



**LUISEN** HOSPITAL **AACHEN**

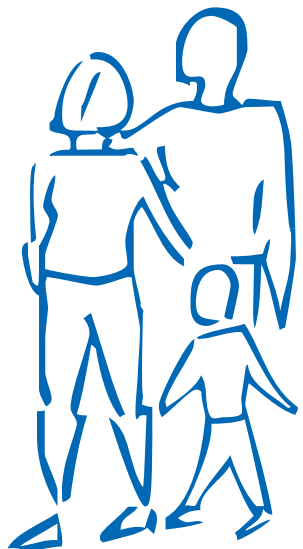
EV. KRANKENHAUSVEREIN 1867

# KURSPROGRAMM TREFFPUNKT LUISE

**1. Halbjahr 2012**



**Treffpunkt Luise**



# FENDEL & KEUCHEN

Qualität, die bewegt



**Sanitätshaus  
Orthopädietechnik  
Schuhtechnik  
Kinderorthopädie  
Care**

Zentrale Aachen  
Telefon 0241 94637-0

Filiale Luisenhospital (NEU)  
Telefon 0241 94637-53

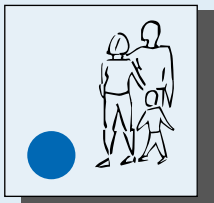
Filiale Marienhospital  
Telefon 0241 94637-51

Filiale Herzogenrath  
Telefon 0241 94637-52

Filiale Heinsberg  
Telefon 0241 94637-54

[info@keuchen.com](mailto:info@keuchen.com)  
[www.keuchen.com](http://www.keuchen.com)

# Treffpunkt Luise



## Vorwort

Aachen, den 10.10.2011

Das Gesundheitszentrum Treffpunkt Luise bietet Ihnen Kurse und Vorträge an, die Sie, in Ihrem Bestreben nach Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen können. Die Angebotspalette ist sehr breit gefächert, damit Sie für sich das Richtige Angebot finden. Abhängig von der Lebenssituation in der man sich gerade befindet und den ganz individuellen momentanen Bedürfnissen ist „das Richtige“ für Jeden unterschiedlich. Beispielsweise kann der Ausgleich im Alltag eine flotte Sportstunde, die achtsame und konzentrierte Körperarbeit in den Kursen Yoga oder Pilates sein. Die Energiearbeit beim Qi Gong oder die Vermittlung der „Bewusstheit durch Bewegung“ in der Feldenkrais-Methode. Rüstzeug für den Alltag im Kurs „Senioren in Balance“, damit Selbständig- und Unabhängigkeit unterstützt werden. Zur Ruhe kommen und entspannen lernen im Entspannungstraining. Beratung und Begleitung in Ernährungsfragen finden. Vorbereitung auf die Geburt und auf ein Leben mit Kind sowie die Begleitung in den ersten Lebensjahren. Fachkundige medizinische Vorträge die informieren, Wege und Möglichkeiten aufzeigen, wie ein Leben trotz Erkrankung lebenswert gestaltet werden kann. Unser Angebot ist für Menschen jeden Alters gedacht. Gönnen Sie sich in Ihrem Alltag unter fachkundiger Anleitung mit Gleichgesinnten in netter Gesellschaft und angenehmer Atmosphäre eine gesunde und kreative Pause.

Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne!

Thea Zielinski

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Inhaltsverzeichnis	2
Allgemeine Informationen	6
Impressum	8

### Schwangerschaft – Geburt

Ernährungs – ABC für Schwangere und Stillende	9
Geburtsvorbereitung, Wochenendkurs	10
Geburtsvorbereitung, 3-wöchiger Kurs	12
Geburtsvorbereitung, 6-wöchiger Kurs	13
Geburtsvorbereitung – Kurs für Frauen nach traumatischen Geburten	14
Kinderärzte informieren	15
Kreißsaalführung	16
Moderne kinderärztliche Versorgung um die Geburt und danach	17
Rückbildungsgymnastik	18
Rückbildungsgymnastik mit Schwung	20
Säuglingspflege	21
Schwangerschaftsbeschwerden?	22
Schwangerschaftsgymnastik	23
Schwangerschaftsgymnastik im Wasser	24
Schwangerschaftsgymnastik mit Yogaelementen	25
Stillberatung	26
Yoga für Schwangere	27

### Babys – Kleinkinder – Kinder

Anfängerschwimmen	28
Anfängerschwimmen mit Elternbegleitung	30
Autogenes Training für Kinder und Jugendliche von 8–11 Jahren	32
Autogenes Training für Kinder und Jugendliche von 12–15 Jahren	33
Babymassage – mit Bindung durch Berührung für Säuglinge ab der 5. Woche	34
Babyschwimmen	35
Bewegungsspiele für Kleinkinder	40
Ferienprojekt – Moderner Tanz für Kinder und Jugendliche von 9–13 Jahren	42
Homöopathie in der Kindermedizin – Ein Seminar für Eltern	43
Kinderliedertreffpunkt	44

Kinderschlaf – Na, schläft das Baby schon durch?	46
Kindertanz I – Tänzerische Früherziehung ohne Eltern für Kinder ab 3–5 Jahren	47
Kindertanz II – Kinderballett für Kinder im Alter ab 5 Jahren	48
Kindertanz III – Ballett & Moderner Tanz für Kinder im Alter ab 7 Jahren	49
Musikgarten für Kinder von 1–4 Jahren	50
PEKiP	52
Richtig ernährt im 1. Lebensjahr – Das Zufüttern	54
Wohlfühltag für Eltern mit Babys von 3–7 Monaten	55

## Gesundheitsvorsorge – Ausgleichssport – Fitness

Aquafitness für Frauen	56
Aquafitness mit Schwerpunkt Rücken für Frauen und Männer	58
Beckenbodentraining	59
Betriebliche Gesundheitsförderung	60
Body-Styling	62
Figurtraining – Fitness für Frauen	63
Fit und beweglich durch Tanz	64
Fit nach Schwangerschaft und Geburt	65
Ganzkörpertraining mit Ballance Pads – Training wie auf Wolken	66
Nimm zwei – Bodystyling	67
Nordic Walking für Einsteiger – Fit werden durch Ausdauersport	68
Pilates Einführungsseminar	69
Pilates	70
Pilates 50 Plus	73
Pilates – Dehnen, Mobilisieren, Bewegen – Tagesseminar	74
„Problemzonengymnastik“	76
Senioren in Balance	76
Walking	77
Wassergymnastik für Senioren	78
Wirbelsäule in Balance	79
Wirbelsäulengymnastik	81
Yoga-Stretching	83
Zumba	84

## Entspannung – Stressbewältigung – Selbsthilfe

Abnehmen und Wohlfühlen	86
ADHS Gruppentraining für Erwachsene	87
Ambulante Behandlung in der Physikalischen Therapie	88
Aromatherapie – Einführung	89
Augenübungen nach Traditioneller Chinesischer Medizin	90
Autogenes Training – Grundkurs	90
Bochumer Gesundheitstraining – Damit Körper und Seele wieder Freunde werden	92
Entspannungstraining nach Jacobsen	93
Ernährung nach TCM – Die gute Basis für jeden Tag	94
Ernährungsmedizinische Sprechstunde	95
Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung	96
Feng-Shui und Gesundheit	98
Ganz in meinem Element – mit den 5 Elementen der TCM	99
Gelassen und sicher im Stress	100
Kinesiologie – Selbsthilfetechniken	101
Kinesiologie – Testen lernen	102
Initialpflegekurs	103
Massagekurs für Paare bzw. 2 Personen	104
Onkologischer Treffpunkt I – Kontakt und Information für krebsbetroffene Frauen	105
Projekt Jugend-Ernährung-Bewegung	106
Qi Gong	107
Qi Gong ein Weg zur Entspannung	108
Qi Gong zur Stressbewältigung	109
Raucherentwöhnung “Rauchfrei in 10 Schritten”	110
Stimmtraining mit Vortagsrhetorik – „Unerhört“	111
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	112
Tai Chi Chuan Youngstil	113
Tanztherapie und mehr... zum Kennenlernen	114
Tanztherapie und mehr... den eigenen Atem erleben	115
Yoga	116
Yoga der Präsenz	117
Yoga für Anfängerinnen und Schwangere	118
Yoga und Klang	119
Ziele erreichen, Wünsche erfüllen – 2012 wird mein Jahr	120

## Kochen mit Diabetikern

Frühlingsküche	121
Wintergemüse	122

## Medizinische Vorträge

Arten der Insulintherapie	123
Diabetes und Bio-Lebensmittel?	124
Diabetes und Erwachsenenalltag	125

## Rehabilitation

Rehasport	126
Notizen	127
Alphabetisches Inhaltsverzeichnis	128
Anmeldeformular	131

## Allgemeine Informationen

### Anmeldung

Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich, telefonisch oder per Internet erfolgen und wird damit auch verbindlich; der Platz im Kurs ist dann für Sie reserviert!

### Treffpunkt Luise

Thea Zielinski/Wilma Hoffmann/Birgit Offermanns  
Boxgraben 99/52064 Aachen  
(Büro Treffpunkt Luise im Eingangsbereich Caféhaus Luise)

Tel.: (0241) 414-2205

Fax: (0241) 414-2705

Mail: [treffpunkt-luise@luisenhospital.de](mailto:treffpunkt-luise@luisenhospital.de)

### Bürozeiten

Montag: 9:00–12:00 Uhr

Dienstag: 9:00–12:00 Uhr

Mittwoch: 9:00–12:00 Uhr

Donnerstag: 9:00–12:00 Uhr

Freitag: 9:00–12:00 Uhr

### Kursgebühr/Rücktritt

Die Teilnahmegebühr wird per Lastschrift eingezogen. Sollten Sie dies nicht wünschen, so erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung ein Überweisungsformular, mit dem die Gebühr innerhalb von 14 Tagen auf das angegebene Konto zu überweisen ist. Sollte keine Abbuchung möglich sein, z.B. Angabe einer falschen Bankverbindung oder ungenügende Deckung des Bankkontos, so erheben wir eine Bearbeitungsgebühr.



Bis 14 Tage vor Kursbeginn ist bei Abmeldung eine Bearbeitungsgebühr von 10 EUR zu zahlen; bei späterer Abmeldung ist die volle Gebühr zu zahlen. Gerne können Sie uns eine/en Ersatzteilnehmer/in nennen. Sollte Ihre Zahlung nicht fristgerecht eingehen, so sind wir gezwungen, Mahngebühren zu berechnen.

Für Kursstunden, an denen Sie aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen konnten, kann kein Ersatz geltend gemacht werden.

### **Hinweis zu Kostenbeteiligung der Krankenkassen**

Die finanzielle Bezuschussung von Kursen zur Gesundheitsvorsorge (Primäre Prävention) ist durch die gesetzlichen Krankenkassen teilweise möglich. Die Vorgaben der Krankenkassen sind in einigen Punkten unterschiedlich. Fragen Sie bitte den zuständigen Sachbearbeiter Ihrer Krankenkasse um richtig informiert zu werden.

### **Treffpunkt Luise**

Bank für Kirche und Diakonie eG, Duisburg

Konto Nr.: 10 10 48 30 65

Bankleitzahl: 350 601 90

Auslandsüberweisungen

IBAN: DE 37 350 601 90 – 10 10 48 30 65

BIC: Genoded 1 DKD

### **Weitermeldung**

Aktuelle Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, sich vorzeitig zu den weiterführenden Kursen anzumelden! Die Voranmeldung für den Folgekurs gilt bis zur ersten Hälfte des aktuellen Kurses. Bitte melden Sie sich also spätestens in der ersten Hälfte des Kurses für den Folgekurs bei uns an. Die Abbuchung oder Zahlung per Überweisung erfolgt wie unter "Kursgebühr" beschrieben. Abmeldungen können nur schriftlich erfolgen. Bis 14 Tage vor Kursbeginn ist bei Abmeldung eine Bearbeitungsgebühr von 10 EUR zu zahlen, bei späterer Abmeldung ist die volle Gebühr zu zahlen.

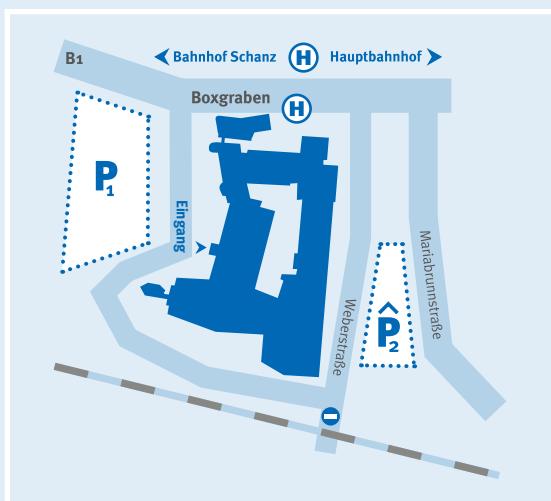
### **Haftung**

Für Verluste, Diebstähle und Unfälle übernimmt das Luisenhospital keine Haftung.

## Wie komme ich zum Luisenhospital?

Buslinien 3 und 13.

Gebührenpflichtige Parkplätze befinden sich auf dem Gelände und im Parkhaus in der Mariabrunnstraße.



## Impressum

Herausgeber:

**Luisenhospital**

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Medizinischen Fakultät der RWTH Aachen  
Boxgraben 99  
52064 Aachen

Tel.: (0241) 414-0

Fax: (0241) 414-2334

Mail: [info@luisenhospital.de](mailto:info@luisenhospital.de)

[www.luisenhospital.de](http://www.luisenhospital.de)

Verantwortlich für Text und Inhalt:

**Thea Zielinski**

Kreation/Design/Satz:

**giftGRÜN** GmbH, Aachen

[www.giftgruen.com](http://www.giftgruen.com)

Auflage:

10.000 Stück

## Ernährungs – ABC für Schwangere und Stillende

### Ernährungs – ABC für Schwangere und Stillende, 1 Abend

Schwangerschaft und Stillzeit sind wichtige Lebensabschnitte einer Frau. Der Körper verändert sich, die hormonelle Situation beeinflusst den Stoffwechsel. Was verändert sich nun konkret? Wie kann man auftretenden Problemen während der Schwangerschaft (z.B. Übelkeit und Verstopfung) am besten begegnen? Welche Ernährungsempfehlungen gibt es für die Schwangerschaft und Stillzeit? Sie erhalten viele Antworten auf Ihre Fragen rund um das Wohlbefinden der schwangeren und stillenden Frau.

---

**Kursleiter:** Michaela Schmidtke  
**Kursort:** Cockerillsaal Haus Cadenbach

---

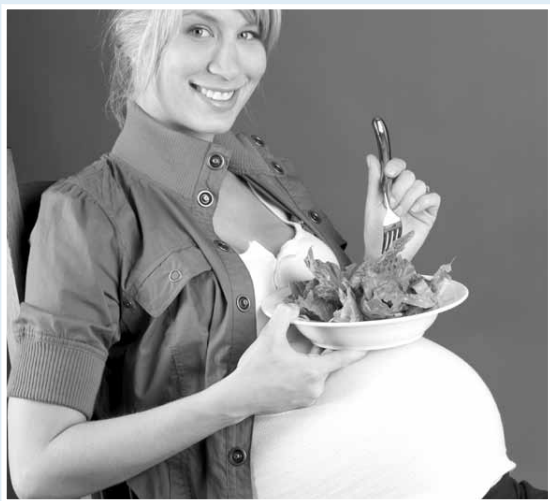
#### Termine/Kursnr.:

<b>14.06.12</b>	<b>Do. 19:00–20:30 Uhr</b>	<b>ES1206D001</b>
Schmidtke		1 Abend

---

**8,70 EUR** für 1 Abend

---



## Geburtsvorbereitung Wochenende

### Geburtsvorbereitung, Wochenendkurs

In unseren Geburtsvorbereitungskursen wird alles thematisiert, was wichtig und nützlich ist, um Sie und Ihren Partner auf die Geburt Ihres Kindes und die erste Zeit als Familie vorzubereiten. Schwangerschaft und Geburt werden besprochen. Körperwahrnehmung, Atem- und Entspannungsübungen, Massage sowie die verschiedenen Geburtspositionen sind weitere wichtige Bestandteile der Kurse. Darüber hinaus gehören die Themen Wochenbett, Stillen und Säuglingspflege ins Programm. Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und das Baby werden im Kurs von der kursorleitenden Hebamme beantwortet.

