 12 Termine pro Kurs
Kurs A: 17:00 - 18:00 Uhr
Kurs B: 18:00 - 19:00 Uhr
Kurs C: 19:00 - 20:00 Uhr
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
- Teilnehmerzahl:** ca. 12 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Marsbruchstr. 179, Schwimmhalle im Sport- + Begegnungszentrum
- Kursgebühr:** 108,00 €

Aqua Fitness

Schwebend fit werden

- Kursinhalt:** Mit der gefühlten Schwerelosigkeit im Wasser lässt sich wortwörtlich leicht trainieren. Ihre Ausdauer wird schnell besser, Ihre Atmung angepasster und Muskulatur wie Gewebe straffer und fester.
- Lernziele:** Neue Vitalität infolge des Aqua Fitness Kurses:
Sie lernen, Ihre Haltung, Koordination und Kondition zu verbessern, während gleichzeitig die Gelenke geschont werden.
Mit rhythmischen, einfachen Bewegungsabläufen können Sie Ihren Alltagsstress abbauen.
- Methoden:** Während des abwechslungsreichen Ganzkörpertrainings werden Auftriebs- und Widerstandsgeräte wie Schwimmbretter, Poolnudeln, Scheiben, Bälle, Auftriebsgürtel usw. verwendet.
Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch daheim anzuwenden.
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Roswitha Eisenberger**
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und Fachübungsleiterin für Rehabilitationssport
- Sonstiges:** Badekleidung mitbringen

Kurs-Nr.:	B0012 (A oder B)	
Termin:	Mittwoch	12 Termine pro Kurs
	Kurs A: 17:00 - 18:00 Uhr	
	Kurs B: 18:00 - 19:00 Uhr	
	Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil	
Teilnehmerzahl:	ca. 12 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Marsbruchstr. 179, Schwimmhalle im Sport- + Begegnungszentrum	
Kursgebühr:	108,00 €	

Aqua Gymnastik II

- Kursinhalt:** Aqua Gymnastik ist ein ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot im warmen und flachen Wasser. Bewegungen werden bei doppelter Intensität (Wasserwiderstand) als wohltuend empfunden, da der Körper gleichzeitig massiert wird. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Gelenke und erleichtert Menschen mit Übergewicht den Einstieg in ein Sportangebot.
- Lernziele:**
- Koordinations- und Krafttraining
 - Ausdauertraining
 - Funktionelle Dehngymnastik
 - Entspannung
 - Informationen zum Sportangebot im Wasser
 - Spaß an der Bewegung im Wasser durch spielerische Elemente
- Methoden:** Dieses abwechslungsreiche Programm aus 12 Einheiten enthält eine Mischung aus Bewegungsformen mit und ohne Aqua-Trainingsgeräte. Jede Stunde hat einen eigenen Schwerpunkt, so dass die Teilnehmer am Ende des Kurses einen umfassenden Einblick in die Möglichkeiten von Fitness im Wasser erhalten haben.
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** **Petra Steinke**
staatl. gepr. Physiotherapeutin, Instructor "Aquagym", Fachübungsleiterin für Rehasport und Funktionstraining
- Sonstiges:** Badekleidung mitbringen

- Kurs-Nr.:** B0013 (A oder B)
- Termin:** Freitag 12 Termine pro Kurs
Kurs A: 18:30 - 19:30 Uhr
Kurs B: 19:30 - 20:30 Uhr
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
- Teilnehmerzahl:** ca. 12 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Marsbruchstr. 179, Schwimmhalle im Sport- + Begegnungszentrum
- Kursgebühr:** 108,00 €

Schwimmkurs für muslimische Frauen

- Kursinhalt:** Schwimmen lernen mit der Brustschwimmtechnik
- Lernziele:**
- Überwindung der Angst vor Wasser, Wassergewöhnung
 - Fortbewegung im Wasser mit verschiedenen Schwimmhilfen bis zum Brustschwimmen
- Methoden:** Schwimmen lernen mit der Brustschwimmtechnik
- Zielgruppe:** Muslimische Frauen, die in einer Frauengruppe das Schwimmen erlernen wollen
- Voraussetzungen:** keine
- Referent/in:** Gitta Zeitvogel
Sportlehrerin - Schwerpunkt Schwimmen ÜL-C LSB NRW
- Sonstiges:** Badekleidung mitbringen

