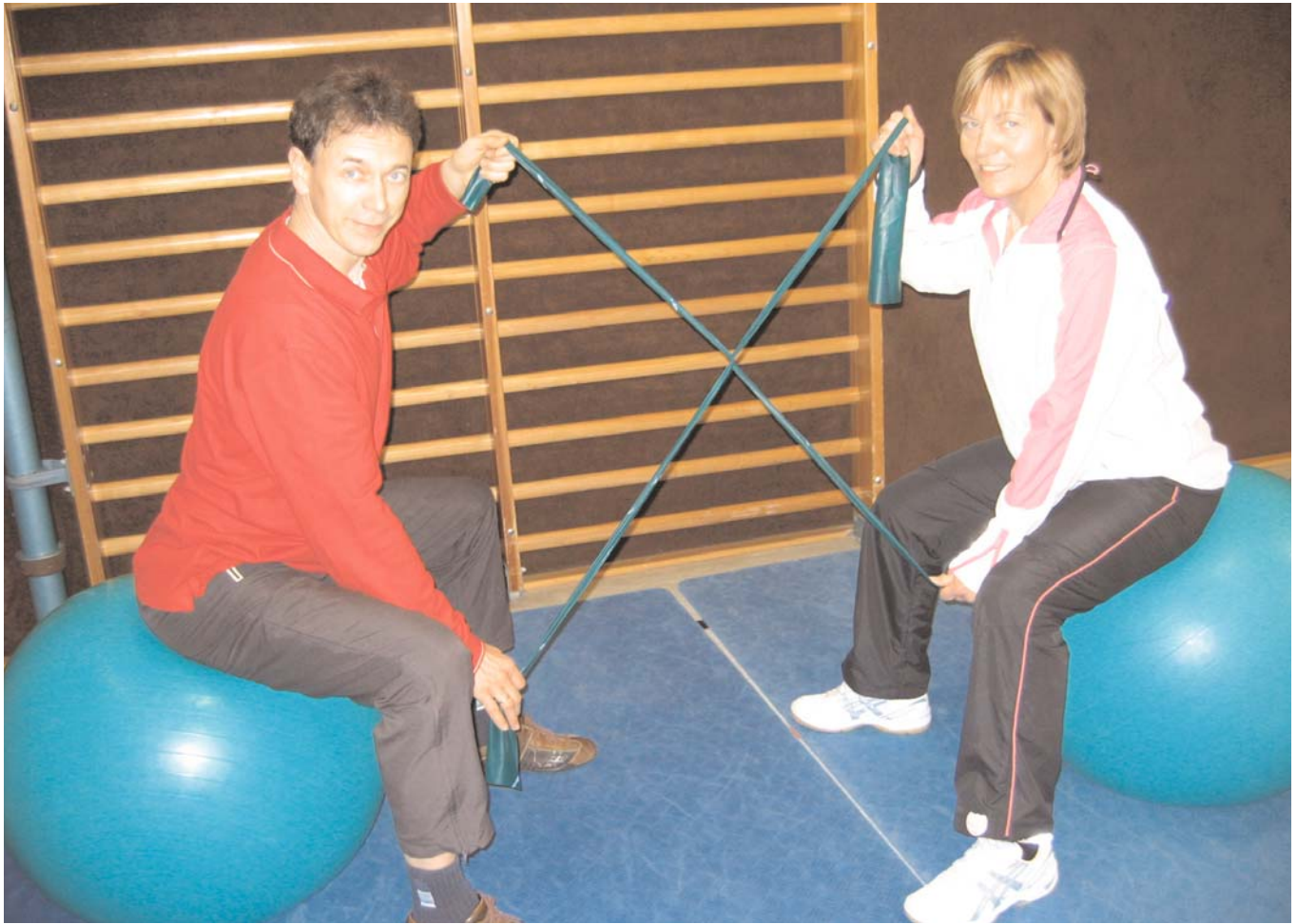


Präventionskurse



der LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt
für die BKK Westfalen-Lippe



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Vorwort

„Gesundheit ist das höchste Gut“

Die gesundheitsfördernde Maßnahmen wie die nachfolgenden Präventionsangebote verbessern den allgemeinen Gesundheitszustand. Die Krankenkassen und hier speziell die BKK Westfalen-Lippe wollen gesundheitlichen Beeinträchtigungen frühzeitig und wirksam entgegenwirken und unterstützen daher die Versicherten in ihrem Bemühen um die Verbesserung des Gesundheitszustandes. Die Primärpräventionsangebote sind gemäss des Handlungsleitfadens zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 SGBV. Die BKK Westfalen-Lippe unterstützt ihre Mitglieder durch Übernahme der Kursgebühren.