**Bitte Decke oder großes Handtuch, warme rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und Getränke mitbringen.**

**Kursleiter:** Mira Fleischer, Claudia Krüger-Buiting, Monika Marx, Carla Tiller  
**Kursort:** Bew R | Ärzte

#### Termine/Kursnr.:

<b>14.01. – 15.01.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1201WE01
Marx	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen am Samstag und Sonntag zum Kurs.		
<b>21.01. – 22.01.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1201WE02
Fleischer	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen am Samstag und Sonntag zum Kurs.		
<b>04.02. – 05.02.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1202WE01
Krüger-Buiting	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen am Samstag und Sonntag zum Kurs.		
<b>25.02. – 26.02.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1202WE02
Fleischer	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen am Samstag und Sonntag zum Kurs.		
<b>10.03. – 11.03.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1203WE01
Marx	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen am Samstag und Sonntag zum Kurs.		
<b>24.03. – 25.03.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1203WE02
Fleischer	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen am Samstag und Sonntag zum Kurs.		
<b>21.04. – 22.04.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1204WE01
Krüger-Buiting	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen am Samstag und Sonntag zum Kurs.		

<b>28.04.–29.04.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1204WE02
Fleischer	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen am Samstag und Sonntag zum Kurs.		
<b>05.05.–06.05.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1205WE01
Marx	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen am Samstag und Sonntag zum Kurs.		
<b>12.05.–13.05.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1205WE02
Tiller	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen nur am Sonntag zum Kurs.		
<b>02.06.–03.06.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1206WE01
Tiller	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen nur am Sonntag zum Kurs.		
<b>16.06.–17.06.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1206WE02
Krüger-Buiting	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen am Samstag und Sonntag zum Kurs.		
<b>07.07.–08.07.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	GV1207WE01
Fleischer	So. 10:00–16:00 Uhr	1 Wochenende
Die Männer kommen am Samstag und Sonntag zum Kurs.		

---

### 15,00 EUR Verwaltungsgebühr

---

Die Verwaltungsgebühr für die Schwangere beträgt **15,00 EUR**. Die Kursgebühr wird von der Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet. Privatpatientinnen erhalten eine Rechnung von der Hebamme. Die Kursgebühr für den Partner oder die Begleitperson betragen **20,00** oder **40,00 EUR** je nachdem ob 1 oder 2 Kurstage mit Partner geplant sind.

## Geburtsvorbereitung, 3-wöchiger Kurs

### Geburtsvorbereitung, 3-wöchiger Kurs

Die 3-wöchigen Geburtsvorbereitungskurse für Paare beginnen jeden Monat neu und finden 3 Wochen hintereinander statt. Sie eignen sich gut für die letzten 6 Wochen vor der Geburt zur intensiven Geburtsvorbereitung. Zum besseren Verständnis wird anhand von Schaubildern die Geburt erklärt. Verschiedene Atemtechniken, Geburtspositionen, Entspannungsschulung und Körperwahrnehmung, Massagen und unterschiedliche Lagerungsmöglichkeiten sowie Schwangerschafts- und venenentlastende Gymnastik sollen Sie und Ihren Partner auf die Geburt vorbereiten. Wenn Ihr Partner verhindert ist, empfiehlt es sich, eine Begleitperson für die Partnerübungen mitzubringen. Zusätzlich besteht das Angebot, einen Säuglingspflegekurs zu besuchen.

**Bitte Decke oder großes Handtuch, warme rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und Getränke mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Leonore Gschaider  
**Kursort:** Physio Haus Cadenbach

---

#### Termine/Kursnr.:

**11.01. – 25.01.12** Mi. 17:30 – 20:00 Uhr GV1201Ml01  
Gschaider 3 Wochen

**01.02. – 22.02.12** Mi. 17:30 – 20:00 Uhr GV1202Ml01  
Gschaider 3 Wochen

Am 15.02.2012 findet kein Kurs statt.

**07.03. – 21.03.12** Mi. 17:30 – 20:00 Uhr GV1203Ml01  
Gschaider 3 Wochen

**18.04. – 02.05.12** Mi. 17:30 – 20:00 Uhr GV1204Ml01  
Gschaider 3 Wochen

**09.05. – 30.05.12** Mi. 17:30 – 20:00 Uhr GV1205Ml01  
Gschaider 3 Wochen

Am 16.05. findet kein Kurs statt.

**13.06. – 27.06.12** Mi. 17:30 – 20:00 Uhr GV1206Ml01  
Gschaider 3 Wochen

---

**52,00 EUR** für 3 Wochen, einmal wöchentlich

---

# Geburtsvorbereitung, 6-wöchiger Kurs

## Geburtsvorbereitung, 6-wöchiger Kurs

In unseren Geburtsvorbereitungskursen wird alles thematisiert, was wichtig und nützlich ist, um Sie und Ihren Partner auf die Geburt Ihres Kindes und die erste Zeit als Familie vorzubereiten. Schwangerschaft und Geburt werden besprochen. Körperwahrnehmung, Atem- und Entspannungsübungen, Massage sowie die verschiedenen Geburtspositionen sind weitere wichtige Bestandteile der Kurse. Darüber hinaus gehören die Themen Wochenbett, Stillen und Säuglingspflege ins Programm. Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und das Baby werden im Kurs von der kursleitenden Hebamme beantwortet.

**Bitte Decke oder großes Handtuch, warme rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und Getränke mitbringen.**

**Kursleiter:** Claudia Krüger-Buiting,  
Monika Marx, Claudia Schwitalla  
**Kursort:** Bew R II Ärzte

### Termine/Kursnr.:

<b>09.01. – 13.02.12</b> Krüger-Buiting	Mo. 20:00 – 22:00 Uhr	GV1201MO01 6 Wochen
<b>26.01. – 08.03.12</b> Marx	Do. 19:00 – 21:00 Uhr	GV1201DO01 6 Wochen
Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>15.02. – 21.03.12</b> Schwitalla	Mi. 20:00 – 22:00 Uhr	GV1202MI02 6 Wochen
<b>05.03. – 23.04.12</b> Krüger-Buiting	Mo. 20:00 – 22:00 Uhr	GV1203MO01 6 Wochen
Am 02. und 09.04.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>29.03. – 10.05.12</b> Marx	Do. 19:00 – 21:00 Uhr Mi. 19:00 – 21:00 Uhr	GV1203DO01 6 Wochen
12.04.12 – Achtung 2. Kurstermin 04.04.12 ist ein Mittwoch		
<b>18.04. – 23.05.12</b> Schwitalla	Mi. 20:00 – 22:00 Uhr	GV1204MI02 6 Wochen
<b>07.05. – 18.06.12</b> Krüger-Buiting	Mo. 20:00 – 22:00 Uhr	GV1205MO01 6 Wochen
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>24.05. – 05.07.12</b> Marx	Do. 19:00 – 21:00 Uhr	GV1205DO01 6 Wochen
Am 07.06..2012 findet kein Kurs statt.		

**20.06.–25.07.12**

Mi. 20:00–22:00 Uhr

GV1206MI02

Schwitalla

6 Wochen

---

**15,00 EUR** Verwaltungsgebühr

---

Die Verwaltungsgebühr für die Schwangere beträgt **15,00 EUR**. Die Kursgebühr wird von der Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet. Privatpatientinnen erhalten eine Rechnung von der Hebamme. Die Kursgebühr für den Partner oder die Begleitperson beträgt **40,00 EUR**.

## Geburtsvorbereitung–Kurs für Frauen nach traumatischen Geburten

### Geburtsvorbereitung, 2 Tage

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, welche zuvor eine traumatische Geburt erlebt haben. Dies kann in sehr unterschiedlicher Art und Weise geschehen und für weitere Schwangerschaften und Geburten Auswirkungen haben. Hier wird Zeit und Raum für diese Erinnerungen gegeben. Mit Hilfe von Musik, Entspannungsmethoden, Traumreisen und Gesprächen unterstützt die Kursleiterin (Hebamme und Mutter) die Selbstheilungskräfte. Sie begleitet die Frauen in einem Entwicklungsprozess. Auf diesem Weg kann es möglich sein, eine Traumatische Geburt nicht als Schicksal zu begreifen.

**Bitte eine Decke, warme Socken, bequeme bewegungsfreundliche Kleidung im Kurs tragen und Getränke mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Claudia Schwitalla

**Kursort:** Bew R | Ärzte

---

### Termine/Kursnr.:

**13.04.–20.04.12**

Fr. 09:00–12:00 Uhr

GV1204FR01

Schwitalla

2 Tage

---

**10,00 EUR** Verwaltungsgebühr

---

Die **10,00 EUR** sind eine Verwaltungsgebühr. Bei Schwangeren Frauen wird die Kursgebühr von der Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet und bei Nichtschwangeren Frauen ist eine Gebühr von **34,26 EUR** Kurs zu zahlen.

## Kinderärzte informieren

### Kinderärzte informieren, 1 Abend

Antworten auf alle Fragen, die ein Kinderarzt beantworten kann. Schon im Kreißsaal steht die Entscheidung an, ob dem Baby Augentropfen gegeben werden sollen, ganz bald auch, ob es Fluor und Vitamin D erhält. Dieser Abend bietet Eltern und werdenden Eltern die Möglichkeit, sich über den aktuellen Impfplan und Vorsorgeuntersuchungen zu informieren und auf manches, was sehr beunruhigt – jedoch leicht zu erklären ist – vorbereitet zu sein. Die monatlichen Veranstaltungen “Kinderärzte informieren” finden im Rahmen der Zusammenarbeit mit dem Praxisnetz der Kinder- und Jugendärzte Städteregion Aachen e.V. statt. Eltern können auch als Paare teilnehmen, Kursgebühr gilt auch für Paare.

---

<b>Kursleiter:</b>	Ulrich Gurr, Dr. med. Klaus Reddemann, Dietrich Wittenhagen
<b>Kursort:</b>	Cockerillsaal Haus Cadenbach

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>26.01.12</b> Gurr	Do. 19:45 – 22:00 Uhr	VK1201DO01 1 Abend
<b>08.03.12</b> Reddemann	Do. 19:45 – 22:00 Uhr	VK1203DO01 1 Abend
<b>24.05.12</b> Wittenhagen	Do. 19:45 – 22:00 Uhr	VK1205DO01 1 Abend

---

**10,00 EUR** für 1 Abend, einmal wöchentlich

---

## Kreißsaalführung

### Kreißsaalführung, 1 Abend

Jeden Montag um 19:00 Uhr, außer an Feiertagen, laden wir Sie herzlich zu einer kostenlosen Kreißsaalführung ein.

Dabei können Sie sich im Kreißsaal, im Kinderzimmer und auf der Wochenstation umschaun und eine Hebamme, Arzt oder Ärztin kennenlernen. Diese werden Ihnen den Ablauf einer Geburt schildern und einen Überblick über die Art der Geburtshilfe im Luisenhospital vermitteln.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch und sind bemüht, alle Ihre Fragen zufriedenstellend zu beantworten.**

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Der Treffpunkt ist im Waldhausensaal.**



## Moderne kinderärztliche Versorgung um die Geburt und danach

### Moderne kinderärztliche Versorgung um die Geburt und danach, 1 Abend

Was ist nützlich, was sollten Eltern wirklich wissen? Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! Gerne werden alle Ihre Fragen beantwortet. Dozent ist Univ.-Prof. Dr. Thorsten W. Orlikowsky, Leiter Sektion Neonatologie, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, UKA.

---

**Kursleiter:** Prof. Dr. med. Thorsten Orlikowsky  
**Kursort:** Luisensaal (L2)

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>18.01.12</b> Orlikowsky	Mi. 19:00–20:00 Uhr	VK1201Ml01 1 Abend
<b>29.02.12</b> Orlikowsky	Mi. 19:00–20:00 Uhr	VK1202Ml01 1 Abend
<b>18.04.12</b> Orlikowsky	Mi. 19:00–20:00 Uhr	VK1204Ml01 1 Abend
<b>30.05.12</b> Orlikowsky	Mi. 19:00–20:00 Uhr	VK1205Ml01 1 Abend

---

**10,00 EUR** für 1 Abend

---

## Rückbildungsgymnastik

### Rückbildungsgymnastik, 7–10 wöchige Kurse

In dieser speziellen Gymnastik, mit der Sie ca. 9 Wochen nach der Geburt beginnen können, wird die durch die Geburt und Schwangerschaft stark beanspruchte Muskulatur wieder gekräftigt. Sie ist von großer Wichtigkeit und beugt Harninkontinenz und Senkungsbeschwerden vor. Wahrnehmungsschulung in Bezug auf Druckeinwirkung auf den Beckenboden und Verhaltenstraining für den Alltag gehören ebenso zum Programm, wie Bewegungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen.

In der Gruppe und mit Musik macht das Üben Spaß! Die Babys können zum Kurs mitgebracht werden! Bitte beachten Sie die Anschlusskurse nach der Rückbildungsgymnastik wie z. B. Pilates, Figurtraining u.v.a.m. Wir beraten Sie gerne!

**Bitte bequeme Kleidung, großes Handtuch und Getränke mitbringen.**

---

<b>Kursleiter:</b>	Dagmar Kirsten, Melanie Kochanowski, Claudia Krüger-Buiting, Daniela Prinz, Claudia Schwitalla
<b>Kursort:</b>	Bew R I Luisen 1 UG; Bew R I Ärzte; Bew R II Luisen 1 UG; Bew R II Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>11.01.–14.03.12</b> Kirsten Bew R I Ärztehaus	<b>Mi. 10:30–11:30 Uhr</b>	<b>RB1201Ml01</b> 10 Wochen
<b>12.01.–22.03.12</b> Krüger-Buiting Bew R I Ärztehaus Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.	<b>Do. 10:00–11:00 Uhr</b>	<b>RB1201DO01</b> 10 Wochen
<b>12.01.–22.03.12</b> Krüger-Buiting Bew R I Ärztehaus Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.	<b>Do. 11:15–12:15 Uhr</b>	<b>RB1201DO02</b> 10 Wochen
<b>13.01.–24.02.12</b> Kochanowski Bew R II Ärztehaus	<b>Fr. 10:00–11:00 Uhr</b>	<b>RB1201FR01</b> 7 Wochen

<b>02.02. – 29.03.12</b> Schwitalla Bew R I Luise n 1. UG Am 16.02.11 findet kein Kurs statt.	Do. 19:45 – 21:00 Uhr	RB1202DO01 8 Wochen
<b>07.02. – 27.03.12</b> Prinz Bew R II Luise n 1. UG	Di. 18:00 – 19:00 Uhr	RB1202DI01 8 Wochen
<b>13.04. – 25.05.12</b> Kochanowski Bew R II Ärz tehaus	Fr. 10:00 – 11:00 Uhr	RB1204FR01 7 Wochen
<b>18.04. – 20.06.12</b> Kirsten Bew R I Ärz tehaus	Mi. 10:30 – 11:30 Uhr	RB1204MI01 10 Wochen
<b>19.04. – 28.06.12</b> Krüger-Buiting Bew R I Ärz tehaus Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.	Do. 10:00 – 11:00 Uhr	RB1204DO01 9 Wochen
<b>19.04. – 28.06.12</b> Krüger-Buiting Bew R I Ärz tehaus Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.	Do. 11:15 – 12:15 Uhr	RB1204DO02 9 Wochen
<b>08.05. – 03.07.12</b> Prinz Bew R II Luise n 1. UG Am 29.05.2012 findet kein Kurs statt.	Di. 18:00 – 19:00 Uhr	RB1205DI01 8 Wochen
<b>24.05. – 19.07.12</b> Schwitalla Bew R I Luise n 1. UG Am 07.06.11 findet kein Kurs statt.	Do. 19:45 – 21:00 Uhr	RB1205DO01 8 Wochen

.....  
**5,00 EUR** Verwaltungsgebühr  
**52,00 EUR** für 8 Wochen, einmal wöchentlich  
 .....