- Kurs-Nr.:** X0012
- Termin:** Samstag + Sonntag
09:00 - 09:45 Uhr
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
- Teilnehmerzahl:** ca. 8 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Marsbruchstr. 179, Schwimmhalle im Sport- + Begegnungszentrum
- Kursgebühr:** 130,00 € pro Person (für LWL-Mitarbeiter ermäßigt 110,00 €)
- Anmeldung:** Gitta Zeitvogel, Tel: 0231/514705, Mobil: 0171/1251643,
E-Mail: gitta.zeitvogel@gmx.de

Schwimmkurs für Erwachsene Nichtschwimmer

- Kursinhalt:** Schwimmen lernen mit der Brustschwimmtechnik
- Lernziele:**
- Überwindung der Angst vor Wasser, Wassergewöhnung
 - Fortbewegung im Wasser mit verschiedenen Schwimmhilfen bis zum Brustschwimmen
- Methoden:** Schwimmen lernen mit der Brustschwimmtechnik
- Zielgruppe:** Erwachsene Männer und Frauen, die das Schwimmen erlernen wollen
- Voraussetzungen:** keine
- Referent/in:** Gitta Zeitvogel
Sportlehrerin - Schwerpunkt Schwimmen ÜL-C LSB NRW
- Sonstiges:** Badekleidung mitbringen

- Kurs-Nr.:** X0013
- Termin:** Samstag + Sonntag 10 Termine pro Kurs
09:45 - 10:30 Uhr
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
- Teilnehmerzahl:** ca. 8 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Marsbruchstr. 179, Schwimmhalle im Sport- + Begegnungszentrum
- Kursgebühr:** 130,00 € pro Person (für LWL-Mitarbeiter ermäßigt 110,00 €)
- Anmeldung:** **Gitta Zeitvogel, Tel: 0231/514705, Mobil: 0171/1251643,**
E-Mail: gitta.zeitvogel@gmx.de

BEWEGUNG
BEMEGUNG

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:** Seniorinnen und 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:** Montag + Donnerstag 10 Termine pro Kurs
16:30 - 17:30 Uhr
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
- Teilnehmerzahl:** ca. 12 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik, 44287 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:** **Christine Rickert**
(staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung und Handtuch bitte mitbringen

Kurs-Nr.:	B0033 (A oder B)	
Termin:	Mittwoch	10 Termine pro Kurs
	Kurs A: 17:00 - 18:00 Uhr	
	Kurs B: 18:00 - 19:00 Uhr für Einsteiger	
	Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil	
Teilnehmerzahl:	ca. 10 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik, 44287 Dortmund	
Kursgebühr:	80,00 €	

Tai Chi Chuan

- Kursinhalt:** Tai Chi Chuan ist Teil des „aktiven Zweigs“ der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Es ist eine Methode zur Erhaltung, Wiederherstellung und Stärkung der Gesundheit aus eigener Kraft, sowie eine Lehre zur Selbstkultivierung. Mit Tai Chi Chuan aktivieren und pflegen wir unsere Lebensenergie, das Qi. Die Inhalte eines Kurses bestehen aus prophylaktischen sowie meditativen Bestandteilen und werden unter dem Aspekt ganzheitlicher Betrachtung von Körper und Geist durchgeführt. Ziel ist die Verbesserung der physischen und psychischen Konstitution der TeilnehmerInnen.
- Lernziele:**
- Körperhaltung und Bewegungen **regen** die tiefe Unterbauchatmung an.
 - Achtsamkeit und Vorstellungskraft **fördern** die Körperwahrnehmung, die Bewegung und die innere Ruhe.
 - Beim Üben des in sich **geschlossen Seins**, kommen wir zur Ruhe in der Bewegung.
 - Abbau von Stressoren, Lebenspflege und ganzheitliche Entwicklung von Körper und Geist.
 - Die Praxis des Tai Chi Chuan führt langfristig zur Stärkung des Immunsystems sowie zu einer gesunden geistigen Verfassung.
- Methoden:**
- Aufwärmtraining
 - Koordinations-Übungen
 - Formentraining: 19er Anfängerform Chen-Stil
 - Muskulaturkräftigende Übungen
 - Standmeditation (stehende Säule)
- Zielgruppe:** Die 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:** Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr
8 Termine pro Kurs
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
- Teilnehmerzahl:** ca. 12 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Marsbruchstr. 179, Haus 27 (Hintereingang), Therapieraum
- Kursgebühr:** 96,00 €

