

Präventionsprogramm

Herbst / Winter 2009

Bewegung

Ernährung

Entspannung



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 Präventions-Programm 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

Ob entspannendes Tai Chi Chuang, 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.

Kurse

Übersicht	3
BEWEGUNG	4
Aqua Gymnastik	5
Aqua Fitness	6
Aqua Fitness XXL	7
Wirbelsäulengymnastik A	8
Rückenfit	9
Wirbelsäulengymnastik B	10
Pilates	11
Fit für 100	12
Fit after work	13
Fit und aktiv	14
Walking in freier Natur	15
Fatburner	16
Swing Stick	17
BOP	18
ERNÄHRUNG	19
Ausgewogene Ernährung	20
ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG	21
Qigong	22
Stressabbau durch Entspannung	23
Tai Chi Chuan	24
Teilnahmebedingungen	25
Anmeldung	26
Auf diesen Wegen finden Sie zu uns / Impressum	27

Übersicht

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Tag	Uhrzeit	Start - Ende	Ort	Trainer/-In
Bewegung						
B0011.A	Aqua Gymnastik	Mo.	17:00 - 18:00	07.09. - 09.11.09	Schwimmh.	Senga
B0011.B	Aqua Gymnastik	Mo.	18:00 - 19:00	07.09. - 09.11.09	Schwimmh.	Senga
B0011.C	Aqua Gymnastik	Mo.	19:00 - 20:00	07.09. - 09.11.09	Schwimmh.	Senga
B0012	Aqua Fitness	Mitt.	17:00 - 17:45	02.09. - 04.11.09	Schwimmh.	Eisenberger
B0013	Aqua Fitness XXL	Mitt.	17:45 - 18:00	02.09. - 04.11.09	Schwimmh.	Eisenberger
B0022.A	Wirbelsäulengym.	Die.	18:00 - 19:00	01.09. - 03.11.09	Tagesklinik	Birkenbach
B0023	Rückenfit	Do.	17:30 - 18:30	03.09. - 05.11.09	Tagesklinik	Riek
B0022.B	Wirbelsäulengym.	Fr.	16:30 - 17:30	04.09. - 13.11.09	Tagesklinik	Senga
B0033	Pilates	Fr.	17:30 - 18:30	04.09. - 13.11.09	Tagesklinik	Senga
B0041.A	Fit für 100	Mo.& Do.	17:00 - 18:00 16:30 - 17:30	02.09. - 08.10.09	Tagesklinik	Melcher
B0041.B	Fit für 100	Mo.& Do.	17:00 - 18:00 16:30 - 17:30	12.10. - 12.11.09	Tagesklinik	Melcher
B0042	Fit after work	Do.	16:30 - 17:30	03.09. - 12.11.09	Haus 27	Hillebrandt
B0043	Fit und aktiv	Do.	18:30 - 19:30	03.09. - 05.11.09	Tagesklinik	Riek
B0044	Walking in freier Natur	Mo.	16:30 - 17:30	07.09. - 09.11.09	Park	Bader
B0045	Fatburner	Die.	17:00 - 18:00	01.09. - 03.11.09	Tagesklinik	Birkenbach
B0046	Swing Stick	Die.	19:00 - 19:45	01.09. - 03.11.09	Tagesklinik	Birkenbach
B0047	BOP	Do.	19:30 - 20:30	03.09. - 05.11.09	Tagesklinik	Riek
Ernährung						
E0061	Ausgewogene Ernährung	Die.	17:30 - 18:30	01.09. - 02.11.09	Tagesklinik	Wagener
Entspannung						
S0071	Qigong	Mo.	18:30 - 19:30	06.07. - 10.08.09	Tagesklinik	Melcher
S0072	Stressabbau durch Entspannung	Mo.	19:30 - 20:30	07.09. - 09.11.09	Tagesklinik	Drengenberg
S0073 A	Tai Chi Chuan	Mitt.	17:30 - 19:00	02.09. - 04.11.09	Tagesklinik	Melcher
S0073 B	Tai Chi Chuan	Mitt.	17:30 - 19:00	14.10. - 18.11.09	Tagesklinik	Melcher

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
(Staatlich geprüfter Sport- und 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:	07.09. - 09.11.2009	Montag	Kurs A: 17:00 - 18:00 Uhr Kurs B: 18:00 - 19:00 Uhr Kurs C: 19:00 - 20:00 Uhr
Anmeldeschluss:	14 Tage vor Kursbeginn		
Teilnehmerzahl:	maximal 12 Personen		
Veranstaltungsort:	LWL-Gesundheitszentrum Dortmund, Marsbruchstr. 179, Schwimmhalle		
Kursgebühr:	99,00 €		