Die **5,00 EUR** sind eine Verwaltungsgebühr.  
 Die Kursgebühr wird von der kursleitenden Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet. Für die **52,00 EUR** Kursgebühr erhalten Sie auf Wunsch am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

## Rückbildungsgymnastik mit Schwung

### Rückbildungsgymnastik mit Schwung, 6-wöchiger Kurs

Unser Schwerpunkt: Gymnastik für Bauch und Beckenboden (ohne die übrigen beanspruchten Bereiche aus den Augen zu verlieren)! Unsere Arbeitsweise: Ein raffinierter Mix mit Tipps aus "Alltagsbewegungen", Rückbildungsübungen und Tanz. Richtig tragen, stehen, heben – dieses Training erledigen Sie quasi nebenbei. Unser Ziel: Mit Schwung und – wenn Sie es mögen – mit Baby auf dem Arm stärken Sie den Beckenboden, beschleunigen die Rückbildung und straffen die Bauchdecke. Und wenn es Spaß macht, führen Sie das Programm auch zu Hause fort und profitieren doppelt. Ein Quereinstieg in diesen Kurs ist nach Absprache möglich. Die Säuglinge können mitgebracht werden.

**Bitte bequeme Kleidung, großes Handtuch und Getränk mitbringen.**

**Kursleiter:** Christa Decker

**Kursort:** Bew R II Ärzte

#### Termine/Kursnr.:

<b>09.01. – 13.02.12</b> Decker	Mo. 16:00–17:00 Uhr	RB1201MO01 6 Wochen
<b>27.02. – 02.04.12</b> Decker	Mo. 16:00–17:00 Uhr	RB1202MO01 6 Wochen
<b>16.04. – 21.05.12</b> Decker	Mo. 16:00–17:00 Uhr	RB1204MO01 6 Wochen

**40,80 EUR** für 6 Wochen, einmal wöchentlich

# Säuglingspflege

## Säuglingspflege, 2 Abende

“Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden, und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten”. ( Hildegard von Bingen ) Unter diesem Aspekt möchte ich an diesem Abend Ihr Vertrauen im Umgang mit ihrem Baby stärken. Ich möchte Ihnen Ruhe und Sicherheit vermitteln, damit Sie alltägliche Dinge wie Wickeln, Baden und Waschen des Neugeborenen, Nabelpflege , Drehen und Lagern des Baby´s einfach und ohne Angst durchführen können. Wir sprechen über Bonding (Bindung durch Berührung), Veränderungen beim Neugeborenen, Körperpflege, grundsätzliche Dinge beim Handling, sowie über Vorsorgeuntersuchungen und Prophylaxen. Sie bekommen Tipp´s zur Erstausrüstung und zur Ernährung ihres Neugeborenen.

Selbstverständlich stehe ich Ihnen auch für Ihre Fragen und Wünsche zur Verfügung! Wir freuen uns auf ihre Anmeldung!

---

**Kursleiter:** Claudia Schwitalla  
**Kursort:** Waldthausensaal Luisenhospital

---

### Termine/Kursnr.:

<b>10.01. – 17.01.12</b> Schwitalla	Di. 19:30 – 21:30 Uhr	SP1201Dl01 2 Abende
<b>06.03. – 13.03.12</b> Schwitalla	Di. 19:30 – 21:30 Uhr	SP1203Dl01 2 Abende
<b>08.05. – 15.05.12</b> Schwitalla	Di. 19:30 – 21:30 Uhr	SP1205Dl01 2 Abende
<b>03.07. – 10.07.12</b> Schwitalla	Di. 19:30 – 21:30 Uhr	SP1207Dl01 2 Abende

---

**31,20 EUR** für 2 Abende, einmal wöchentlich

---

## Schwangerschaftsbeschwerden?

### Schwangerschaftsbeschwerden?, 3-wöchige Kurse

Vielleicht haben Sie Rücken- oder Ischiasbeschwerden oder Sie fühlen sich, je näher der Geburtstermin erreicht ist, schwach, müde und erschöpft. Da kann eine Entspannungstherapie im Schlingentisch, eine sanfte Massage, ein moderates Pilates- Aufbauprogramm, eine Wärmebehandlung mit einem Vulkankissen oder Fango vielleicht für Sie das Richtige sein. Wenn Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden gesprochen haben und er keinerlei Einwände sieht das Sie diesen Kurs besuchen können, dann sind Sie hier Richtig. Besonders zu empfehlen ist dieses Angebot in den letzten 6 Schwangerschaftswochen, in denen Sie nicht mehr arbeiten müssen und Zeit und Ruhe für sich haben. Sie werden je nach Beschwerden ganz individuell behandelt.

**Bitte Decke oder großes Handtuch, warme rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und Getränke mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Leonore Gschaider  
**Kursort:** Physio Haus Cadenbach

---

#### Termine/Kursnr.:

**11.01. – 25.01.12** Mi. 16:30–17:30 Uhr SS1201Ml01  
Gschaider 3 Wochen

**01.02. – 22.02.12** Mi. 16:30–17:30 Uhr SS1202Ml01  
Gschaider 3 Wochen

Am 15.02.12 findet kein Kurs statt.

**07.03. – 21.03.12** Mi. 16:30–17:30 Uhr SS1203Ml01  
Gschaider 3 Wochen

Am 15.02.12 findet kein Kurs statt.

**18.04. – 02.05.12** Mi. 16:30–17:30 Uhr SS1204Ml01  
Gschaider 3 Wochen

Am 15.02.12 findet kein Kurs statt.

**09.05. – 30.05.12** Mi. 16:30–17:30 Uhr SS1205Ml01  
Gschaider 3 Wochen

Am 15.02.12 findet kein Kurs statt.

**13.06. – 27.06.12** Mi. 16:30–17:30 Uhr SS1206Ml01  
Gschaider 3 Wochen

---

**24,00 EUR** für 3 Wochen, einmal wöchentlich

---

# Schwangerschaftsgymnastik

## Schwangerschaftsgymnastik, 5–6-wöchige Kurse

Während der Schwangerschaft verändert sich der Körper in vielerlei Hinsicht. Die Schwangerschaftsgymnastik ist speziell auf diese Veränderungen durch die Schwangerschaft abgestimmt und soll die Schwangere fit und beweglich halten.

**Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken, Handtuch und Getränk mitbringen.**

**Kursleiter:** Dagmar Kirsten  
**Kursort:** Bew R I Luisen 1 UG

### Termine/Kursnr.:

<b>09.01.–13.02.12</b> Kirsten	Mo. 18:00–19:00 Uhr	SG1201MO01 6 Wochen
<b>27.02.–26.03.12</b> Kirsten	Mo. 18:00–19:00 Uhr	SG1202MO01 5 Wochen
<b>16.04.–21.05.12</b> Kirsten	Mo. 18:00–19:00 Uhr	SG1204MO01 6 Wochen
<b>04.06.–02.07.12</b> Kirsten	Mo. 18:00–19:00 Uhr	SG1206MO01 5 Wochen

**25,00 EUR** für 5 Wochen, einmal wöchentlich

**30,00 EUR** für 6 Wochen, einmal wöchentlich

## Schwangerschaftsgymnastik im Wasser

### Schwangerschaftsgymnastik im Wasser, 12-wöchige Kurse

Die Schwangerschaftsgymnastik im Wasser dient der Kräftigung des ganzen Körpers während der Schwangerschaft. Übungen zur Stärkung der Bein-, Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur beugen Rückenschmerzen, dem Anschwellen der Beine und Trägerwerden der Muskulatur vor. Das Wasser bietet dabei ein optimales Trainingsmedium, da der natürliche Widerstand des Wassers für die Übungen ausgenutzt werden kann und gleichzeitig der Körper durch den Auftrieb eine Entlastung erfährt. Außerdem werden durch den hydrostatischen Druck die Gefäße trainiert. Die Möglichkeit, in angenehmer Temperatur zu schwimmen, rundet das Wasserprogramm ab.

**Bitte Duschsachen, Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Rebecca Aminatey  
**Kursort:** Rheumaklinik großes Becken  
4. Etage, Burtscheider Markt 24

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>11.01.–28.03.12</b> Aminatey	Mi. 19:30–20:30 Uhr	SG1201MI01 12 Wochen
<b>11.04.–27.06.12</b> Aminatey	Mi. 19:30–20:30 Uhr	SG1204MI01 12 Wochen

---

**90,00 EUR** für 12 Wochen, einmal wöchentlich

---

# Schwangerschaftsgymnastik mit Yogaelementen

## Schwangerschaftsgymnastik mit Yogaelementen, 6-wöchige Kurse

Die Schwangerschaftsgymnastik mit Yogaelementen gibt Frauen die Möglichkeit, sich auf die inneren und äußeren Veränderungen einzustellen. Mit sanften Körperübungen, die mit bewußtem Atmen in Verbindung stehen, wird eine verbesserte Körperwahrnehmung und Beweglichkeit erreicht.

**Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken, Handtuch und Getränk mitbringen.**

**Kursleiter:** Mira Fleischer  
**Kursort:** Bew R I Ärzte

### Termine/Kursnr.:

<b>17.01. – 21.02.12</b> Fleischer	Di. 17:00–18:00 Uhr	SG1201DI01 6 Wochen
<b>06.03. – 10.04.12</b> Fleischer	Di. 17:00–18:00 Uhr	SG1203DI01 6 Wochen
<b>24.04. – 05.06.12</b> Fleischer	Di. 17:00–18:00 Uhr	SG1204DI01 6 Wochen
Am 01. Mai findet kein Kurs statt.		
<b>19.06. – 24.07.12</b> Fleischer	Di. 17:00–18:00 Uhr	SG1206DI01 6 Wochen

**30,00 EUR** für 6 Wochen, einmal wöchentlich

## Stillberatung

### Stillberatung, 1 Abend

Die Stillgruppe bzw. Stillberatung findet jeden Mittwoch um 19.00 Uhr statt.

Im offenen Gesprächskreis gehen wir individuell auf Ihre Fragen zum Stillen sowie zum Leben mit einem Säugling ein.

Neben umfassenden Informationen gibt es auch Raum für den Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander. Schwangere, Mütter, Väter und alle weiteren Interessenten sind herzlich eingeladen.

Die Teilnahme an der Stillberatung ist kostenlos.

**Bitte melden Sie sich am Kurstag im Kinderzimmer auf der 4. Etage, es ist keine vorherige Anmeldung erforderlich. Informationen erhalten Sie im Kinderzimmer:**

**Tel.: (0241) 414 - 2418**



## Yoga für Schwangere

### Yoga für Schwangere, 7-wöchiger Kurs

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, den Körper und die Seele in Einklang zu bringen. Körper- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken helfen besonders schwangeren Frauen, sich auf die inneren und äußeren Veränderungen einzustellen, um so den neuen Herausforderungen im alltäglichen Leben mit mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit begegnen zu können.

**Bitte Decke, bequeme Kleidung, Kissen und Getränk mitbringen.**

**Kursleiter:** Carla Tiller

**Kursort:** EZIA TPL Gymnastikraum AE17

#### Termine/Kursnr.:

**30.04. – 25.06.12**

Mo. 18:00–19:30 Uhr

YG1204MO03

Tiller

7 Wochen

Am 28.05. und 11.06.2012 finden keine Kurse statt.

**56,95 EUR** für 7 Wochen, einmal wöchentlich



## Anfängerschwimmen

Schwimmförderung – Anfängerschwimmen: Die Kurseinteilung richtet sich nach dem Alter des Kindes und nach seinen motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Wichtig ist stressfreies und spielerisches Lernen, wobei Regeln und Disziplin notwendig sind. Erfolgserlebnisse motivieren die Kinder, mit Spaß und Ausdauer mit- und weiterzumachen.

### Anfängerschwimmen, 8–12-wöchige Kurse

#### **Kurs I Schwimmförderung mit Elternbegleitung für**

**3,5–5-jährige Kinder:** In spielerischer Form werden die Kinder mit dem Wasser vertraut gemacht. Die Kinder lernen, ins Wasser zu springen, zu gleiten und zu tauchen. Die Voraussetzungen zum Schwimmen lernen werden geschaffen. Die Eltern sind im Wasser dabei behilflich.

#### **Kurs II Anfängerschwimmen für 5–8-jährige Kinder:**

Den bereits wassergewöhnten Kindern werden unter Berücksichtigung individueller Interessen grundlegende Schwimmarten vermittelt. Schwerpunkt: Brustschwimmen (Seepferd).

**Kurs III Fortgeschrittenen Schwimmkurse für 5–9-jährige Kinder, welche die Grundlagen, siehe Kurs II erfüllen** und die erlernten Schwimmarten festigen möchten. Bronze und Silberabzeichen können erlangt werden.

**Bei den Kursen Anfänger II und Fortgeschrittene III sind die Eltern nicht im Wasser. Ausnahme sind die Kurse am Samstag. Die Eltern können bei Bedarf in der Schwimmhalle bleiben und zuschauen.**

**Bitte Badebekleidung, Duschsachen und Badeschuhe mitbringen.**

---

<b>Kursleiter:</b>	Wolfgang Ballendat, Jürgen Karl, Beate Schönbroich
<b>Kursort:</b>	David-Hirsch-Schule, Laurensberg (Schulzentrum Hander Weg); Rheumaklinik kleines Becken, Burtscheider Markt 24

---

**Termine/Kursnr.:**

<b>09.01.–26.03.12</b>	<b>Mo. 15:55–16:40 Uhr</b>	<b>AS1201MO01</b>
Ballendat & Schönbroich		11 Wochen
David-Hirsch-Schule, Laurensberg, Schulzentrum Hander Weg		
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>09.01.–26.03.12</b>	<b>Mo. 16:40–17:25 Uhr</b>	<b>AS1201MO02</b>
Ballendat & Schönbroich		11 Wochen
David-Hirsch-Schule, Laurensberg, Schulzentrum Hander Weg		
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>10.01.–27.03.12</b>	<b>Di. 15:55–16:40 Uhr</b>	<b>AS1201DI01</b>
Ballendat & Schönbroich		11 Wochen
David-Hirsch-Schule, Laurensberg (Schulzentrum Hander Weg)		
Am 21.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>10.01.–27.03.12</b>	<b>Di. 16:40–17:25 Uhr</b>	<b>AS1201DI02</b>
Ballendat & Schönbroich		11 Wochen
David-Hirsch-Schule, Laurensberg (Schulzentrum Hander Weg)		
Am 21.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>11.01.–28.03.12</b>	<b>Mi. 15:55–16:40 Uhr</b>	<b>AS1201MI01</b>
Ballendat		11 Wochen
David-Hirsch-Schule, Laurensberg, Schulzentrum Hander Weg		
Am 22.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>11.01.–28.03.12</b>	<b>Mi. 16:40–17:25 Uhr</b>	<b>AS1201MI02</b>
Ballendat		11 Wochen
David-Hirsch-Schule, Laurensberg, Schulzentrum Hander Weg		
Am 22.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>30.01.–26.03.12</b>	<b>Mo. 15:00–15:45 Uhr</b>	<b>AS1201MO03</b>
Karl		8 Wochen
Rheumaklinik kleines Becken, Burtscheider Markt 24		
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>30.01.–26.03.12</b>	<b>Mo. 16:00–16:45 Uhr</b>	<b>AS1201MO04</b>
Karl		8 Wochen
Rheumaklinik kleines Becken, Burtscheider Markt 24		
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>16.04.–25.06.12</b>	<b>Mo. 15:00–15:45 Uhr</b>	<b>AS1204MO01</b>
Karl		10 Wochen
Rheumaklinik kleines Becken, Burtscheider Markt 24		
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>16.04.–25.06.12</b>	<b>Mo. 16:00–16:45 Uhr</b>	<b>AS1204MO02</b>
Karl		10 Wochen
Rheumaklinik kleines Becken, Burtscheider Markt 24		
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>16.04.–02.07.12</b>	<b>Mo. 15:55–16:40 Uhr</b>	<b>AS1204MO03</b>
Ballendat & Schönbroich		11 Wochen
David-Hirsch-Schule, Laurensberg, Schulzentrum Hander Weg		
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		

**16.04.–02.07.12** Mo. 16:40–17:25 Uhr AS1204MO04  
Ballendat & Schönbroich 11 Wochen  
David-Hirsch-Schule, Laurensberg, Schulzentrum Hander Weg  
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.