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:	Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
Teilnehmerzahl:	ca. 10 Personen
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik, 44287 Dortmund
Kursgebühr:	96,00 €

**ENTSPANNUNG /
STRESSBEWÄLTIGUNG**
СТРЕССБЕЖАНИЕ
ЕНТЪАННИЕ \

Qigong

- Kursinhalt:** 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:	Montag 18:00 - 19:00 Uhr	8 Termine pro Kurs
	Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil	
Teilnehmerzahl:	ca. 12 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Marsbruchstr. 179, Haus 27 (Hintereingang), Therapieraum	
Kursgebühr:	80,00 €	

Stressabbau durch Entspannung

- Kursinhalt:** Stressabbau und Prävention sind wichtig, um den Alltag bewältigen zu können. In kleinen Schritten werden Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Fantasiereisen erlernt. Nur wer auf sich achtet und dem Stress entgegenwirkt, kann den Alltag ohne große Schwierigkeiten meistern!
- Lernziele:** Stressabbau und Prävention
- Methoden:** Entspannung nach Jacobsen und Fantasiereisen
- 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)
Trainerin für Entspannungstechniken, Stressmanagement-Trainerin
- Sonstiges:** Bequeme Bekleidung und zusätzliche warme Socken

- Kurs-Nr.:** E0072
- Termin:** Montag 10 Termine pro Kurs
19:30 - 20:30 Uhr
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
- Teilnehmerzahl:** ca. 10 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik, 44287 Dortmund
- Kursgebühr:** 80,00 €

Autogenes Training

Kursinhalt:	Das Autogene Training ist ein passives Entspannungsverfahren welches in den 20er Jahren von dem Psychologen J.H. Schulz entwickelt wurde. Mit Hilfe von Formeln lösen Sie im Körper natürliche Entspannungsreaktionen aus. Mit dem körperlichen Ruheempfinden tritt auch die mentale Entspannung ein. Innere Ruhe und Gelassenheit können Sie wiederfinden und ein allgemeines positives Wohlfühl erreichen. Das Autogene Training wird im Liegen oder Sitzen durchgeführt. Die Grundstufe besteht aus Komponenten der Schwere- und Wärmewahrnehmung, sowie aus Komponenten der Organübung zur Vertiefung der Körperwahrnehmung. Einfache Merksätze und Formeln werden angewandt. Der Übende wird zusätzlich angeleitet einen persönlichen Leitsatz (Zauberformel) zu formulieren der z.B. auf Symptomreduktion abzielen kann.
Lernziele:	Durch regelmäßiges Üben stellt sich im Laufe der Zeit eine ruhige innere Ausgeglichenheit ein. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit können gesteigert werden, ebenso die Abwehrkräfte des Immunsystems. Nervös bedingte Spannungszustände können verringert bzw. abgebaut werden. Darüber hinaus hilft das Autogene Training selbst gesetzte Ziele besser zu erreichen. Mit Autogenem Training können Sie sich jederzeit und überall bewusst entspannen und mit Stresssituationen gelassener umgehen.
Methoden:	Einfache Merksätze und Formeln werden angewandt.
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), Trainerin für Entspannungstechniken, Stressmanagement-Trainerin
Sonstiges:	Bequeme Bekleidung und zusätzliche warme Socken

Kurs-Nr.:	E0074	
Termin:	Dienstag Kurs A: 19:30 - 20:30 Uhr Freitag Kurs B: 18:30 - 19:30 Uhr Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil	10 Termine pro Kurs
Teilnehmerzahl:	ca. 10 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik, 44287 Dortmund	
Kursgebühr:	80,00 €	