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 (Gymnastiklehrerin)
- Sonstiges:** Badbekleidung mitbringen

- Kurs-Nr.:** B0012
- Termin:** 02.09. - 04.11.2009 Mittwoch 17:00 - 17:45 Uhr
- Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kursbeginn
- Teilnehmerzahl:** maximal 20 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Gesundheitszentrum Dortmund,
Marsbruchstr. 179, Schwimmhalle
- Kursgebühr:** 74,00 €

Aqua Fitness XXL

Schwebend fit werden für Menschen mit Gewichtsproblemen

- Kursinhalt:** Mit der gefühlten Schwerelosigkeit im Wasser lässt sich wortwörtlich leicht trainieren. Ihre Ausdauer wird schnell besser, Ihre Atmung angepasst, Muskulatur sowie Gewebe straffer und fester und Ihr Wohlfühlgefühl wird positiv gestärkt.
- 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 und Sie bekommen Spaß an der Bewegung.
- 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 mit Gewichtsproblemen.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** Roswitha Eisenberger (Gymnastiklehrerin)
- Sonstiges:** Badbekleidung mitbringen

Kurs-Nr.:	B0013	
Termin:	02.09. - 04.11.2009	Mittwoch 17:45 - 18:00 Uhr
Anmeldeschluss:	14 Tage vor Kursbeginn	
Teilnehmerzahl:	maximal 20 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Gesundheitszentrum Dortmund, Marsbruchstr. 179, Schwimmhalle	
Kursgebühr:	74,00 €	

Wirbelsäulengymnastik A

- 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
(Gymnastiklehrerin)
- Sonstiges:** Bitte Handtuch und bequeme Sportkleidung und bei gutem Wetter auch Schuhe für draußen mitbringen.

- Kurs-Nr.:** B0022.A
- Termin:** 01.09. - 03.11.2009 Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr
- Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kursbeginn
- Teilnehmerzahl:** maximal 10 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Gesundheitszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund
- Kursgebühr:** 99,00 €

Rückenfit

Kursinhalt: Sie haben Rückenbeschwerden und möchten diese lindern?
Ihr Rücken ist gesund und Sie möchten, dass das so bleibt?

Dann kommen Sie zum Rückenfit!

Kräftigung, Dehnung und Entspannung in ausgewogenem Verhältnis sind das Geheimnis eines gesunden Rückens. Nach einer aeroben Erwärmung erfolgt eine intensive Kräftigung der wirbelsäulennahen Muskulatur mit anschließenden Dehnübungen und Entspannung.

Lernziele: Kräftigung, Dehnung und Entspannung der wirbelsäulennahen Muskulatur

Methoden: Übungen

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

Voraussetzungen: Keine besonderen Voraussetzungen

Referent/in: Cornelia Riek
(Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, Motopädin)

Sonstiges: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch bitte mitbringen.

Kurs-Nr.: B0023
Termin: 03.09. - 05.11.2009 Donnerstag 17:30 - 18:30 Uhr
Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn
Teilnehmerzahl: maximal 10 Personen
Veranstaltungsort: LWL-Gesundheitszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund
Kursgebühr: 99,00 €

Wirbelsäulengymnastik B

- 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.
- Lernziele:** Die Teilnehmer erlernen, wie sie fit für die Herausforderungen des Alltags werden, aber vor allem, wie sie es auch dauerhaft bleiben.
- Methoden:** Kräftigung, Dehnung und Mobilisation zur Erhaltung der Beweglichkeit
Gymnastische Übungen
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** Roman Senga
(Staatlich geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer / Fachtrainer für u. a. Fitness, Gesundheit und Prävention (IHK) / Fachübungsleiter Rehabilitationssport)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch bitte mitbringen

- Kurs-Nr.:** B0022.B
- Termin:** 04.09. - 06.11.2009 Freitag 16:30 - 17:30 Uhr
- Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kursbeginn
- Teilnehmerzahl:** maximal 12 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Gesundheitszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund
- Kursgebühr:** 99,00 €

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
(Staatlich geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer / Fachtrainer für u. a. Fitness, Gesundheit und Prävention (IHK) / Fachübungsleiter Rehabilitationssport)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung und Handtuch bitte mitbringen

Kurs-Nr.:	B0033	
Termin:	04.09. - 06.11.2009	Freitag 17:30 - 18:30 Uhr
Anmeldeschluss:	14 Tage vor Kursbeginn	
Teilnehmerzahl:	maximal 12 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Gesundheitszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund	
Kursgebühr:	99,00 €	

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 ab 70 Jahre

Voraussetzungen: Stehvermögen ohne Hilfsmittel. Selbstständiges Aufstehen und Setzen auf einen Stuhl. Selbstständiges, sicheres Gehen.