Die Angebote richten sich an alle Bevölkerungsgruppen und sind auf die Präventionsprinzipien

- Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion
- Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelettsystems
- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
- Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten
- Verantwortlicher Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln

abgestimmt.

Gesünder leben beginnt mit dem ersten Schritt ... mit Ihrer Anmeldung!

Bei Fragen zu den Kursen stehen wir Ihnen gern zu Verfügung:
Telefon: 02902/82-1060 oder 82-1064

E-mail: fortbildung@psychiatrie-warstein.de

Abnehmen und Gewicht halten

Zertifizierungsnummer: Kurs-ID: 20070606-37675

Eine dauerhafte Gewichtsreduktion wird erreicht, indem ungünstige Verhaltensweisen und Essgewohnheiten reflektiert und verändert werden. Individuelle Ernährungspläne werden nach den jeweils aktuellen DEG Empfehlungen und DEG Beratungsstandards zusammengestellt, zu bisherigen Verhaltens- und Essgewohnheiten werden Vorschläge für förderliche Gewohnheiten gemacht. Ebenso findet zu jeder Kurseinheit eine Anleitung zu Bewegungsübungen statt.

Diese Kurse wurden von der BKK Westfalen- Lippe zertifiziert, so dass die Kursgebühren auf Antrag von den Krankenkassen anteilig übernommen werden. Die BKK hat zugesagt, die gesamten Kosten zu übernehmen.

Zielgruppe:	Alle Interessierte
Veranstalter:	LWL – Klinik Warstein in Kooperation mit der WOGÉ e. V. Warstein
Leitung:	Christa Glozbach Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberaterin VDO
Termin:	Lippstadt: 11.01., 25.01.; 08.02. und 22.02.2008 Warstein: 14.03.; 28.03.; 11.04. und 25.04.2008 Soest: 09.05.; 23.05.; 06.06. und 20.06.2008
Zeit:	16.00 – 19.00 Uhr
Kosten:	160,- Euro

(Zu diesem Kurs melden Sie sich bitte unter Tel.: 02902 / 82 1060 oder 82 1064 an.)

Beweglich, sicher, fit im Alter

Zertifizierungsnummer: Kurs-ID: 20070606-37696

Das Krafttraining ist gekoppelt mit Elementen, die das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit fördern. Die Teilnehmer/innen erhalten auch Informationen über mögliche Stolperrisiken, im Wesentlichen lernen sie Übungen zur Kräftigung spezieller Muskelgruppen, die für die körperliche Leistungsfähigkeit und insbesondere sturzfreie Bewegung unerlässlich sind. Nebeneffekt ist die Erhaltung der für die Sturzprophylaxe wichtigen Faktoren, wie Balance und Koordination. Einmal erlernte und auf die korrekten Bewegungsabläufe überprüften Übungen können anschließend in eigener Regie zuhause weiter durchgeführt werden.

Bitte mitbringen:

- Kleidung, die Bewegungsfreiheit ermöglicht
- Sport- bzw. Gymnastikschuhe
- Bestätigung des Hausarztes

Zielgruppe:	Alle Personen in der Lebensmitte
Veranstalter:	LWL – Klinik Warstein in Kooperation mit der WOGÉ e. V. Warstein
Leitung:	Simone Dißelbach, LWL-Klinik Warstein Elisabeth Oertel, LWL-Klinik Lippstadt
Termine:	10 Termine, jeweils 1 Std.
Ort und Zeit:	LWL-Klinik Warstein: 10.01.2008 09.30 – 10.30 Uhr LWL-Klinik Lippstadt, Tagesklinik 15.01.2008 16.15 – 17.15 Uhr
Kosten:	100,- Euro

(Zu diesem Kurs melden Sie sich bitte unter Tel.: 02902 / 82 1060 oder 82 1064 an.)