Stress-Fitness-Programm

- Kursinhalt:** Der Stress hat Sie im Griff und jagt Sie durch die Tage! Ihre Gesundheit gibt Alarmsignale: SOS vom Körper. Sie wollen die Fäden für Ihr Leben wieder in die Hände nehmen, aber Sie wissen nicht wie?! Sie werden Ihre aktuellen Stressverhaltensmuster analysieren und zu hilfreichen Handlungsoptionen kommen. Sie werden Blockaden erkennen und auflösen, die Ihnen auf dem Weg zur Balance und zum Erfolg im Wege stehen. Sie spüren die motivierende Vitalisierung für Ihr Leben.
- Lernziele:** Die TeilnehmerInnen erkennen, wie sie selbst Einfluss auf ihr Stresserleben trotz gesteigener Anforderungen nehmen können. Vertrauen in die eigene Steuerungsfähigkeit wird entwickelt. Die TeilnehmerInnen haben ein individuelles Stress-Fitness-Programm für ein halbes Jahr, in dem sie vom Trainer begleitet werden.
- Methoden:** Szenario-Technik, Coaching, Kurzinformationen
- Zielgruppe:** Die Kurse richten sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer
- Voraussetzungen:** Bereitschaft, in der Gruppe zum Thema „individueller Stress“ zu arbeiten
- Referent/in:** Richard Trippe
(Diplom-Pädagoge und Geschäftsführer des STRESS-FITNESS-CENTER)

- Kurs-Nr.:** Z0011
- Termin:** Mittwoch 2 Termine pro Kurs
09:00 - 16:30 Uhr
Start- + Stabilisierungsworkshop
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
- Teilnehmerzahl:** ca. 10 Personen
- Veranstaltungsort:** Kongresszentrum Westfalenhallen
- Kursgebühr:** 175,00 € (für MitarbeiterInnen des LWL 120,00 €)
Tagungsgetränke und Mittagsimbiss sind im Preis enthalten.
- Anmeldung** **STRESS-FITNESS-CENTER, Frau Kremer,**
Tel.: 0231 / 484258, E-Mail: trippe@stress-fitness.de

TABAKENTWÖHNUNG
TABAKENTWÖHNUNG

Tabakentwöhnung - das Rauchfrei Programm

- Kursinhalt:** Das Rauchfrei Programm ist ein moderner Tabakentwöhnungsansatz, der neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet. Er wurde vom Institut für Therapieforchung München (IFT) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und Gesundheitsverbänden und bietet eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.
- Lernziele:** **Sie erhalten von uns professionelle Unterstützung**
- 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:** Dienstag Sieben Präsenztermine sowie ein bis zwei
18:00 - 19:30 Uhr zusätzliche telefonische Kontakte
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
- Teilnehmerzahl:** ca. 12 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Klinik Dortmund
Suchtmedizinische Ambulanz, Haus 42
Marsbruchstraße 179
44287 Dortmund
- Kursgebühr:** 100,00 €
- Anmeldung:** Tel.: 0231 / 4503 - 2770

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: Mittwoch 10 Termine a 60 Minuten
18:00 - 19:00 Uhr
(inkl. 2 praktische Einheiten a 120 Minuten)
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil

Teilnehmerzahl: ca. 10 Personen

Veranstaltungsort: LWL-Präventionszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund

Kursgebühr: 150,00 € (inkl. Seminarunterlagen + Lebensmittel)