Referent/in: Carolin Melcher
(zertifizierte Kursleiterin der WCTAG), examinierte Pflegekraft

Kurs-Nr.:	B0041 (A oder B)		
Termin:	Kurs A: 7.09. - 08.10.2009	Montag	17:00 - 18:00 Uhr
		Donnerstag	16:30 - 17:30 Uhr
	Kurs B: 12.10. - 12.11.2009	Montag	17:00 - 18:00 Uhr
		Donnerstag	16:30 - 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn
Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen
Veranstaltungsort: LWL-Gesundheitszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund
Kursgebühr: 99,00 €

Fit after work

Kursinhalt: Sport und Gesundheit gehören zusammen. Regelmäßige und richtig dosierte körperliche Aktivität ist wichtig. Aber es ist noch etwas mehr:

Ein ganzheitliches Lebensgefühl.

Inhalte und Ziele unseres Kurses werden sein: Training der Muskulatur des Halte- und Bewegungsapparates, Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination. Über Bewegung und Sport geht es aber auch um Körperwahrnehmung und den Abbau von Stress.

Lernziele: Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Körperwahrnehmung, Kondition

Methoden: Übungen

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

Voraussetzungen: Keine besonderen Voraussetzungen

Referent/in: Uwe Hillebrandt
(Gymnastiklehrer, Tanz-/Körpertherapeut)

Sonstiges: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch bitte mitbringen

Kurs-Nr.: B0042

Termin: 03.09. - 05.11.2009 Donnerstag 16:30 - 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn

Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen

Veranstaltungsort: LWL-Gesundheitszentrum Dortmund
Marsbruchstr. 179, Haus 27, Therapieraum

Kursgebühr: 99,00 €

Fit und aktiv

- Kursinhalt:** Sie suchen ein abwechslungsreiches allgemeines Fitnesstraining?
- Das Trainingsprogramm „Fit und aktiv“ fördert Gesundheit, Fitness und seelisches Gleichgewicht. Im Mittelpunkt stehen Übungen für mehr Ausdauer und Gymnastik zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination, mit und ohne Kleingeräten.
Dieser ganzheitliche Kurs führt zu einem besseren Körpergefühl und dient zur Entspannung vom Alltagsstress.
- Lernziele:** Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination, Ausdauer
- Methoden:** Übungen, Entspannung
- Zielgruppe:** Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.
- Voraussetzungen:** Keine besonderen Voraussetzungen
- Referent/in:** Cornelia Riek
(Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, Motopädin)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch bitte mitbringen.

- Kurs-Nr.:** B0043
- Termin:** 03.09. - 05.11.2009 Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr
- Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kursbeginn
- Teilnehmerzahl:** maximal 10 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Gesundheitszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund
- Kursgebühr:** 99,00 €

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
(Gymnastiklehrerin u Krankenschwester)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung, wenn möglich gute Laufschuhe, evtl. Handtuch und Duschgel mitbringen.

Kurs-Nr.:	B0044	
Termin:	07.09. - 09.11.2009	Montag 16:30 Uhr - 17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	14 Tage vor Kursbeginn	
Teilnehmerzahl:	maximal 12 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Gesundheitszentrum Dortmund Marsbruchstr. 179, Treffpunkt: vor der Turnhalle der LWL Klinik	
Kursgebühr:	99,00 €	

Fatburner

Kursinhalt: Fatburner ist ein Intervall-Training u.a. zur Gewichtsreduktion und besteht aus einer optimalen Mischung von Herz-Kreislauf-Training, Aufbau- und Kräftigungsübungen der Muskulatur und Verbesserung der Ausdauer. Entscheidend für den Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Tatsächlich funktioniert die (direkte) Fettverbrennung am besten, wenn der Körper bei einer relativ niedrigen Pulsfrequenz möglichst lange belastet wird und dabei viele Muskelgruppen gleichzeitig zum Einsatz gebracht werden. Durch Einsatz verschiedener Hilfsmittel (u.a. Hanteln, Theraband, Pezziball) und Musik wird ein abwechslungsreichen Programm geboten.

Lernziele: Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Ausdauer und Koordination, Körperwahrnehmung, Gewichtsabnahme und Steigerung des Selbstwertgefühls

Methoden: Übungen

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

Voraussetzungen: Keine besonderen Voraussetzungen

Referent/in: Alexandra Birkenbach (Gymnastiklehrerin)

Sonstiges: Bitte Handtuch und bequeme Sportkleidung und bei gutem Wetter auch Schuhe für draußen mitbringen.