Die heilende Kraft der Achtsamkeit

Zertifizierungsnummer: Kurs-ID: 20070606-37703

Die Entwicklung und Stärkung der inneren Achtsamkeit ist eine der wichtigsten Ressourcen zur Stressbewältigung, zur Problembewältigung sowie zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Gelassenheit. Achtsamkeit ist eine offene und neugierige innere Haltung dem Leben und dem aktuellen Moment gegenüber, die durch eine nicht bewertende Wahrnehmung der jeweiligen Situation und der eigenen Reaktionen gekennzeichnet ist. Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann helfen, mit unseren Körpererfahrungen, unseren Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen bewusst umzugehen.

In vielfachen wissenschaftlichen Studien konnte die positive Wirkung von regelmäßig durchgeführten Achtsamkeitsübungen auf den Umgang mit Stress und die Reduzierung von Stresssymptomen nachgewiesen werden. Auch bei der Rückfallprophylaxe von Depressionen kann Achtsamkeit eine unterstützende und stabilisierende Wirkung haben auf die Fähigkeit, sich aus grüblerischen Gedankenschleifen zu befreien.

Dieser Achtsamkeitstag ist eine Einführung in einfache Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit. Das Seminar dient dazu, eine Erfahrung davon zu vermitteln, was Achtsamkeit ist und wie sie uns helfen kann, gelassener mit stressreichen Situationen umzugehen. Wir lernen und vertiefen Achtsamkeitsübungen wie den Bodyscan, achtsames Gehen und Sitzen sowie achtsame Körperarbeit. Auch werden wir uns Zeit nehmen, Möglichkeiten für die Anwendung der Achtsamkeit im Alltag zu erforschen. Nach dem Kurs können Sie die Übungen zu Hause weiter praktizieren.

Diese Kurse wurden von der BKK Westfalen- Lippe zertifiziert, so dass die Kursgebühren auf Antrag von den Krankenkassen anteilig übernommen werden. Die BKK hat zugesagt, die gesamten Kosten zu übernehmen.

Zielgruppe:	Alle Interessierte
Veranstalter:	LWL-Klinik Warstein in Kooperation mit der WOG e. V. Warstein
Leitung:	Petra Meibert, Diplom Psychologin
Termin:	1. NN 16:00 – 19:15 Uhr 2. NN 10:00 – 13:15 Uhr
Ort:	1. Tagesklinik Soest 2. LWL-Klinik Warstein
Kosten:	85,- Euro

(Anmeldung zu diesem Kurs bitte unter Tel.: 02902 / 82 1060 o. 82 1064)

Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

Zertifizierungsnummer: Kurs-ID: 20070606-37705

Ein abgestimmtes Trainingsprogramm an Kraft- und Ausdauergeräten mit den Zielen Steigerung der allgemeinen Fitness, Muskelaufbau, Gewichtsreduktion, sportartspezifisches Training, Gewebestraffung, Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulenstabilisierung und Rehabilitation. Entspannungstraining ohne Geräte im gleichen Umfang wie mit Geräten.

Diese Übungen so sind konzipiert, dass sie im Alltag kontinuierlich durchgeführt werden können.

Diese Kurse wurden von der BKK Westfalen- Lippe zertifiziert, so dass die Kursgebühren auf Antrag von den Krankenkassen anteilig übernommen werden. Die BKK hat zugesagt, die gesamten Kosten zu übernehmen. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.bkk-praeventionskurse.de

Zielgruppe: Alle Interessierte

Veranstalter: LWL-Klinik Warstein in Kooperation mit der WOGÉ e. V. Warstein

Leitung: Doris Mantsch
Sport- und Bewegungstherapeutin

Termine: Beginn 1. Kurs 28.01.2008 16.30 – 17.30 Uhr
Beginn 4. Kurs 28.04.2008 16.30 – 17.30 Uhr

Beginn 2. Kurs 28.01.2008 19.45 – 20.45 Uhr
Beginn 5. Kurs 28.04.2008 19.45 – 20.45 Uhr

Beginn 3. Kurs 07.02.2008 20.30 – 21.30 Uhr
Beginn 6. Kurs 08.05.2008 20.30 – 21.30 Uhr

Jeder Kurs besteht aus insgesamt 10 Terminen

Ort: LWL-Klinik Warstein
Fitnessraum Gebäude 11

Kosten: 75,- Euro

(Anmeldung zu diesem Kurs bitte unter Tel.: 02902 / 82 1060 o. 82 1064)

Progressive Muskelrelaxation

Zertifizierungsnummer: Kurs-ID: 20070606-37711

Im Laufe des Trainings PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen) erlernen die Teilnehmer/innen nach einem bestimmten Anleitungsschemata (modifiziert nach Brenner) Muskelpartien anzuspannen und anschließend zu entspannen. Körperliche Entspannungsreaktionen setzen schon in den ersten Sitzungen ein, die Anleitungen zu Übungen gewährleisten den Transfer in den Alltag. Das erlernte Entspannungstraining verbessert die Fähigkeit der Selbststeuerung und damit die Bewältigung der Alltagsbelastungen.