TANZ UND ENERGIE
TANZ UND ENERGIE

Tanzkurs

- Kursinhalt:** Standard- und Lateinamerikanische Tänze, einschließlich Salsa und Merengue.
Miteinander tanzen ermöglicht uns immer wieder eine beglückende Erfahrung. Wir tauchen ein in die verschiedenen Eigenarten der Tänze - in den mitreißenden Schwung einer Samba, in das sanfte Wiegen eines langsamen Walzers, in die hüpfende Leichtigkeit eines Jives...
- Lernziele:**
- Erlernen aller gängigen Standard- und Lateinamerikanischen Tänze, wie: Cha Cha, Rumba, Samba, Salsa, Merengue, Disco Fox, Jive, Quickstep, Tango, Langsamer Walzer, Wiener Walzer
 - Neues lernen und Bekanntes auffrischen
 - Spaß an der Bewegung im Paartanz entwickeln
 - Lebensfreude genießen
- Methoden:** Übungs- und erlebnisorientierter Vermittlungsstil in lockerer, beschwingter und wohlwollender Atmosphäre.
- Zielgruppe:** Altersunabhängig sind alle tanzinteressierten Paare angesprochen.
- Voraussetzungen:** Begeisterung für Tanz
- Referent/in:** **Yvonne Dräger** / Tanzlehrerin

Kurs-Nr.: T0011 (A oder B)
Termin: Mittwoch 8 Termine pro Kurs
Kurs T0011A: 18:00 - 19:30 Uhr Anfänger
Kurs T0011B: 19:30 - 21:00 Uhr Anfänger mit Vorkenntnissen
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil

Teilnehmerzahl: ca. 12 Paare
Veranstaltungsort: LWL-Präventionszentrum Dortmund (Sport- + Begegnungszentrum / Foyer)
Marsbruchstraße 179
Kursgebühr: 80,00 € pro Person (Für LWL-MitarbeiterInnen ermäßigt 75,00 €)
Anmeldung: **Yvonne Dräger, Tel.: 0231 / 51 31 33 (mit Anrufbeantworter)**

Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen und Mädchen

- Kursinhalt:** Strategien der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung sind Möglichkeiten und Handlungsweisen, 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:** Samstag 10:00 - 17:00 Uhr und 2 Termine pro Kurs
Sonntag 10:00 - 14:00 Uhr
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
- Teilnehmerzahl:** ca. 12 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Marsbruchstraße 179, Haus 27, Therapieraum
- Kursgebühr:** 96,00 €

Core-Energetik

Nachhaltige Energieschöpfung aus eigenen Ressourcen

- Kursinhalt:** Mit Atem und Bewegung entdecken wir unsere Emotionen und Gefühle. Durch die Befreiung unserer blockierten Lebensenergie erfahren wir etwas Neues: Wer wir wirklich sind! Das ist nicht so schwierig, wie es sich anhört, erfordert aber doch eine gewisse Ernsthaftigkeit und Mut. Es wird viel gelacht, aber auch geweint, auch Aggressionen sind kein Tabu, Wut und Trauer sind Teil unserer alltäglichen Gefühlswelt. Die Gruppe spiegelt unser Innerstes, gibt uns Halt und Schutz, sie ist in diesem Prozess sehr wichtig. Hier lernen wir, wie wir unsere neu entdeckte Energie in unser Leben, in den Alltag einbringen. Am Anfang der Liebe steht die Liebe zu sich selbst.
- Lernziele:** Befreiung der eigenen Lebenskraft, die im Grunde Liebe ist. Entwicklung emotionaler Intelligenz, um mit Verstand und Gefühl selbst Entscheidungen zu treffen.
- Methoden:** Core-Energetik nach John Pierrakos MD, Atemtherapie
- Zielgruppe:** Menschen, die ihr Leben ändern wollen – müssen (Wer ändert sich schon freiwillig?!)
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen, lediglich ein persönliches Vorgespräch mit den Referenten.
- Referent/in:** Elfrida Vasen-Gronostay: Ärztin und Psychotherapeutin
Dieter Gronostay: Core-Energetik
Ragnhild Mertler: Lehrerin Sekundarstufe 1, Ausbildung Körpertherapie
- Sonstiges:** Nach einmaliger Teilnahme ist eine Festlegung auf ein Jahr erforderlich.