Kurs-Nr.: B0045

Termin: 01.09. - 03.11.2009 Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn

Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen

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

Kursgebühr: 99,00 €

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
(Gymnastiklehrerin)
- Sonstiges:** Bitte Handtuch und bequeme Sportkleidung und bei gutem Wetter auch Schuhe für draußen mitbringen.

Kurs-Nr.:	B0046	
Termin:	01.09.- 03.11.2009	Dienstag 19:00 - 19:45 Uhr
Anmeldeschluss:	14 Tage vor Kursbeginn	
Teilnehmerzahl:	maximal 12 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Gesundheitszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund	
Kursgebühr:	74,00 €	

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:** Cornelia Riek
(Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, Motopädin)
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch bitte mitbringen.

- Kurs-Nr.:** B0047
- Termin:** 03.09. - 05.11.2009 Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr
- Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kursbeginn
- Teilnehmerzahl:** maximal 10 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Gesundheitszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund
- Kursgebühr:** 99,00 €

Ernährung

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 Wagener (Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin)

Kurs-Nr.: E0061

Termin: 01.9. - 02.11.2009 Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr,
10 Termine a 60 Minuten (inkl. 2 praktische Einheiten a 120 Minuten)

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn

Teilnehmerzahl: maximal 10 Personen

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

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

Entspannung / Stressbewältigung

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 Kursleiterin der WCTAG), examinierte Pflegekraft

Kurs-Nr.:	S0071
Termin:	06.07. - 10.08.2009 Montag 18:30 - 19:30 Uhr
Anmeldeschluss:	2 Tage vor Kursbeginn
Teilnehmerzahl:	maximal 12 Personen
Veranstaltungsort:	LWL-Gesundheitszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund
Kursgebühr:	99,00 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.:	S0072	
Termin:	07.09. - 09.11.2009	Montag 19:30 Uhr - 20:30 Uhr
Anmeldeschluss:	14 Tage vor Kursbeginn	
Teilnehmerzahl:	maximal 12 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Gesundheitszentrum Dortmund Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund	
Kursgebühr:	99,00 €	

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 muskulaturkräftigend
 - 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 Kursleiterin der WCTAG) examinierte Pflegekraft
- Sonstiges:** Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen

- Kurs-Nr.:** S0073 (A bzw. B)
- Termin:** Kurs A: 02.09. - 07.10.2009 Mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr
Kurs B: 14.10. - 18.11.2009 Mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr
- Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kursbeginn
- Teilnehmerzahl:** maximal 12 Personen
- Veranstaltungsort:** LWL-Gesundheitszentrum Dortmund
Allerstr. 1, Tagesklinik Dortmund
- Kursgebühr:** 90,00 €

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Sie können sich telefonisch oder schriftlich bzw. per E-Mail unter Angabe von Kurstitel, Kurs-Nr., Datum und Wochentag anmelden. Des weiteren erklären Sie hiermit, dass Sie die Teilnahmebedingungen anerkennen.

Die Anmeldefristen der einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursangeboten. Eine Anmeldung beinhaltet nicht den Anspruch auf einen Kursplatz.

Kursgebühr

Die Kursgebühr wird fällig bei Erhalt der Anmeldebestätigung.

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.: 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, Freitags: 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
Freitags: 8:00 - 12:30 Uhr

Anmeldung

Kurstitel

Kurs-Nr.

Datum / Wochentag

Gebühr

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon, Handy, Fax

E-Mail

Krankenkasse

Geb. Datum

Unterschrift des Kursteilnehmers / Kontoinhabers

Sie können sich telefonisch oder schriftlich bzw. per E-Mail unter Angabe von Kurstitel, Kurs-Nr., Datum und Wochentag 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 „Al-lerstraße / Westfälische Klinik“

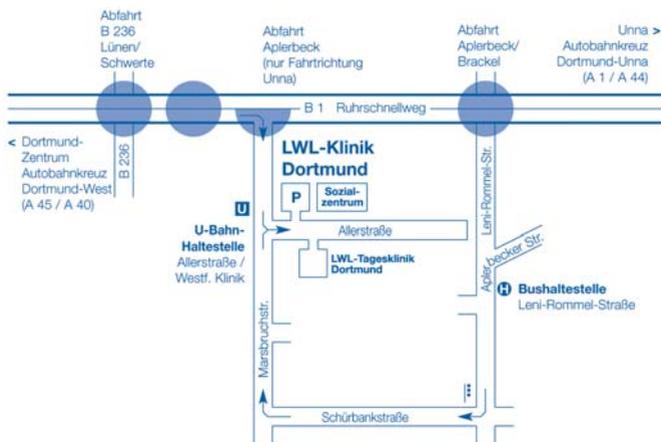
Mit dem Auto:

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:



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.