**17.04.–03.07.12** Di. 15:55–16:40 Uhr AS1204DI01  
Ballendat & Schönbroich 10 Wochen  
David-Hirsch-Schule, Laurensberg (Schulzentrum Hander Weg)  
Am 01.05. und 29.05.2012 finden keine Kurse statt.

**17.04.–03.07.12** Di. 16:40–17:25 Uhr AS1204DI02  
Ballendat & Schönbroich 10 Wochen  
David-Hirsch-Schule, Laurensberg (Schulzentrum Hander Weg)  
Am 01.05. und 29.05.2012 finden keine Kurse statt.

**18.04.–04.07.12** Mi. 15:55–16:40 Uhr AS1204MI01  
Ballendat 12 Wochen  
David-Hirsch-Schule, Laurensberg, Schulzentrum Hander Weg

**18.04.–04.07.12** Mi. 16:40–17:25 Uhr AS1204MI02  
Ballendat 12 Wochen  
David-Hirsch-Schule, Laurensberg, Schulzentrum Hander Weg

---

**56,00 EUR** für 8 Wochen, einmal wöchentlich  
**70,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich  
**84,70 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich  
**92,40 EUR** für 12 Wochen, einmal wöchentlich

---

## Anfängerschwimmen mit Elternbegleitung

Schwimmförderung – Anfängerschwimmen: Die Kurseinteilung richtet sich nach dem Alter des Kindes und nach seinen motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Wichtig ist stressfreies und spielerisches Lernen, wobei Regeln und Disziplin notwendig sind. Erfolgserlebnisse motivieren die Kinder, mit Spaß und Ausdauer mit- und weiterzumachen.

### Anfängerschwimmen mit Elternbegleitung, 8–10-wöchige Kurse

Kurs I – Eltern-Kind-Schwimmen ab ca. 3-jährige Kinder und ältere ohne Vorkenntnisse. In spielerischer Form werden die Kinder mit dem Wasser vertraut gemacht. Die Kinder lernen, ins Wasser zu springen, zu gleiten und zu tauchen. Die Voraussetzungen zum Schwimmen lernen werden geschaffen. Die Eltern sind im Wasser dabei behilflich.

**Bitte Badebekleidung, Duschsachen und Badeschuhe mitbringen.**

**Kursleiter:** Jürgen Karl  
**Kursort:** Rheumaklinik großes Becken,  
4. Etage, Burtscheider Markt 24

**Termine/Kursnr.:**

<b>28.01.–24.03.12</b> Karl	Sa. 16:30–17:15 Uhr	AS1201SA01 8 Wochen
Am 18.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>28.01.–24.03.12</b> Karl	Sa. 17:15–18:00 Uhr	AS1201SA02 8 Wochen
Am 18.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>28.01.–24.03.12</b> Karl	Sa. 18:00–18:45 Uhr	AS1201SA03 8 Wochen
Am 18.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>21.04.–30.06.12</b> Karl	Sa. 16:30–17:15 Uhr	AS1204SA01 10 Wochen
Am 19.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>21.04.–30.06.12</b> Karl	Sa. 17:15–18:00 Uhr	AS1204SA02 10 Wochen
Am 19.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>21.04.–30.06.12</b> Karl	Sa. 18:00–18:45 Uhr	AS1204SA03 10 Wochen
Am 19.05.2012 findet kein Kurs statt.		

**56,00 EUR** für 8 Wochen, einmal wöchentlich

**70,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich



## Autogenes Training für Kinder von 8–11 Jahren

### Autogenes Training für Kinder von 8–11 Jahren, 8-wöchiger Kurs

Viele Kinder/ Jugendliche sind heute stressgeplagt und kennen nervöse Störungen wie z.B. Bauchschmerzen und Schlafstörungen. Sie sagen: "Ich fühle mich schlecht und kann nicht schlafen." Lisa ist aufgeregt und nervös vor Tests. Hakim ist der Klassenclown. Michel's Noten werden immer schlechter, weil er stets andere Dinge im Kopf hat als seine Schulsachen; etwa das neue Computerspiel. Durch die Konzentration auf Ruhe, Schwere und Wärme erreichen die Kinder/Jugendlichen eine Grundentspannung. Über die Entspannungsübungen wird der erhöhte Spannungstonus gesenkt und mehr Ruhe, Gelassenheit und Konzentration stellen sich ein. Mit formelhaften Vorsätzen wird die Konzentration auf eine positive Einstellung zu bestimmten Problemsituationen gelenkt. In Übungen und Gesprächen entdecken die Teilnehmer, wie die Entspannung des Autogenen Trainings sich positiv auf ihr Befinden auswirkt. Ziel des Kurses ist es, Formeln des Autogenen Trainings zu erlernen und selbständig anwenden zu können um damit den ganzen Körper zu entspannen und den allgemeinen Spannungstonus zu senken.

**Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Elke Schaffrath-Müller  
**Kursort:** Bew R I Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>20.01.–16.03.12</b>	Fr. 15:00–16:00 Uhr	AK1201FR01
Schaffrath-Müller		8 Wochen

Am 17.02.2012 findet kein Kurs statt.

<b>20.04.–15.06.12</b>	Fr. 15:00–16:00 Uhr	AK1204FR01
Schaffrath-Müller		8 Wochen

Am 18.05.2012 findet kein Kurs statt.

---

**58,50 EUR** für 8 Wochen, einmal wöchentlich

---

## Autogenes Training für Jugendliche von 12–15 Jahren

### Autogenes Training für Jugendliche von 12–15 Jahren, 8-wöchiger Kurs

Viele Kinder/ Jugendliche sind heute stressgeplagt und kennen nervöse Störungen wie z.B. Bauchschmerzen und Schlafstörungen. Sie sagen: "Ich fühle mich schlecht und kann nicht schlafen." Lisa ist aufgereggt und nervös vor Tests. Hakim ist der Klassenclown. Michel's Noten werden immer schlechter, weil er stets andere Dinge im Kopf hat als seine Schulsachen; etwa das neue Computerspiel. Durch die Konzentration auf Ruhe, Schwere und Wärme erreichen die Kinder/ Jugendlichen eine Grundentspannung. Über die Entspannungsübungen wird der erhöhte Spannungstonus gesenkt und mehr Ruhe, Gelassenheit und Konzentration stellen sich ein. Mit formelhaften Vorsätzen wird die Konzentration auf eine positive Einstellung zu bestimmten Problemsituationen gelenkt. In Übungen und Gesprächen entdecken die Teilnehmer, wie die Entspannung des Autogenen Trainings sich positiv auf ihr Befinden auswirkt. Ziel des Kurses ist es, Formeln des Autogenen Trainings zu erlernen und selbständig anwenden zu können um damit den ganzen Körper zu entspannen und den allgemeinen Spannungstonus zu senken.

**Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Elke Schaffrath-Müller  
**Kursort:** Bew R I Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>20.01.–16.03.12</b>	Fr. 16:00–17:00 Uhr	AK1201FR02
Schaffrath-Müller		8 Wochen

Am 17.02.2012 findet kein Kurs statt.

<b>20.04.–15.06.12</b>	Fr. 16:00–17:00 Uhr	AK1204FR02
Schaffrath-Müller		8 Wochen

Am 18.05.2012 findet kein Kurs statt.

---

**58,50 EUR** für 8 Wochen, einmal wöchentlich

---

## Babymassage – Bindung durch Berührung für Säuglinge ab der 5. Woche

### Babymassage – Bindung durch Berührung für Säuglinge ab der 5. Woche, 5–6-wöchige Kurse

Die Qualität der Schmetterlingsarten Berührung ist darauf ausgerichtet eine besondere Form der Nähe zu erzeugen, die darauf achtet, die Grenzen des anderen zu respektieren. Die körperliche Berührung schafft eine Innigkeit, die emotionale und geistige Bindung stärken kann.

**Bitte Getränke, Handtuch, Babydecke, Babyöl und Wickelutensilien mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Dagmar Kirsten  
**Kursort:** Bew R II Luisen 1 UG

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>09.01. – 13.02.12</b> Kirsten	Mo. 16:00–17:30 Uhr	BM1201MO01 6 Wochen
<b>27.02. – 26.03.12</b> Kirsten	Mo. 16:00–17:30 Uhr	BM1202MO01 5 Wochen
<b>16.04. – 21.05.12</b> Kirsten	Mo. 16:00–17:30 Uhr	BM1204MO01 6 Wochen
<b>04.06. – 02.07.12</b> Kirsten	Mo. 16:00–17:30 Uhr	BM1206MO01 5 Wochen

---

**48,75 EUR** für 5 Wochen, einmal wöchentlich  
**58,50 EUR** für 6 Wochen, einmal wöchentlich

---

# Babyschwimmen

## Babyschwimmen, 9–12-wöchige Kurse

Babyschwimmen für Babys ab 3 Monaten bis ca. 2.–3. Lebensjahr. Babyschwimmen fördert das Urvertrauen des Kindes durch Hautkontakt, Halten- und Getragenwerden durch die Eltern. Es weckt Freude an verschiedenen Spielformen und Bewegungen und stimuliert die verschiedenen Sinne. Die Kinder werden spielerisch mit dem Wasser vertraut, bauen Wasserscheue ab und bekommen gleichzeitig Kontakt mit Spielgefährten. Vor allem aber haben alle Teilnehmer viel Spaß! Nach dem 1. Lebensjahr schließt sich der “Wasserspaß” für Kleinkinder an.

Die Kurseinteilung erfolgt nach Altersgruppen der Babys, Kleinkinder und Kinder und ist abhängig von Neu- und Weitermeldungen. Die Einteilung der Kurse erfolgt in der Regel von 3–12 Monate alten Babys und von ca. 1–ca. 2,5 Jahre alten Kindern. Wir beraten Sie gerne, damit Sie mit Ihrem Kind den richtigen Kurs finden! Information zu den Kursabläufen: Bitte kommen Sie 15 Minuten vor Kursstart, so dass Sie und Ihr Kind bei Kursbeginn schon umgezogen sind und die Stunde pünktlich beginnen kann. Im Sinne Ihrer Babys und Kinder ist das Zuschauen in den Babyschwimmkursen nur nach Absprache mit der Kursleitung möglich!

**Bitte bringen Sie Schwimmwindeln für das Baby, Badeschuhe, Duschsachen, Badeanzug bzw. Badehose und ein Fahrradschloss zum Sichern des Kinderwagens mit.**

**Kursleiter:** Steffi Elbert, Andrea Kirschfink, Susanne Müller, Brigitte Pelzer, Klara Poschen, Susanne Rosenkranz, Simone Schmadalla, Anna Zielinski  
**Kursort:** Bewegungsbad

### Termine/Kursnr.:

**05.01.–15.03.12** Do. 17:00–17:45 Uhr BS1201DO01  
Elbert 10 Wochen

Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.

**05.01.–15.03.12** Do. 17:45–18:30 Uhr BS1201DO02  
Elbert 10 Wochen

Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.

<b>05.01.–15.03.12</b> Elbert	Do. 18:30–19:15 Uhr	BS1201DO03 10 Wochen
Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>09.01.–12.03.12</b> Pelzer	Mo. 16:00–16:45 Uhr	BS1201MO04 9 Wochen
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>09.01.–12.03.12</b> Pelzer	Mo. 16:45–17:30 Uhr	BS1201MO05 9 Wochen
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>09.01.–12.03.12</b> Pelzer	Mo. 17:30–18:15 Uhr	BS1201MO06 9 Wochen
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>09.01.–26.03.12</b> Müller	Mo. 10:00–10:45 Uhr	BS1201MO01 11 Wochen
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>09.01.–26.03.12</b> Müller	Mo. 10:45–11:30 Uhr	BS1201MO02 11 Wochen
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>09.01.–26.03.12</b> Müller	Mo. 11:30–12:15 Uhr	BS1201MO03 11 Wochen
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>10.01.–20.03.12</b> Poschen	Di. 17:00–17:45 Uhr	BS1201DI04 11 Wochen
<b>10.01.–20.03.12</b> Poschen	Di. 17:45–18:30 Uhr	BS1201DI05 11 Wochen
<b>10.01.–20.03.12</b> Poschen	Di. 18:30–19:15 Uhr	BS1201DI06 11 Wochen
<b>10.01.–27.03.12</b> Rosenkranz	Di. 10:00–10:45 Uhr	BS1201DI01 12 Wochen
<b>10.01.–27.03.12</b> Rosenkranz	Di. 10:45–11:30 Uhr	BS1201DI02 12 Wochen
<b>10.01.–27.03.12</b> Rosenkranz	Di. 11:30–12:15 Uhr	BS1201DI03 12 Wochen
<b>11.01.–21.03.12</b> Schmadalla	Mi. 10:00–10:45 Uhr	BS1201MI01 10 Wochen
Am 07.03.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>11.01.–21.03.12</b> Schmadalla	Mi. 10:45–11:30 Uhr	BS1201MI02 10 Wochen
Am 07.03.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>11.01.–21.03.12</b> Schmadalla	Mi. 11:30–12:15 Uhr	BS1201MI03 10 Wochen
Am 07.03.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>12.01.–15.03.12</b> Rosenkranz	Do. 10:00–10:45 Uhr	BS1201DO04 10 Wochen
<b>12.01.–15.03.12</b> Rosenkranz	Do. 10:45–11:30 Uhr	BS1201DO05 10 Wochen

<b>12.01.–15.03.12</b> Rosenkranz	Do. 11:30–12:15 Uhr	BS1201DO06 10 Wochen
<b>13.01.–23.03.12</b> Rosenkranz	Fr. 10:00–10:45 Uhr	BS1201FR01 11 Wochen
<b>13.01.–23.03.12</b> Rosenkranz	Fr. 10:45–11:30 Uhr	BS1201FR02 11 Wochen
<b>13.01.–23.03.12</b> Rosenkranz	Fr. 11:30–12:15 Uhr	BS1201FR03 11 Wochen
<b>13.01.–30.03.12</b> Müller	Fr. 16:00–16:45 Uhr	BS1201FR04 12 Wochen
<b>13.01.–30.03.12</b> Müller	Fr. 16:45–17:30 Uhr	BS1201FR05 12 Wochen
<b>14.01.–17.03.12</b> Kirschfink & Zielinski	Sa. 10:00–10:45 Uhr	BS1201SA01 10 Wochen
<b>14.01.–17.03.12</b> Kirschfink & Zielinski	Sa. 10:45–11:30 Uhr	BS1201SA02 10 Wochen
<b>14.01.–17.03.12</b> Kirschfink & Zielinski	Sa. 11:30–12:15 Uhr	BS1201SA03 10 Wochen
<b>26.03.–04.06.12</b> Pelzer	Mo. 16:00–16:45 Uhr	BS1203MO01 9 Wochen
Am 09.04. und 28.05.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>26.03.–04.06.12</b> Pelzer	Mo. 16:45–17:30 Uhr	BS1203MO02 9 Wochen
Am 09.04. und 28.05.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>26.03.–04.06.12</b> Pelzer	Mo. 17:30–18:15 Uhr	BS1203MO03 9 Wochen
Am 09.04. und 28.05.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>29.03.–14.06.12</b> Elbert	Do. 17:00–17:45 Uhr	BS1203DO04 10 Wochen
Am 17.05. und 07.06..2012 finden keine Kurse statt.		
<b>29.03.–14.06.12</b> Elbert	Do. 17:45–18:30 Uhr	BS1203DO05 10 Wochen
Am 17.05. und 07.06..2012 finden keine Kurse statt.		
<b>29.03.–14.06.12</b> Elbert	Do. 18:30–19:15 Uhr	BS1203DO06 10 Wochen
Am 17.05. und 07.06..2012 finden keine Kurse statt.		
<b>29.03.–28.06.12</b> Rosenkranz	Do. 10:00–10:45 Uhr	BS1203DO01 12 Wochen
Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>29.03.–28.06.12</b> Rosenkranz	Do. 10:45–11:30 Uhr	BS1203DO02 12 Wochen
Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>29.03.–28.06.12</b> Rosenkranz	Do. 11:30–12:15 Uhr	BS1203DO03 12 Wochen
Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.		