- Kurs-Nr.:** C0011
- Termin:** Samstag 10:00 - 19:00 Uhr und Sonntag 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine pro Kurs
Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil
- Teilnehmerzahl:** ca. 12 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund
Allerstr.1, Tagesklinik Dortmund
- Kursgebühr:** Sonderpreis:
100,00 € Wochenende zum Kennenlernen
- Anmeldung:** **Elfrida Vasen-Gronostay, Tel: 02331 / 336665,**
Fax: 02331 / 371152

SEMINARE UND VORTRÄGE
SEMINARE UND VORTRÄGE

Meditation

der Weg zur inneren Harmonisierung und emotionaler Stabilisierung

Kursinhalt:	Der atemlose Zeitgeist der modernen Gesellschaft führt dazu, dass immer mehr Menschen sich gehetzt und erschöpft fühlen. Wir verlieren uns und unsere eigentlichen Bedürfnisse aus den Augen. Doch gibt es Gegenbewegungen, die bei der Suche nach Sinn und innerem Frieden auch auf die Meditation stoßen. Die Teilnehmer lernen Meditation aus verschiedenen Blickwinkeln kennen: was sagt die Wissenschaft dazu? Gibt es Risiken? Brauche ich einen Lehrer? Welche Heilungserfolge und positiven Folgen sind zu erwarten? Welche Meditationsart kann ich zu Hause praktizieren? Im Workshop werden auch verschiedene Arten der Meditation vorgestellt und praktiziert.	
Lernziele:	Die TN werden sich nach diesem Tag einen klaren Überblick und ein tieferes Wissen über das Wesen der Meditation angeeignet haben – und ihre Vorzüge kennen lernen. Sie werden die ihrem Typ entsprechende Meditationsart auswählen können, um sie zu Hause zu praktizieren mit dem Ziel, ihr Leben ausgeglichener und harmonischer zu gestalten	
Methoden:	Theoretische Vermittlung von Hintergrundwissen und Praktizieren verschiedener Arten der Meditation.	
Zielgruppe:	Alle Interessierte	
Voraussetzungen:	Keine	
Referent/in:	Rainer Spallek (Diplom-Sozialwissenschaftler, Betriebswirt, Entspannungspädagoge)	
Kurs-Nr.:	V0010	
Termin:	Samstag 10:00 - 18:00 Uhr Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ca. 12 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Allerstr.1, Tagesklinik, 44287 Dortmund	
Kursgebühr:	40,00 €	

Berufliche Neu-Orientierung

auf dem Weg in eine neue und attraktive Arbeitswelt

- Kursinhalt:** Viele Erwerbstätige machen nur Dienst nach Vorschrift oder gehen zum Arbeitsplatz, obwohl sie innerlich gekündigt haben. Das führt zu lebenslanger Quälerei und macht unglücklich. „Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu“ – diesen Satz eines Schriftstellers wollen wir ernst nehmen! Jeder von uns kann durchaus Steuermann seines Lebens werden, sich befreien aus unheilvollen Bedingungen, aktiv werden und seinen Weg gehen. Was er braucht ist das Wissen um seine Potentiale, seine wirklichen Absichten, Wünsche und Stärken – und den Mut, es anzupacken! Genau daran arbeiten wir intensiv. Dieser Workshop ist der erste, bedeutende Schritt auf dem Weg in eine erfüllende berufliche Zukunft.
- Lernziele:** Jeder Teilnehmer wird mit einer ganz klaren Vision eines attraktiven Arbeitsplatzes den Workshop verlassen – er hat ein faszinierendes Ziel vor Augen, das genau seinen Stärken und Neigungen entspricht. Und er erhält Tipps für die ersten Schritte auf dem neuen Weg.
- Methoden:** Es werden unterschiedliche, (un-)konventionelle, kreative und inspirierende Methoden angewandt, die alte eingefahrene Muster überwinden helfen und neue Perspektiven eröffnen, die uns herausfordern, faszinieren und Mut machen.
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich an alle, die ihr (berufliches) Leben reicher, spannender und lustvoller gestalten wollen.
- Voraussetzungen:** Keine
- Referent/in:** Rainer Spallek
(Diplom-Sozialwissenschaftler, Betriebswirt, Entspannungspädagoge)

Kurs-Nr.:	V0011	
Termin:	Samstag 10:00 - 18:00 Uhr	1 Termin
	Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil	
Teilnehmerzahl:	ca. 9 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Allerstr.1, Tagesklinik, 44287 Dortmund	
Kursgebühr:	50,00 €	