Zielgruppe: Alle Interessierte

Veranstalter: LWL-Klinik Warstein in Kooperation mit der
WOGÉ e. V. Warstein

Leitung: Heinz Bleidick
Sport- und Bewegungstherapeut

Termin: NN

Ort: LWL-Klinik Warstein

Kosten: 75,- Euro

(Anmeldung zu diesem Kurs bitte unter Tel.: 02902 / 82 1060 o. 82 1064)

(Das „neue“) Rauchfrei in zehn Schritten

Zertifizierungsnummer: Kurs-ID: 20070606-37725

Raucherentwöhnungsprogramm bei welchem im Kursverlauf schrittweise der Rauchkonsum auf null reduziert wird. Gruppenangebot nach einer vom Max-Planck-Institut entwickelten Methode.

Alle Kursteilnehmer/innen hören an einem gemeinsamen Termin gleichzeitig mit dem Rauchen auf.

Diese Kurse wurden von der BKK Westfalen- Lippe zertifiziert, so dass die Kursgebühren auf Antrag von den Krankenkassen anteilig übernommen werden. Die BKK hat zugesagt, die gesamten Kosten zu übernehmen.

Zielgruppe: Alle Interessierte

Veranstalter: LWL-Klinik Warstein in Kooperation mit der
WOGÉ e.V. Warstein

Leitung: Guido Ovelgönne,
Dipl. Sozialwirt,
Nikotintherapeut

Termin: Beginn: 05.02.08 und 9 weitere Termine

Zeit: abends

Ort: Tagesklinik Lippstadt

Kosten: 180,- Euro (inkl. Kursmaterial)

(Zu diesem Kurs melden Sie sich bitte unter Tel.: 02902 / 82 1060 oder 82 1064 an.)

Selbstmanagement

Zertifizierungsnummer: Kurs-ID:

Organisiere Dich selbst, sonst hilft Dir keiner

Kennen Sie das Phänomen? Die Arbeit wird immer mehr, die Zeit immer knapper, viele unterschiedliche Anforderungen und Erwartungen prasseln auf uns ein. Wir können uns dem nicht entziehen, laufen aber Gefahr auszubrennen, zu verzweifeln, zu resignieren.... Es gibt verschiedene Methoden, um diesen Erwartungen begegnen zu können. Begriffe wie Selbstmanagement, Zeitmanagement, Selbstorganisation und „Simplify your life“ werden in diesem Zusammenhang derzeit genannt. All diese Richtungen versprechen uns Hilfe in dem scheinbaren Alltags-Chaos. In diesem Seminar werden wir einzelne Aspekte herausgreifen, einüben, erarbeiten. Methoden des Zeitmanagement und der Selbstorganisation wie: Pareto-Prinzip, Eisenhower-Methode, Selbstsabotagekontrakt etc. geben uns Werkzeuge an die Hand, um den Alltag effektiv zu gestalten.

Die Vermittlung von Selbstmanagement-Kompetenzen, wie systematisches Problemlösen, Zeitmanagement und persönliche Arbeitsorganisation stehen in diesem Seminar im Vordergrund. Das Kennenlernen der Instrumente aus dem Bereichen Selbstorganisation und Zeitmanagement reichen allein nicht aus, den Alltag und das Berufsleben gesundheitsförderlich zu organisieren. Die Reflexion eigener Ansprüche, Erwartungen, Kompetenzen und die Entwicklung entsprechender Bewältigungsstrategien und präventiven Verhaltens ist daher eine zwingende Notwendigkeit zum gelingenden/ gesunden Selbstmanagement.