<b>10.04.–26.06.12</b>	Di. 10:00–10:45 Uhr	BS1204DI01
Rosenkranz		11 Wochen
Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>10.04.–26.06.12</b>	Di. 10:45–11:30 Uhr	BS1204DI02
Rosenkranz		11 Wochen
Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>10.04.–26.06.12</b>	Di. 11:30–12:15 Uhr	BS1204DI03
Rosenkranz		11 Wochen
Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>16.04.–02.07.12</b>	Mo. 10:00–10:45 Uhr	BS1204MO01
Müller		11 Wochen
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>16.04.–02.07.12</b>	Mo. 10:45–11:30 Uhr	BS1204MO02
Müller		11 Wochen
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>16.04.–02.07.12</b>	Mo. 11:30–12:15 Uhr	BS1204MO03
Müller		11 Wochen
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>17.04.–03.07.12</b>	Di. 17:00–17:45 Uhr	BS1204DI04
Poschen		11 Wochen
Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>17.04.–03.07.12</b>	Di. 17:45–18:30 Uhr	BS1204DI05
Poschen		11 Wochen
Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>17.04.–03.07.12</b>	Di. 18:30–19:15 Uhr	BS1204DI06
Poschen		11 Wochen
Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>18.04.–27.06.12</b>	Mi. 10:00–10:45 Uhr	BS1204MI01
Schmadalla		10 Wochen
Am 02.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>18.04.–27.06.12</b>	Mi. 10:45–11:30 Uhr	BS1204MI02
Schmadalla		10 Wochen
Am 02.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>18.04.–27.06.12</b>	Mi. 11:30–12:15 Uhr	BS1204MI03
Schmadalla		10 Wochen
Am 02.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>20.04.–29.06.12</b>	Fr. 10:00–10:45 Uhr	BS1204FR01
Rosenkranz		11 Wochen
<b>20.04.–29.06.12</b>	Fr. 10:45–11:30 Uhr	BS1204FR02
Rosenkranz		11 Wochen
<b>20.04.–29.06.12</b>	Fr. 11:30–12:15 Uhr	BS1204FR03
Rosenkranz		11 Wochen
<b>20.04.–29.06.12</b>	Fr. 16:00–16:45 Uhr	BS1204FR04
Müller		11 Wochen
<b>20.04.–29.06.12</b>	Fr. 16:45–17:30 Uhr	BS1204FR05
Müller		11 Wochen

<b>21.04.–30.06.12</b>	Sa. 10:00–10:45 Uhr	BS1204SA01
Kirschfink & Zielinski		11 Wochen
<b>21.04.–30.06.12</b>	Sa. 10:45–11:30 Uhr	BS1204SA02
Kirschfink & Zielinski		11 Wochen
<b>21.04.–30.06.12</b>	Sa. 11:30–12:15 Uhr	BS1204SA03
Kirschfink & Zielinski		11 Wochen

.....

**49,50 EUR** für 9 Wochen, einmal wöchentlich

**55,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

**60,50 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich

**66,00 EUR** für 12 Wochen, einmal wöchentlich

.....

## Bewegungsspiele für Kleinkinder

### Bewegungsspiele für Kleinkinder, 9 – 12-wöchige Kurse

In diesem Kurs erleben Kinder im Alter von 6–12 Monaten die ersten Bewegungen: erstes Fortbewegen durch Robben, Rutschen, Krabbeln, Drehen bis hin zu den ersten Schritten. Es ist jedes Mal ein Erlebnis, wenn diese Erfahrungen gemacht werden. Wir erfreuen uns in der Gruppe am Zusammensein mit Gleichaltrigen und an Fingerspielen, Liedern und Spielen. Die Kurse für Kinder im Alter von ca. 1–3 Jahren sind auf die Bedürfnisse dieser Altersgruppe abgestimmt. Kontakte zu knüpfen, einer Gruppe zugehörig zu sein, Freude an Spiel und Bewegung haben sind weitere Ziele des Angebotes. Die Gruppen werden mit möglichst gleicher Altersstruktur gebildet. Bitte fragen Sie, welche Kurstermine für Ihr Kind die geeigneten sind. Wir beraten Sie gerne.

**Bitte bringen Sie bewegungsfreundliche, sportliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränke mit.**

---

**Kursleiter:** Gisela Bexter  
**Kursort:** Bew R | Luisen 1 UG

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>09.01.–26.03.12</b> Bexter	Mo. 09:15–10:15 Uhr	BK1201MO01 11 Wochen
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>09.01.–26.03.12</b> Bexter	Mo. 10:15–11:15 Uhr	BK1201MO02 11 Wochen
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>09.01.–26.03.12</b> Bexter	Mo. 11:15–12:15 Uhr	BK1201MO03 11 Wochen
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>11.01.–28.03.12</b> Bexter	Mi. 09:30–10:30 Uhr	BK1201MI01 12 Wochen
<b>11.01.–28.03.12</b> Bexter	Mi. 10:30–11:30 Uhr	BK1201MI02 12 Wochen
<b>11.01.–28.03.12</b> Bexter	Mi. 11:30–12:30 Uhr	BK1201MI03 12 Wochen
<b>13.01.–30.03.12</b> Bexter	Fr. 09:30–10:30 Uhr	BK1201FR01 12 Wochen
<b>13.01.–30.03.12</b> Bexter	Fr. 10:30–11:30 Uhr	BK1201FR02 12 Wochen

<b>13.01.–30.03.12</b> Bexter	Fr. 15:00–16:00 Uhr	BK1201FR03 12 Wochen
<b>13.01.–30.03.12</b> Bexter	Fr. 16:00–17:00 Uhr	BK1201FR04 12 Wochen
<b>13.01.–30.03.12</b> Bexter	Fr. 17:00–18:00 Uhr	BK1201FR05 12 Wochen
<b>16.04.–02.07.12</b> Bexter	Mo. 09:15–10:15 Uhr	BK1204MO01 11 Wochen
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>16.04.–02.07.12</b> Bexter	Mo. 10:15–11:15 Uhr	BK1204MO02 11 Wochen
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>16.04.–02.07.12</b> Bexter	Mo. 11:15–12:15 Uhr	BK1204MO03 11 Wochen
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>18.04.–04.07.12</b> Bexter	Mi. 09:30–10:30 Uhr	BK1204MI01 12 Wochen
<b>18.04.–04.07.12</b> Bexter	Mi. 10:30–11:30 Uhr	BK1204MI02 12 Wochen
<b>18.04.–04.07.12</b> Bexter	Mi. 11:30–12:30 Uhr	BK1204MI03 12 Wochen
<b>20.04.–06.07.12</b> Bexter	Fr. 09:30–10:30 Uhr	BK1204FR01 9 Wochen
Am 18.05., 08. und 29.06.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>20.04.–06.07.12</b> Bexter	Fr. 10:30–11:30 Uhr	BK1204FR02 9 Wochen
Am 18.05., 08. und 29.06.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>20.04.–06.07.12</b> Bexter	Fr. 15:00–16:00 Uhr	BK1204FR03 9 Wochen
Am 18.05., 08. und 29.06.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>20.04.–06.07.12</b> Bexter	Fr. 16:00–17:00 Uhr	BK1204FR04 9 Wochen
Am 18.05., 08. und 29.06.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>20.04.–06.07.12</b> Bexter	Fr. 17:00–18:00 Uhr	BK1204FR05 9 Wochen
Am 18.05., 08. und 29.06.2012 finden keine Kurse statt.		

.....

**43,40 EUR** für 9 Wochen, einmal wöchentlich

**53,00 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich

**57,80 EUR** für 12 Wochen, einmal wöchentlich

.....

## Ferienprojekt – Moderner Tanz für Kinder und Jugendliche von 9–13 Jahren

### Ferienprojekt – Moderner Tanz für Kinder und Jugendliche von 9–13 Jahren, 4 Tage

Das Projekt richtet sich an alle Mädchen und Jungen im Alter von 9–13 Jahren, die Spaß an Musik und Bewegung haben und sich gerne darstellerisch ausdrücken. Am ersten Tag entwickeln wir gemeinsam einen „roten Faden“ und setzen Eure Ideen im Laufe der Woche choreografisch um. Dabei reicht die musikalische und tänzerische Bandbreite von Zeitgenössischem Tanz bis Hip Hop und Partnerarbeit/Tanzakrobatik. Auch selbst angefertigte Requisiten oder Accessoires können eingesetzt werden. Ideal wäre, wenn Ihr bereits Erfahrungen mit Tanz oder Theater gesammelt habt – aber auch Neugierde und Kreativität sind gute Voraussetzungen, um in den 4 Tagen viel Spaß zu haben!

**Bitte bringt bequeme Kleidung und (Stopper-)Socken, sowie einen kleinen Snack und ausreichend Getränke (bitte keine Glasflaschen) für die gemeinsame Pause mit!**

---

**Kursleiter:** Yvonne Gründler-Eibig

**Kursort:** Bew R I Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

**02.04.–05.04.12** Mo.–Do. 09:30–13:00 Uhr MT1204MO01  
Gründler-Eibig 4Tage

---

**54,00 EUR** für 4 Tage

---

## Homöopathie in der Kindermedizin – Ein Seminar für Eltern

### Homöopathie in der Kindermedizin für Eltern, 3-wöchiger Kurs

Die Homöopathie ist eine medizinische Denkweise und Heilkunst, die seit Jahrhunderten Krankheiten mit naturnahen Heilmitteln zu beeinflussen versucht. Wir wollen an drei aufeinander aufbauenden Abenden gemeinsame Grundlagen und Anwendungen dieser Heilmethode besprechen. Ausgewählte Krankheiten aus dem Kindesalter sollen Denkweise, Möglichkeiten und Grenzen der Homöopathie darstellen und einen Bezug zum Alltag geben. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Babys, Kleinkinder  
und Kinder

---

**Kursleiter:** Dr. med. Klaus Reddemann  
**Kursort:** Waldthausensaal Luisenhospital

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>13.03.–27.03.12</b> Reddemann	Di. 20:15–21:45 Uhr	HE1203Dl01 3 Wochen
-------------------------------------	---------------------	------------------------

---

**15,00 EUR** für 3 Wochen, einmal wöchentlich

---

## Kinderliedertreffpunkt

### Der kleine Kinderliedertreffpunkt – Singen und Tanzen für Kleinkinder mit ihren Eltern, 11-wöchige Kurse

Der kleine Kinderliedertreffpunkt bietet eine Plattform, in der Musik nicht aus dem CD Player kommt, sondern aus uns selbst heraus. Unter meiner Anleitung als Sängerin erleben Kinder mit ihren Müttern/Vätern gemeinsames Singen, Zuhören, Musizieren und Tanzen in der Gruppe und nehmen das Erfahrene mit nach Hause. Unsicherheiten mit der Singstimme der Eltern lösen sich erfahrungsgemäß schon nach kurzer Zeit auf. Neben der Mund-, Hand- und Körpermotorik wird in den Kursen auf natürliche Weise das musikalische Gehör der Kinder stimuliert. Das angeborene Rhythmusgefühl von Kindern kann sich hierbei mit dem ganzen Körper durch Klatschen, Finger- und Bewegungslieder entfalten.

Als Material benutzen wir u. a. einfache Musikinstrumente, Chiffontücher und für die Fortgeschrittenen kleine Trommeln. Für die Kinder im Alter ab ca. 3 Jahren kommen Klanggeschichten und Orffsche Instrumente hinzu. Durch altershomogene Gruppen entsprechen die Kursinhalte dem Alter der Kinder. Fragen Sie bitte nach der Alterseinteilung der einzelnen Kurse, wir beraten Sie gerne.

**Mitzubringen sind bequeme Alltagskleidung und Stoppersocken für Groß und Klein sowie gute Laune.**

---

**Kursleiter:** Lisa Klingenburg  
**Kursort:** Bew R II Luisen 1 UG

---

**Termine/Kursnr.:**

**11.01.–28.03.12** Mi. 16:00–16:45 Uhr KT1201Ml01  
Klingenburg 11 Wochen

Am 08.02.2012 finden keine Kurse statt.

**11.01.–28.03.12** Mi. 16:50–17:35 Uhr KT1201Ml02  
Klingenburg 11 Wochen

Am 08.02.2012 finden keine Kurse statt.

**11.01.–28.03.12** Mi. 17:40–18:25 Uhr KT1201Ml03  
Klingenburg 11 Wochen

Am 08.02.2012 finden keine Kurse statt.

**18.04.–27.06.12** Mi. 16:00–16:45 Uhr KT1204Ml01  
Klingenburg 11 Wochen

**18.04.–27.06.12** Mi. 16:50–17:35 Uhr KT1204Ml02  
Klingenburg 11 Wochen

**18.04.–27.06.12** Mi. 17:40–18:25 Uhr KT1204Ml03  
Klingenburg 11 Wochen

.....  
**71,50 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich  
.....



## Kinderschlaf – Na, schläft das Baby schon durch?

### Wissenswertes rund um den Kinderschlaf, 1 Tag

Jedes Kind schläft irgendwann, irgendwo, irgendwie eine gewisse Zeit lang. Während wir schlafen, schöpfen Körper und Seele neue Kraft, die wir für den kommenden Tag brauchen. Trotzdem wollen viele Kinder abends nicht einschlafen oder durchschlafen. Das bedeutet Nacht für Nacht Schlafmangel für die ganze Familie. Schlafmangel löst bei Erwachsenen und Kindern großen Streß aus und beeinträchtigt bereits nach kurzer Zeit die Eltern-Kind-Beziehung. Bei diesem Vortrag erhalten sie Informationen wie ihr Baby – und Kind lernen kann alleine Ein- und Durchzuschlafen. Die Referentin und Buchautorin Petra Weidemann – Böker arbeitet in Aachen als Schreibaby und Schlafberaterin. Jahrelange Berufserfahrung und vielfältige Praxisbeispiele gestalten den Vortrag sehr lebendig. Die Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

---

**Kursleiter:** Petra Weidemann-Böker

**Kursort:**

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>21.01.12</b>	Sa. 11:00–13:00 Uhr	VB1201SA01
Weidemann-Böker		1 Tag

---

**15,00 EUR** für 1 Tag, einmal wöchentlich

---

## Kindertanz I – Tänzerische Früherziehung ohne Eltern für Kinder ab 3–5 Jahren

### Kindertanz I – Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 3–5 Jahren ohne Elternbegleitung, 17-wöchiger Kurs

Es gibt einen festen Rahmen mit Begrüßungs- und Abschiedsritual, innerhalb dessen dem Alter entsprechende Inhalte vermittelt werden. Die Kinder tanzen und singen je nach Übungsthema gemeinsam, zu zweit oder einzeln. Spielerisch werden gymnastische, rhythmische und tänzerische Elemente erlernt und bilden so die Grundlage für das spätere Kinderballett, das ab dem 5.–6. Lebensjahr folgen kann. Neben diesem elementaren Unterricht gibt es eine kreative Phase, in der die Kinder ihrer Phantasie freien Lauf lassen können. Da der Tanz den Körper symmetrisch ausbildet und kräftigt, kann Haltungsschäden leicht und effizient vorgebeugt werden. Zudem kommt größtenteils klassische Instrumentalmusik zum Einsatz, was die Konzentrationsfähigkeit erhöht. In regelmäßigen Abständen werden die Eltern eingeladen, zuzuschauen.