Burnout

Ursachen, Symptome und Lösungsvorschläge

Kursinhalt: Burnout, das Gefühl des völligen Ausgebranntseins, ist ein Phänomen der modernen Arbeitsgesellschaft, die uns mit immer neuen Anforderungen immer stärker zu überfordern scheint. Doch muss ich alles mitmachen, was von mir erwartet wird? Wer erwartet denn da was von mir und vor allem: was erwarte ich von mir?! Der Burnout, der damit einhergehende Zustand der Ohnmacht, der Leere und Depression wird hier auf ganzheitliche Weise untersucht und angegangen. Neben der Klärung seiner Ursachen und Symptome stehen jedoch die Lösungswege im Vordergrund: vor allem ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit, sozialen Kontakten, geistiger und körperlicher Nahrung und Bewegung sowie Achtsamkeit bildet einen viel versprechenden Lösungsansatz.

Lernziele: Es soll uns klar werden, dass jeder von uns über Selbstkompetenz verfügt! Dass wir Einfluss nehmen können auf vermeintlich unabänderliche Rahmenbedingungen; dass wir nicht Opfer sein müssen, sondern Akteur sein können, der ein gelingendes (Arbeits-) Leben selbst herbeiführen kann. Dafür erhalten wir wertvolle Informationen über Notwendige Gedanken, Werkzeuge und Strategien.

Methoden: Vortrag mit anschließender Diskussion und persönlichem Erfahrungsaustausch.

Zielgruppe: Alle Interessierte

Voraussetzungen: Keine

Referent/in: Rainer Spallek
(Diplom-Sozialwissenschaftler, Betriebswirt, Entspannungspädagoge)

Kurs-Nr.: V0012

Termin: Freitag 1 Termin

19:30 - 21:30 Uhr

Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil

Teilnehmerzahl: ca. 20 Personen

Veranstaltungsort: LWL-Präventionszentrum Dortmund
Allerstr.1, Tagesklinik, 44287 Dortmund

Kursgebühr: 10,00 €

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

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 - 13:30 Uhr, Fr.: 8:00 - 12:30 Uhr

LWL-Präventionszentrum Dortmund

LWL-Präventionszentrum Dortmund

Heike Braun
Marsbruchstr. 179
44287 Dortmund

Kontaktdaten:

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 - 13:30 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.

Datum, Unterschrift des Kursteilnehmers / Kontoinhabers

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

LWL-Präventionszentrum Dortmund

LWL-Präventionszentrum Dortmund

Heike Braun
Marsbruchstr. 179
44287 Dortmund

Kontaktdaten:

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 - 13:30 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.

Datum, Unterschrift des Kursteilnehmers / Kontoinhabers

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

LWL-Präventionszentrum Dortmund

LWL-Präventionszentrum Dortmund

Heike Braun
Marsbruchstr. 179
44287 Dortmund

Kontaktdaten:

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 - 13:30 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.

Datum, Unterschrift des Kursteilnehmers / Kontoinhabers

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

Auf diesen Wegen finden Sie zu uns

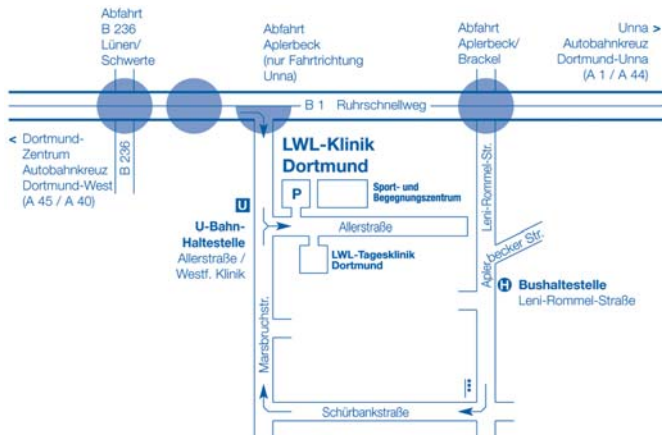
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

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.



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

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.