Zielgruppe: Alle Interessierte

Veranstalter: LWL-Klinik Warstein in Kooperation mit der WOG e. V. Warstein

Leitung: NN

Termine: Frühjahr 2008

Ort: LWL-Klinik Warstein

Kosten: 120,- Euro

(Anmeldung zu diesem Kurs bitte unter Tel.: 02902 / 82 1060 o. 82 1064)

Stressbewältigung

Zertifizierungsnummer: Kurs-ID: 20070605-37490

„Wenn der Stress en Alltag frisst“

Stress entsteht zu einem erheblichen Teil in unserem eigenen Kopf, gar nicht so sehr außerhalb von uns. Wie wir Situationen einschätzen und unsere eigenen Kompetenzen bewerten, hat großen Einfluss darauf, ob es zu Stress kommt oder nicht. Das Erkennen der richtigen Strategie ist erlernbar. Stress gehört zum Alltag und meist gelingt es uns, ihn auf die eine oder andere Art zu meistern. Oft ist es jedoch so, dass uns das gleiche Problem immer wieder belastet und dass wir es (ohne Erfolg) auf die immer gleiche Weise zu lösen versuchen. In diesen Fällen ist es sinnvoll, sich Zeit zu nehmen und in Ruhe und systematisch nach neuen, kreativen Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Stressbewältigung durch ein systematisches verhaltenstherapeutisches Seminarprogramm in Anlehnung an Kaluza, einschließlich Maßnahmen zur Entspannung. Vermittelt werden Methoden zur kognitiven Umstrukturierung mit dem Ziel der Einstellungsänderung und positiven Selbstinstruktion.

Diese Kurse wurden von der BKK Westfalen- Lippe zertifiziert, so dass die Kursgebühren auf Antrag von den Krankenkassen anteilig übernommen werden. Die BKK hat zugesagt, die gesamten Kosten zu übernehmen.

Zielgruppe:	Alle Interessierte
Veranstalter:	LWL-Klinik Warstein in Kooperation mit der WOGÉ e. V. Warstein
Leitung:	Annegret Kleinow Diplom Sozialarbeiterin
Termine:	<u>1. Kurs:</u> 04.04.; 11.04.; 18.04. und 25.04.2008 <u>2. Kurs:</u> 05.09.; 12.09.; 19.09. und 26.09.2008
Ort:	LWL-Klinik Warstein Tagesklinik Gebäude 11
Kosten:	120,- Euro

(Anmeldung zu diesem Kurs bitte unter Tel.: 02902 / 82 1060 o. 82 1064)

Wirbelsäulengymnastik

Rückenfitness durch die „neue Rückenschule“

Zertifizierungsnummer: Kurs-ID: 20070606-37688

Unsere Wirbelsäule ist täglich im Beruf und Freizeit einer hohen Belastung ausgesetzt. Rückenprobleme bzw. Erkrankungen sind die Folge.

Gezielte Lockerung, Kräftigung, Dehnung, Koordination des Muskel- und Skelettsystems und Förderung der Beweglichkeit und Ausdauer sowie Entspannungsübungen zur Verbesserung der Körperhaltung und der Bewegungsabläufe werden in diesem Kurs angeboten. Die Übungen der „neuen Rückenschule“ beugen somit Rückenproblemen vor und kompensiert bestehende Haltungsschäden.

Diese Kurse wurden von der BKK Westfalen- Lippe zertifiziert, so dass die Kursgebühren auf Antrag von den Krankenkassen anteilig übernommen werden. Die BKK hat zugesagt, die gesamten Kosten zu übernehmen.

Zielgruppe:	Alle Interessierte
Veranstalter:	LWL – Klinik Warstein in Kooperation mit der WOGÉ e. V. Warstein
Leitung:	Thomas Pieper Sport- und Bewegungstherapeut, Rückenschultrainer
Termin:	NN
Ort:	LWL – Klinik Warstein Gymnastikraum Gebäude 11
Kosten:	75,- Euro

(Zu diesem Kurs melden Sie sich bitte unter Tel.: 02902 / 82 1060 oder 82 1064 an.)

Anmeldung

LWL-Klinik Warstein
Fort- und Weiterbildungszentrum
Monika Stich
Franz-Hegemann-Str. 23

Tel.: 0 29 02/ 82-1060
Fax.: 0 29 02/ 82-1069

59581 Warstein

Veranstaltung: _____

Termin: _____

Hiermit melde ich mich für die o. g. Veranstaltung verbindlich an:

Angaben zur Person:

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Ort, Datum

Unterschrift