**Bitte bringen Sie bewegungsfreundliche, sportliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränke mit.**

**Kursleiter:** Yvonne Gründler-Eibig  
**Kursort:** Bew R I Luisen 1 UG

#### Termine/Kursnr.:

**12.01.–31.05.12** Do. 14:45–15:30 Uhr MT1201DO01

Gründler-Eibig 17 Wochen

Am 16.02., 05.04., 12.04. und 17.05.12 finden keine Kurse statt

**77,35 EUR** für 17 Wochen, einmal wöchentlich

## Kindertanz II – Kinderballett für Kinder im Alter ab 5 Jahren

### Kindertanz II – Kinderballett I für Kinder von 5 Jahren, 17-wöchiger Kurs

Strenge, keinen Widerspruch duldende Ballettlehrerinnen waren gestern – heute macht Ballett Spaß und fördert das Selbstbewusstsein und die Kreativität. Ballett ist mehr als nur Spagat und Pirouette – es ist die technische Basis (fast) aller weiterführenden Tanzstile und eine gesunde Methode, Koordination und Beweglichkeit zu schulen und eine aufrechte stabile Haltung anzutrainieren. Körperwahrnehmung, Räumliche Orientierung, rhythmisches Gespür, Musikalität und darstellerischer Ausdruck sind positive Aspekte des Klassischen Tanzes, die den Kindern behutsam und altersgerecht nahegebracht werden. Dabei werden die Grundlagen aus der Tänzerischen Früherziehung fließend weiterentwickelt, die Vorkurse sind allerdings keine Voraussetzung für den Einstieg in das Klassische Ballett. Über die Bewegungsfreude, Phantasie und Neugierde der Kinder lassen sich kleine Schrittkombinationen bis hin zu ganzen Choreographien erarbeiten, die ganz nebenbei die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis schulen. Dabei ist es nicht ausgeschlossen, dass auch moderne Tanzstile im Unterricht aufgegriffen werden. In regelmäßigen Abständen werden die Eltern eingeladen und Unterrichtssequenzen und/oder kleine erarbeitete Choreografien präsentiert

**Bitte bringen Sie bewegungsfreundliche, sportliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränke mit.**

.....  
**Kursleiter:** Yvonne Gründler-Eibig  
**Kursort:** Bew R | Luisen 1 UG  
.....

#### Termine/Kursnr.:

<b>12.01.–31.05.12</b>	Do. 15:30–16:30 Uhr	MT1201DO02
Gründler-Eibig		17 Wochen
Am 16.02., 05.04, 12.04. und 17.05.2012 finden keine Kurse statt		

.....  
**103,10 EUR** für 17 Wochen, einmal wöchentlich  
.....

## Kindertanz III – Ballett & Moderner Tanz für Kinder im Alter ab 7 Jahren

### Kindertanz III – Ballett & Moderner Tanz für Kinder im Alter ab 7 Jahren, 17-wöchiger Kurs

Dieser Kurs bietet eine tänzerische sowie musikalische Weiterentwicklung des Kurses „Kindertanz 2“: er verbindet die Vorteile der klassischen Technik, die grundlegend für viele andere Tanzstile ist, mit den dynamischen Elementen aus Jazz Dance und Modern Dance. Auch musikalisch wird die Bandbreite größer und die darstellerischen Ideen der Kinder fließen zunehmend in den Unterricht ein. Neben der Freude an der Bewegung als Ausgangspunkt bleibt das grundlegende Ziel des Unterrichts die Förderung von Musikalität, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Raumwahrnehmung.

**Bitte bringen Sie bewegungsfreundliche, sportliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Hausschuhe und Getränke mit.**

**Kursleiter:** Yvonne Gründler-Eibig  
**Kursort:** Bew R I Luisen 1 UG

#### Termine/Kursnr.:

<b>12.01.–31.05.12</b>	Do. 16:30–17:30 Uhr	MZ1201DO03
Gründler-Eibig		17 Wochen

Am 16.02., 05.04, 12.04. und 17.05.2012 finden keine Kurse statt

**103,10 EUR** für 17 Wochen, einmal wöchentlich

## Musikgarten für Kinder von 1–4 Jahren

### Musikgarten, mit Musik zur Sprache und zum Lernen, für Kinder von 1–4 Jahren, 9–11-wöchige Kurse

Der Musikgarten lädt Kleinkinder und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch das aktive Musizieren in der Gemeinschaft und der häuslichen Umwelt wird das Kind selbst musizieren wollen. Kinder besitzen eine ungewöhnlich große Aufnahmefähigkeit, die von Erwachsenen oft nicht erkannt wird. Sie sind imstande, sich ihre Umwelt rasch zu erschließen und nahezu jede Einzelheit wahrzunehmen. Wie oft fälschlich behauptet wird, sind Kinder in ihrer Aufnahmefähigkeit kaum zu überfordern. Zu fehlerhafter Entwicklung des Kindes führen eher eine permanente Unterforderung und eine Reduzierung der Umweltreize. Der natürliche Drang nach Bewegung, nach Erkundung und Nachahmung wird in den gemeinsamen Stunden ein fester Bestandteil sein. Krabbeln, Hüpfen, Stampfen, Laufen, Sing- und Fingerspiele sind nur einige Möglichkeiten, die Ihnen als Eltern aufzeigen werden, wie schon ganz kleine Kinder „musikalisch“ spielen können. So werden Sie vielleicht auch Lieder und Verse aus Ihrer eigenen Kindheit wieder entdecken und gemeinsam mit Ihrem Kind Freude haben.

Die Alterseinteilung der Kurse erfolgt nach dem Alter der Kinder von ca. 12–16 Monaten, 16 Monaten bis 2 Jahren, 2,5–3,5 Jahren, 3,5–4 Jahren und 4–6 Jahren. Die Einteilung, in welchem Kurs nun welche Altersgruppen sind, richtet sich nach den Weitermeldungen aus den Vorkursen. Wir beraten Sie gerne!

---

**Kursleiter:** Anja Busemann, Stefanie Schankweiler  
**Kursort:** Bew R II Luisen 1 UG

---

#### Termine/Kursnr.:

**10.01.–27.03.12** Di. 15:10–15:55 Uhr MG1201Dl01  
Busemann 11 Wochen

Am 14.02.2012 findet kein Kurs statt.

**10.01.–27.03.12** Di. 16:00–16:45 Uhr MG1201Dl02  
Busemann 11 Wochen

Am 14.02.2012 findet kein Kurs statt.

<b>10.01.–27.03.12</b>	Di. 16:45–17:30 Uhr	MG1201Dl03
Busemann		11 Wochen
Am 14.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>11.01.–21.03.12</b>	Mi. 09:30–10:15 Uhr	MG1201Ml01
Schankweiler		11 Wochen
<b>11.01.–21.03.12</b>	Mi. 10:15–11:00 Uhr	MG1201Ml02
Schankweiler		11 Wochen
<b>11.01.–21.03.12</b>	Mi. 11:00–11:45 Uhr	MG1201Ml03
Schankweiler		11 Wochen
<b>12.01.–29.03.12</b>	Do. 15:00–15:45 Uhr	MG1201DO01
Busemann		11 Wochen
Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt..		
<b>12.01.–29.03.12</b>	Do. 16:00–16:45 Uhr	MG1201DO02
Busemann		11 Wochen
Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt..		
<b>12.01.–29.03.12</b>	Do. 16:45–17:30 Uhr	MG1201DO03
Busemann		11 Wochen
Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt..		
<b>17.04.–26.06.12</b>	Di. 15:10–15:55 Uhr	MG1204Dl01
Busemann		10 Wochen
Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>17.04.–26.06.12</b>	Di. 16:00–16:45 Uhr	MG1204Dl02
Busemann		10 Wochen
Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>17.04.–26.06.12</b>	Di. 16:45–17:30 Uhr	MG1204Dl03
Busemann		10 Wochen
Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>18.04.–27.06.12</b>	Mi. 09:30–10:15 Uhr	MG1204Ml01
Schankweiler		11 Wochen
<b>18.04.–27.06.12</b>	Mi. 10:15–11:00 Uhr	MG1204Ml02
Schankweiler		11 Wochen
<b>18.04.–27.06.12</b>	Mi. 11:00–11:45 Uhr	MG1204Ml03
Schankweiler		11 Wochen
<b>19.04.–28.06.12</b>	Do. 15:00–15:45 Uhr	MG1204DO01
Busemann		9 Wochen
Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt..		
<b>19.04.–28.06.12</b>	Do. 16:00–16:45 Uhr	MG1204DO02
Busemann		9 Wochen
Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt..		
<b>19.04.–28.06.12</b>	Do. 16:45–17:30 Uhr	MG1204DO03
Busemann		9 Wochen
Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt..		

.....

**68,40 EUR** für 9 Wochen, einmal wöchentlich

**76,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

**83,60 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich

.....

## PEKiP

### Prager Eltern Kind Programm, 9–11-wöchige Kurse

PEKiP für Babys im Alter von ca. 3–12 Monaten. Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem Geburtsmonat der Babys. Das Prager Eltern Kind Programm beinhaltet Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen und begleitet Eltern mit ihren Babys durch das erste Lebensjahr. Der Kurs bietet Ihnen einen Rahmen, um Ihr Kind in seiner Ganzheit zu erfassen und zu fördern. In der genauen Beobachtung und durch die Unterstützung der qualifizierten PEKiP-Kursleiterin lernen Sie, die Bedürfnisse des Babys wahrzunehmen und es in seiner natürlichen Entwicklung zu unterstützen. Die Kinder machen ihre ersten Erfahrungen im Zusammensein mit Gleichaltrigen. Die regelmäßigen Treffen ermöglichen Kontakte zu anderen Eltern sowie Erfahrungen und Erlebnisse auszutauschen, miteinander und voneinander zu lernen. Gerne geben wir Auskunft und beraten Sie!

**Bitte Getränke, Handtücher, Babydecke, Wickelutensilien und luftige Kleidung mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Claudia Kreitz, Marika Marliani,  
Sabine Semsch,  
Carola Weisser-Johnsen

**Kursort:** Bew R II Luisen 1 UG

---

#### Termine/Kursnr.:

**09.01.–19.03.12** Mo. 09:00–10:30 Uhr PK1201MO01  
Kreitz 10 Wochen

Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.

**09.01.–19.03.12** Mo. 10:45–12:15 Uhr PK1201MO02  
Kreitz 10 Wochen

Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.

**10.01.–27.03.12** Di. 09:15–10:45 Uhr PK1201DI01  
Semsch 11 Wochen

Am 21.02.2012 findet kein Kurs statt.

**10.01.–27.03.12** Di. 11:00–12:30 Uhr PK1201DI02  
Semsch 11 Wochen

Am 21.02.2012 findet kein Kurs statt.

**12.01.–22.03.12** Do. 11:15–12:45 Uhr PK1201DO02  
Marliani 10 Wochen

Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.

**12.01.–29.03.12** Do. 09:15–10:45 Uhr PK1201DO01  
Weisser-Johnsen 11 Wochen  
Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.

**13.01.–30.03.12** Fr. 09:15–10:45 Uhr PK1201FR01  
Weisser-Johnsen 11 Wochen  
Am 17.02.2012 findet kein Kurs statt.

**13.01.–30.03.12** Fr. 11:00–12:30 Uhr PK1201FR02  
Weisser-Johnsen 11 Wochen  
Am 17.02.2012 findet kein Kurs statt.

**16.04.–25.06.12** Mo. 09:00–10:30 Uhr PK1204MO01  
Kreitz 10 Wochen  
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.

**16.04.–25.06.12** Mo. 10:45–12:15 Uhr PK1204MO02  
Kreitz 10 Wochen  
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.

**17.04.–26.06.12** Di. 09:15–10:45 Uhr PK1204DI01  
Semsch 9 Wochen  
Am 01. und 29.05.2012 finden keine Kurse statt.

**17.04.–26.06.12** Di. 11:00–12:30 Uhr PK1204DI02  
Semsch 9 Wochen  
Am 01. und 29.05.2012 finden keine Kurse statt.

**19.04.–28.06.12** Do. 11:15–12:45 Uhr PK1204DO02  
Marliani 9 Wochen  
Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.

**19.04.–05.07.12** Do. 09:15–10:45 Uhr PK1204DO01  
Weisser-Johnsen 10 Wochen  
Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.

**20.04.–06.07.12** Fr. 09:15–10:45 Uhr PK1204FR01  
Weisser-Johnsen 11 Wochen  
Am 08.06.2012 findet kein Kurs statt.

**20.04.–06.07.12** Fr. 11:00–12:30 Uhr PK1204FR02  
Weisser-Johnsen 11 Wochen  
Am 08.06.2012 findet kein Kurs statt.

.....  
**90,00 EUR** für 9 Wochen, einmal wöchentlich

**100,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

**110,00 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich  
.....

## Richtig ernährt im 1. Lebensjahr – Das Zufüttern

### Richtig ernährt im 1. Lebensjahr – Das Zufüttern, 1 Abend

Irgendwann kommt die Zeit des Abstillens und Sie müssen sich Gedanken über die Einführung von Beikost machen. Wann beginnen Sie damit? Was können Sie zufüttern? Wie gestalten Sie den Übergang zur Familienkost? Die Einführung der Beikost erscheint oft kompliziert: Was, wann, wieviel – und vor allem was tun, wenn das Baby anders will? Die Dipl. Oecothrophologin M. Schmidtke wird alle Ihre Fragen rund um das Thema Beikost beantworten.

---

**Kursleiter:** Michaela Schmidtke  
**Kursort:** Waldthausensaal Luisenhospital

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>10.05.12</b>	<b>Do. 19:00–21:00 Uhr</b>	<b>EV1205D001</b>
Schmidtke		1 Abend

---

**11,60 EUR** für 1 Abend

---



## Wohlfühltag für Eltern mit Babys von 3–7 Monaten

### Wohlfühltag für Eltern mit Babys von 3–7 Monaten, 1 Tag

Raus aus dem Alltag – Zeit für Familie! An diesen Tag steht Entspannen und Wohlfühlen im Vordergrund. Es werden den Eltern für ihre Babys altersgemäße Bewegungs-, Spiel-, und Sinnesanregungen auf der Grundlage des Prager, Eltern, Kind, Programms ( PEKiP ) vermittelt. Dabei wird ein ausgewogenes Maß an Anregung, Entspannung und eine Mittagspause angeboten. Im Laufe des Tages haben Eltern die Möglichkeit, sich über neue, schöne und auch anstrengende Lebenssituation auszutauschen. Die Kursleiterin Petra Weidemann-Böker arbeitet in Aachen als Schreibaby- und Schlafberaterin und hat jahrelange PEKiP- Erfahrung. Auf Wunsch kann der Kurs für eine bestehende Gruppe organisiert werden.

**Bitte bringen Sie ein Handtuch, bequeme Kleidung und ein Getränk mit.**

.....  
**Kursleiter:** Petra Weidemann-Böker  
**Kursort:** Bew R II Luisen 1 UG  
.....

#### Termine/Kursnr.:

<b>17.03.12</b>	<b>Sa. 10:00–15:45 Uhr</b>	<b>WF1203SA01</b>
Weidemann-Böker		1 Tag

Materialkosten in Höhe von 2,00 EUR sind im Kurs zu zahlen.

.....  
**47,00 EUR** für 1 Tag,  
.....

# Aquafitness für Frauen

## Aquafitness, 7 – 12-wöchige Kurse

Fitness und Bewegung im Element Wasser für alle, die gern sportlich aktiv sind, und für solche, die es werden wollen. Alle wichtigen Muskelgruppen können dort auf angenehme und schonende Art und Weise gestärkt und trainiert werden. In der Gruppe macht das Training viel Spaß und ist sehr effektiv! Beim Aquatraining mit Musik kann intensiv und mit Freude Sport getrieben werden.

**Bitte bringen Sie Badebekleidung, Badeschuhe und Duschsachen mit.**

---

<b>Kursleiter:</b>	Rebecca Aminatey, Brigitta Naumann, Ina Reents, Dirk Stadtmann
<b>Kursort:</b>	Rheumaklinik großes Becken, 4. Etage, Burtscheider Markt 24; Rheumaklinik kleines Becken; Burtscheider Markt 24

---

### Termine/Kursnr.:

<b>11.01. – 28.03.12</b>	Mi. 20:30 – 21:15 Uhr	AQ1201Ml01
Aminatey		12 Wochen
Rheumaklinik großes Becken, 4. Etage, Burtscheider Markt 24		
<b>12.01. – 22.03.12</b>	Do. 19:45 – 20:30 Uhr	AQ1201DO01
Stadtmann		10 Wochen
Rheumaklinik großes Becken, 4. Etage, Burtscheider Markt 24		
Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>12.01. – 22.03.12</b>	Do. 20:30 – 21:15 Uhr	AQ1201DO02
Stadtmann		10 Wochen
Rheumaklinik großes Becken, 4. Etage, Burtscheider Markt 24		
Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>13.01. – 09.03.12</b>	Fr. 19:15 – 20:00 Uhr	AQ1201FR02
Reents		9 Wochen
Rheumaklinik kleines Becken, Burtscheider Markt 24		
<b>18.01. – 28.03.12</b>	Mi. 20:00 – 20:45 Uhr	AQ1201Ml02
Naumann		11 Wochen
Rheumaklinik kleines Becken (Burtscheider Markt 24)		
<b>23.03. – 01.06.12</b>	Fr. 19:15 – 20:00 Uhr	AQ1203FR02
Reents		9 Wochen
Rheumaklinik kleines Becken, Burtscheider Markt 24		
Am 06.04. und 13.04.2012 finden keine Kurse statt.		

<b>11.04.–27.06.12</b>	<b>Mi. 20:30–21:15 Uhr</b>	<b>AQ1204Ml01</b>
Aminatey		12 Wochen
Rheumaklinik großes Becken, 4. Etage, Burtscheider Markt 24		
<b>12.04.–31.05.12</b>	<b>Do. 19:45–20:30 Uhr</b>	<b>AQ1204DO01</b>
Stadtman		7 Wochen
Rheumaklinik großes Becken, 4. Etage, Burtscheider Markt 24		
Am 17.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>12.04.–31.05.12</b>	<b>Do. 20:30–21:15 Uhr</b>	<b>AQ1204DO02</b>
Stadtman		7 Wochen
Rheumaklinik großes Becken, 4. Etage, Burtscheider Markt 24		
Am 17.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>18.04.–04.07.12</b>	<b>Mi. 20:00–20:45 Uhr</b>	<b>AQ1204Ml02</b>
Naumann		11 Wochen
Rheumaklinik kleines Becken (Burtscheider Markt 24)		
Am 06.06.12 findet kein Kurs statt.		

.....

**49,00 EUR** für 7 Wochen, einmal wöchentlich  
**63,00 EUR** für 9 Wochen, einmal wöchentlich  
**70,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich  
**77,00 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich  
**84,00 EUR** für 12 Wochen, einmal wöchentlich

.....



## Aquafitness mit Schwerpunkt Rücken für Frauen und Männer

### Aquafitness mit Schwerpunkt Rücken für Frauen und Männer, 9-wöchiger Kurs

Fitness und Bewegung im Element Wasser für alle, die gern sportlich aktiv sind, und für solche, die es werden wollen. Alle wichtigen Muskelgruppen können dort auf angenehme und schonende Art und Weise gestärkt und trainiert werden. In der Gruppe macht das Training viel Spaß und ist sehr effektiv! Beim Aquatraining mit Musik kann intensiv und mit Freude Sport getrieben werden.

**Bitte bringen Sie Badebekleidung, Badeschuhe und Duschsachen mit.**

---

**Kursleiter:** Ina Reents  
**Kursort:** Rheumaklinik kleines Becken,  
Burtscheider Markt 24

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>13.01.–09.03.12</b> Reents	Fr. 18:30–19:15 Uhr	AQ1201FR01 9 Wochen
<b>23.03.–01.06.12</b> Reents	Fr. 18:30–19:15 Uhr	AQ1203FR01 9 Wochen

Am 06.04. und 13.04.2012 finden keine Kurse statt.

---

**63,00 EUR** für 9 Wochen, einmal wöchentlich

---

## Beckenbodentraining

### Beckenbodentraining, 8-wöchiger Kurs

Ein Kursangebot für alle Frauen, die das Gefühl kennen, nicht ganz die Kontrolle über ihre Harnblase zu haben, oder die einen Kurs zur Vorbeugung besuchen möchten. In diesem Kurs werden die Techniken der Beckenbodengymnastik vermittelt sowie die dazu nötige Anatomie und Physiologie, um die Zusammenhänge besser verstehen zu lernen. Zum Ausgleich gibt es viele Tipps und Tricks für den Alltag sowie auch Entspannungstechniken und Übungsvariationen.

---

**Kursleiter:** Daniela Prinz  
**Kursort:** Bew R II Luisen 1 UG

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>07.02.–27.03.12</b> Prinz	Di. 19:00–20:00 Uhr	BT1202Dl01 8 Wochen
<b>08.05.–03.07.12</b> Prinz	Di. 19:00–20:00 Uhr	BT1205Dl01 8 Wochen

Am 29.05.2012 findet kein Kurs statt.

---

**52,00 EUR** für 8 Wochen, einmal wöchentlich

---



## Betriebliche Gesundheitsförderung

### Betriebliche Gesundheitsförderung

BGF/BGM Betriebliche Gesundheitsförderung – Betriebliches Gesundheitsmanagement Luisenhospital Aachen und Medergo Gesundheitsmanagement haben ganzheitliche Lösungsansätze für Ihren innerbetrieblichen Gesundheitsbedarf.

Steigerung der Produktivität und Senkung der Krankheitstage von Mitarbeitern und die damit verbundene Kostensenkung für den Arbeitgeber gehören zu unseren Zielen. Außerdem dient es zur Verbesserung des interdisziplinären Arbeitsklimas durch Gruppen-Angebote, die im Team Freude an Gesundheit und neue Motivation schaffen und zusätzlich zur Autonomie befähigen.

#### **Unser Ziel:**

Maximale Produktivität  
bei maximaler Gesundheit!

Das Management und die Belegschaft werden auf dem Weg, entscheidende Maßnahmen zur Gesundheitsförderung erfolgreich ein- und durchzuführen, auf allen Ebenen begleitet.

Insbesondere zeichnen wir uns aus durch unsere breit gefächerte Dienstleistungspalette, die speziell auf unternehmerische Bedürfnisse ausgerichtet ist. Weitreichende Spezialisierungen machen es möglich, vielseitige Fortbildungen, Beratungen und speziell zugeschnittene Maßnahmen zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz anzubieten.

Gesunde & leistungsfähige  
Mitarbeiter sind das Kapital eines jeden Unternehmens!

## Was ist für Sie zu tun?

**Sie** melden sich bei uns.

**Wir** kommen zu einer unverbindlichen Beratung zwecks Klärung aller Verfahrensweisen und zur Ermittlung von Bedarf und Bedürfnissen.

**Wir** erstellen ein angepasstes Programm und bemühen uns für Sie um Möglichkeiten zur Kostenübernahme.

Schon geht's los!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechpartnerin: **Nadine-Jasmin Walczak**

Mail: [medergo@luisenhospital.de](mailto:medergo@luisenhospital.de)

Tel.: (0241) 79 56 31 29



## Body-Styling

### Body-Styling, 10-wöchige Kurse

In der Übungsstunde „Bodystyling“ wird der gesamte Körper sowie in besonderer Weise Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur aktiviert, gestrafft, gekräftigt und gleichsam die Gelenke mobilisiert. Da es die Balance ist zwischen An- und Entspannung, die zu einer vitalen, elastischen Muskulatur führt, werden im Anschluss ausgleichende Stretching- und Entspannungsübungen durchgeführt.

**Bitte Getränke, Sportkleidung und Handtuch mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Keara Lindert-Knöppel  
**Kursort:** Luisensaal 1 (L 1)

---

#### Termine/Kursnr.:

**09.01.–19.03.12** Mo. 10:05–11:05 Uhr WS1201MO01  
Lindert-Knöppel 10 Wochen

Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.

**16.04.–25.06.12** Mo. 10:05–11:05 Uhr WS1204MO03  
Lindert-Knöppel 10 Wochen

Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.

---

**55,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

---



## Figurtraining – Fitness für Frauen

### Figurtraining–Fitness für Frauen 10–12 wöchige Kurse

Ein Ausdauer-, Muskel- und Bewegungstraining für junge Frauen, junge Mütter und Junggebliebene. Schwerpunkt dieses Kurses ist die Verbesserung der muskulären Situation unter Berücksichtigung des individuellen Trainingszustandes. Dehnungen und kleine Entspannungssequenzen runden die Stunde ab. Zur Abwechslung werden Geräte wie Pezzibälle, Stäbe oder Therabänder verwendet. Dieses Kursangebot richtet sich an Frauen, die ihren Körper „in Form bringen“ wollen sowie an solche, die z.B. nach dem Rückbildungskurs weiter trainieren möchten.

**Bitte Sportkleidung, ein großes Handtuch und ein Getränk mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Rebecca Aminatey  
**Kursort:** Bew R I Ärzte;  
Luisensaal 1 (L 1)

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>10.01.–13.03.12</b> Aminatey Bew R I Ärztehaus	Di. 18:30–19:45 Uhr	WS1201Dl02 10 Wochen
<b>10.01.–13.03.12</b> Aminatey Bew R I Ärztehaus	Di. 19:45–21:00 Uhr	WS1201Dl03 10 Wochen
<b>13.01.–30.03.12</b> Aminatey Luisensaal L 1	Fr. 09:45–11:00 Uhr	WS1201FR01 12 Wochen
<b>27.03.–26.06.12</b> Aminatey Bew R I Ärztehaus	Di. 18:30–19:45 Uhr	WS1203Dl01 12 Wochen
<b>27.03.–26.06.12</b> Aminatey Bew R I Ärztehaus	Di. 19:45–21:00 Uhr	WS1203Dl02 12 Wochen
<b>20.04.–06.07.12</b> Aminatey Luisensaal L 1	Fr. 09:45–11:00 Uhr	WS1204FR01 12 Wochen

---

**69,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich  
**82,80 EUR** für 12 Wochen, einmal wöchentlich

---

## Fit und beweglich durch Tanz

### Fit und beweglich durch Tanz, 10-wöchiger Kurs

Sich fallen lassen, dem Schwung nachgeben und den Kopf frei machen: Modern Dance basiert auf Spannung und Entspannung, Impuls und Schwung, unterstützt durch die Atmung und ist ein echtes Erlebnis! In fließenden, raumgreifenden Bewegungen erspürt man den Körper, der Boden wird als wichtiges Element mit einbezogen und die Schwerkraft spielt eine große Rolle.

Daraus ergibt sich auch die Verbindung zum Jazz Dance: zeitlos und wandlungsfähig wie kaum eine andere Tanzsparte ist Jazz Dance über Jahrzehnte in immer neuen Variationen zu finden: von der großen Zeit der Varietés, über Musical Dance in den 70ern und Show Dance in den 80ern bis Modern Dance und Hip Hop in unserer Zeit. Jazz Dance lebt von raumgreifenden Bewegungen, Drehungen und Sprüngen und bringt ungeahnte Ausdruckstärke und Präsenz zum Vorschein. Positive Nebeneffekte sind ein ausgeprägtes Raum- und Rhythmusgefühl und eine stark verbesserte Dehnfähigkeit.

**Bitte Getränke, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Yvonne Gründler-Eibig

**Kursort:** Bew R | Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

**17.01.–27.03.12** Di. 11:00–12:15 Uhr WS1201D104

Gründler-Eibig

10 Wochen

Am 21.02.12 findet kein Kurs statt.

---

**75,80 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

---

## Fit nach Schwangerschaft und Geburt

### Fit nach Schwangerschaft und Geburt, 7-wöchige Kurse

Der Kurs richtet sich an junge Mütter, die im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik (nicht Voraussetzung) weiter an ihrer Fitness und ihrer Gesundheit arbeiten möchten. Das Training mit Musik kann zu Ihrem Wohlfühl beitragen und strafft sichtbar das Gewebe und die Muskulatur. Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre Anmeldung!

**Bitte Getränke, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.**

**Kursleiter:** Britta Hanisch  
**Kursort:** Bew R | Luisen 1 UG

#### Termine/Kursnr.:

<b>10.01.–21.02.12</b> Hanisch	Di. 10:00–11:00 Uhr	WS1201DI01 7 Wochen
<b>28.02.–24.04.12</b> Hanisch	Di. 10:00–11:00 Uhr	WS1202DI01 7 Wochen

Am 03.04. und 10.04.2012 finden keine Kurse statt.

**38,50 EUR** für 7 Wochen, einmal wöchentlich



## Ganzkörpertraining mit Balance Pads – Training wie auf Wolken

### Ganzkörpertraining mit Balance Pads – Training wie auf Wolken, 10-wöchiger Kurs

Ein Training wie auf Wolken! Der Balance-Pad, ein spezielles Trainingsgerät sowie eine weiche und angenehme Unterlage, ermöglicht uns das kombinierte Üben und Trainieren von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeiten. Durch das „Barfußtraining“ wird auch die Fußmuskulatur gekräftigt, die Statik des Körpers verbessert und sanft die Fußreflexzonen massiert. Mit passender Musik abgerundet wird dieses Training zur besonderen Erfahrung.

**Bitte Getränke, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.**

.....  
**Kursleiter:** Iris Frühling-Hofer  
**Kursort:** Bew R II Ärzte  
.....

#### Termine/Kursnr.:

<b>16.01.–26.03.12</b> Frühling-Hofer	Mo. 10:00–11:00 Uhr	WS1201MO04 10 Wochen
--	---------------------	-------------------------

Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.

<b>16.04.–02.07.12</b> Frühling-Hofer	Mo. 10:00–11:00 Uhr	WS1204MO04 10 Wochen
--	---------------------	-------------------------

Am 28.05. und 04.06.2012 finden keine Kurse statt.

.....  
**55,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich  
.....

## Nimm zwei – Bodystyling

### Nimm zwei – Bodystyling, 9–11-wöchige Kurse

Bodystyling für den ganzen Körper und Koordinations-  
training für den Kopf – wenn es effektiv sein soll auch  
zweimal in der Woche. Wer Lust hat, mit fetziger Musik  
ins Schwitzen zu kommen, ist hier genau richtig. Gezielte  
Dehnung und Entspannung runden jede Stunde ab. Eine  
Kinderbetreuung ist in diesem Kursangebot möglich und  
kann angeboten werden, wenn mindestens 6 Kinder zur  
Betreuung angemeldet sind. Wenn Sie beide Kurstage  
buchen, erhalten Sie für einen der beiden Kurse 10%  
Ermäßigung.

**Bitte feste Sportschuhe (mit heller Sohle), Handtuch und ein  
Getränk mitbringen.**

**Kursleiter:** Sandra Sporkert  
**Kursort:** Bew R I Ärzte

#### Termine/Kursnr.:

**10.01.–20.03.12** Di. 09:30–11:00 Uhr FF1201Dl01  
Sporkert 11 Wochen

**13.01.–23.03.12** Fr. 09:30–11:00 Uhr FF1201FR01  
Sporkert 10 Wochen

Am 17.02.2012 findet kein Kurs statt.

**17.04.–26.06.12** Di. 09:30–11:00 Uhr FF1204Dl01  
Sporkert 9 Wochen

Am 01.05. und 29.05.2012 finden keine Kurse statt.

**20.04.–29.06.12** Fr. 09:30–11:00 Uhr FF1204FR01  
Sporkert 9 Wochen

Am 18.05. und 08.06.2012 finden keine Kurse statt.

**58,50 EUR** für 9 Wochen, einmal wöchentlich

**65,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

**71,50 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich

## Nordic Walking für Einsteiger – Fit werden durch Ausdauersport

### Nordic Walking für Einsteiger – Fit werden durch Ausdauersport, 10-wöchige Kurse

Nordic Walking ist ein gesundheitsförderndes und effektives Ganzkörpertraining, das sich auch für Einsteiger eignet und selbst bei nicht optimalem Trainingszustand Spass macht. Das Training stärkt auf sanfte Weise Ihre Ausdauer, Ihr Herz-Kreislauf-System und durch den Einsatz von Stöcken werden 90% Ihrer Muskulatur angesprochen. Außerdem lernen Sie funktionelle Übungen, die Sie entspannen und vitalisieren. Der Kurs befähigt Sie zur eigenständigen Umsetzung verschiedener Techniken dieser gesunden Sportart, wann und wo immer Ihnen danach ist. Dieses Angebot richtet sich an gesunde Personen, die ihre Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern möchten. Als eine sogenannte primärpräventive Maßnahme zur Gesundheitsförderung wird dieses Kursangebot bei regelmäßiger Teilnahme mit bis zu 80% der Gebühren durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Melden Sie sich gerne für offene Fragen zurück!

**Bitte tragen Sie wetterfeste, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe und bringen ein Getränk mit. Nordic Walkingstöcke werden zur Verfügung gestellt.**

---

**Kursleiter:** Christine Desamerie  
**Kursort:** Hintereingang des Waldfriedhofs  
am Kornelimünsterweg

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>09.01. – 26.03.12</b> Desamerie	Mo. 09:15 – 10:45 Uhr	WK1201MO01 10 Wochen
---------------------------------------	-----------------------	-------------------------

Am 23.01. und 20.02.2012 finden keine Kurse statt.

<b>12.01. – 29.03.12</b> Desamerie	Do. 16:00 – 17:30 Uhr	WK1201DO01 10 Wochen
---------------------------------------	-----------------------	-------------------------

Am 26.01. und 16.02.2012 finden keine Kurse statt.

<b>02.04. – 25.06.12</b> Desamerie	Mo. 09:15 – 10:45 Uhr	WK1204MO01 10 Wochen
---------------------------------------	-----------------------	-------------------------

Am 09. und 23.04. und 28.05.2012 finden keine Kurse statt.

05.04.–21.06.12

Do. 18:00–19:30 Uhr

WK1204DO01

Desamerie

10 Wochen

Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.

65,00 EUR für 10 Wochen, einmal wöchentlich

## Pilates Einführungsseminar

### Pilates, 1 – 2 Tage

In diesem Seminar werden Ihnen alle Grundlagen des Pilates Trainings vermittelt. Eine gute Basis, um in die Pilateskurse zu starten und Trainingsfehler zu vermeiden. Pilates ist nach dem Erfinder, dem Düsseldorfer Joseph Pilates, benannt. Er hat ein sanftes und dennoch (oder gerade deshalb!) effektives Körpertraining entwickelt, das durch das kontrollierte, konzentrierte Arbeiten und die spezielle Atemtechnik Körper und Geist gleichermaßen fordert. Das aktive Körperzentrum, bestehend aus Beckenboden, Bauch und Rücken – das Powerhouse – wird gekräftigt. So wird das Gewebe gestrafft, die Figur verbessert und die Körperwahrnehmung sensibilisiert. Freuen Sie sich auf eine andere Art des Trainings! Wir beraten Sie gerne!

Gesundheitsvorsorge,  
Ausgleichssport, Fitness

**Bitte Getränke, Sportkleidung und Handtuch mitbringen.**

**Kursleiter:** Iris Frühling-Hofer,  
Keara Lindert-Knöppel  
**Kursort:** Bew R I Luisen 1 UG

### Termine/Kursnr.:

<b>24.02.–02.03.12</b> Lindert-Knöppel	Fr. 19:10–20:10 Uhr	Pl1202FR01 2 Tage
<b>11.05.12</b> Frühling-Hofer	Fr. 18:00–20:00 Uhr	Pl1205FR01 1 Tag

11,40 EUR für 1 Tag, einmal wöchentlich, 120 Min.

11,40 EUR für 2 Tage, einmal wöchentlich, 60 Min.

## Pilates

### Pilates, 7 – 11-wöchige Kurse

Pilates ist nach dem Erfinder, dem Düsseldorfer Joseph Pilates, benannt. Er hat ein sanftes und dennoch (oder gerade deshalb!) effektives Körpertraining entwickelt, das durch das kontrollierte, konzentrierte Arbeiten und die spezielle Atemtechnik Körper und Geist gleichermaßen fordert. Das aktive Körperzentrum, bestehend aus Beckenboden, Bauch und Rücken – das Powerhouse – wird gekräftigt. So wird das Gewebe gestrafft, die Figur verbessert und die Körperwahrnehmung sensibilisiert. Freuen Sie sich auf eine andere Art des Trainings!

**Bitte Getränke, Sportkleidung und Handtuch mitbringen.**

**Kursleiter:** Iris Frühling-Hofer, Britta Hanisch, Keara Lindert-Knöppel  
**Kursort:** Bew R I Ärzte;  
Bew R II Ärzte;  
EZIA TPL Gymnastikraum AE17

#### Termine/Kursnr.:

<b>09.01. – 19.03.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.	Mo. 09:00–10:00 Uhr	Pl1201MO01 10 Wochen
<b>10.01. – 21.02.12</b> Hanisch EZIA TPL Gymnastikraum AE17	Di. 09:00–10:00 Uhr	Pl1201DI01 7 Wochen
<b>11.01. – 22.02.12</b> Hanisch Bew R II Ärztehaus	Mi. 19:00–20:00 Uhr	Pl1201MI03 7 Wochen
<b>11.01. – 21.03.12</b> Lindert-Knöppel Bew R I Ärztehaus	Mi. 14:30–15:30 Uhr	Pl1201MI01 11 Wochen
<b>11.01. – 21.03.12</b> Lindert-Knöppel Bew R I Ärztehaus	Mi. 15:35–16:35 Uhr	Pl1201MI02 11 Wochen
<b>12.01. – 22.03.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.	Do. 09:00–10:00 Uhr	Pl1201DO01 10 Wochen

<b>12.01.–22.03.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.	Do. 11:10–12:10 Uhr	Pl1201DO02 10 Wochen
<b>13.01.–23.03.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus	Fr. 11:15–12:15 Uhr	Pl1201FR01 11 Wochen
<b>13.01.–23.03.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus	Fr. 17:00–18:00 Uhr	Pl1201FR02 11 Wochen
<b>13.01.–23.03.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus	Fr. 18:05–19:05 Uhr	Pl1201FR03 11 Wochen
<b>17.01.–27.03.12</b> Frühling-Hofer Bew R II Ärztehaus Am 21.02.2012 findet kein Kurs statt.	Di. 17:00–18:00 Uhr	Pl1201DI02 10 Wochen
<b>17.01.–27.03.12</b> Frühling-Hofer Bew R II Ärztehaus Am 21.02.2012 findet kein Kurs statt.	Di. 18:05–19:05 Uhr	Pl1201DI03 10 Wochen
<b>17.01.–27.03.12</b> Frühling-Hofer Bew R II Ärztehaus Am 21.02.2012 findet kein Kurs statt.	Di. 19:10–20:10 Uhr	Pl1201DI04 10 Wochen
<b>28.02.–24.04.12</b> Hanisch EZIA TPL Gymnastikraum AE17 Am 03. und 10.04.2012 finden keine Kurse statt.	Di. 09:00–10:00 Uhr	Pl1202DI01 7 Wochen
<b>29.02.–25.04.12</b> Hanisch Bew R II Ärztehaus Am 04. und 11.04.2012 finden keine Kurse statt.	Mi. 19:00–20:00 Uhr	Pl1202MI01 7 Wochen
<b>16.04.–25.06.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.	Mo. 09:00–10:00 Uhr	Pl1204MO01 10 Wochen
<b>17.04.–03.07.12</b> Frühling-Hofer Bew R II Ärztehaus Am 01.05., 29.05. und 05.06.2012 finden keine Kurse statt.	Di. 17:00–18:00 Uhr	Pl1204DI01 9 Wochen
<b>17.04.–03.07.12</b> Frühling-Hofer Bew R II Ärztehaus Am 01.05., 29.05. und 05.06.2012 finden keine Kurse statt.	Di. 18:05–19:05 Uhr	Pl1204DI02 9 Wochen

<b>17.04.–03.07.12</b> Frühling-Hofer Bew R II Ärztehaus Am 01.05., 29.05. und 05.06.2012 finden keine Kurse statt.	Di. 19:10–20:10 Uhr	Pl1204Dl03 9 Wochen
<b>18.04.–27.06.12</b> Lindert-Knöppel Bew R I Ärztehaus	Mi. 14:30–15:30 Uhr	Pl1204Ml01 11 Wochen
<b>18.04.–27.06.12</b> Lindert-Knöppel Bew R I Ärztehaus	Mi. 15:35–16:35 Uhr	Pl1204Ml02 11 Wochen
<b>19.04.–28.06.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.	Do. 09:00–10:00 Uhr	Pl1204D001 9 Wochen
<b>19.04.–28.06.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.	Do. 11:10–12:10 Uhr	Pl1204D002 9 Wochen
<b>20.04.–29.06.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus Am 08.06.2012 findet kein Kurs statt.	Fr. 11:15–12:15 Uhr	Pl1204FR01 10 Wochen
<b>20.04.–29.06.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus Am 08.06.2012 findet kein Kurs statt.	Fr. 17:00–18:00 Uhr	Pl1204FR02 10 Wochen
<b>20.04.–29.06.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus Am 08.06.2012 findet kein Kurs statt.	Fr. 18:05–19:05 Uhr	Pl1204FR03 10 Wochen

.....

**39,90 EUR** für 7 Wochen, einmal wöchentlich  
**51,30 EUR** für 9 Wochen, einmal wöchentlich  
**57,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich  
**62,70 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich

.....

## Pilates 50 Plus

### Pilates 50 Plus, 10-wöchiger Kurs

Pilates eignet sich für jedes Alter und jeden Fitnesslevel. Es wirkt sich besonders positiv auf Körper und Geist aus. Die effektiven Ganzkörperübungen werden vorwiegend auf der Matte, die Bewegungen sanft, fließend und konzentriert ausgeführt. Die wichtigen Trainingsziele sind hierbei eine straffe und schlanke Muskulatur, insbesondere die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur (Powerhouse genannt), eine bessere Haltung, Optimierung der Atmung, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und mehr Ausgeglichenheit. Freuen Sie sich auf ein Training der besonderen Art!

**Bitte Getränke, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.**

**Kursleiter:** Iris Frühling-Hofer

**Kursort:** Bew R II Ärzte

#### Termine/Kursnr.:

**16.01.–26.03.12** Mo. 11:05–12:05 Uhr PI1201MO02

Frühling-Hofer

10 Wochen

Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.

**16.04.–02.07.12** Mo. 11:05–12:05 Uhr PI1204MO02

Frühling-Hofer

10 Wochen

Am 28.05. und 04.06..2012 finden keine Kursn statt.

**57,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

## Pilates – Dehnen, Mobilisieren, Bewegen – Tagesseminar

### Pilates – Dehnen, Mobilisieren, Bewegen – Tagesseminar

Längst hat sich Pilates als schonendes und effektives Ganzkörpertraining durchgesetzt und erfreut sich großer Beliebtheit. Die Übungen kräftigen und dehnen die Muskulatur und formen auf sanfte Weise den Körper. An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit, zusätzlich zu den Pilates-Matten-Übungen für Beckenboden, Rücken und Bauch noch mehr für Ihr Wohlbefinden zu tun: Sie haben Verspannungen am Morgen oder nach langem Sitzen? Eine Körperseite ist weniger flexibel als die Andere? Hier hilft gezieltes Dehnen, Mobilisieren und Lockern der betroffenen Muskulatur und der Gelenke. Neben der typischen „Problemzone“ Nacken, Schultergürtel und Rücken kann im Kurs auch auf individuelle Fragestellungen eingegangen werden. Ohne Schweiß und Atemnot wird die Wahrnehmung von Dysbalancen sensibilisiert und die Beweglichkeit verbessert. Sie möchten den Kreislauf auf sanfte Art in Schwung bringen? Dann können Sie durch einfache Bewegungssequenzen aus dem Modernen Tanz Ihren Körper fordern und Koordination und Balance verbessern. Auch hier werden die Pilates-Prinzipien nicht vernachlässigt: Ihr Bewegungsstil wird geschmeidiger und die Körperhaltung aufgerichtet. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet, da der Schwierigkeitsgrad individuell angepasst werden kann.

**Bitte ausreichend Getränke, bequeme Sportkleidung, warme Socken, ein Handtuch und einen Pausensnack mitbringen.**

**Kursleiter:** Yvonne Gründler-Eibig  
**Kursort:** Bew R | Ärzte

#### Termine/Kursnr.:

<b>17.03.12</b>	Sa. 15:30–18:30 Uhr	Pl1203SA01
Gründler-Eibig		1 Tag

**18,20 EUR** für 1 Tag

## „Problemzonengymnastik“

### “Problemzonengymnastik”, 6–7-wöchige Kurse

Die Problemzonen Bauch, Beine, Po werden durch ein ausgewogenes Training gestärkt und gestrafft. Tänzerisches Aufwärmen, kombiniert mit einer Phase des Muskelaufbaus und dem Einsatz verschiedener Geräte, machen die Stunde abwechslungsreich. Elemente aus dem Pilates kombiniert mit Entspannungsphasen machen es möglich, vom Alltag abzuschalten und Verspannungen zu lösen. Mit Musik fällt das Training leicht und lässt Spaß und Freude aufkommen.

**Bitte Getränke, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Britta Hanisch  
**Kursort:** Bew R II Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>11.01. – 15.02.12</b>	Mi. 18:00–19:00 Uhr	WS1201MI01
Hanisch		6 Wochen
<b>29.02. – 25.04.12</b>	Mi. 18:00–19:00 Uhr	WS1202MI01
Hanisch		7 Wochen

Am 04. und 11.04.2012 finden keine Kurse statt.

---

**33,00 EUR** für 6 Wochen, einmal wöchentlich

**38,50 EUR** für 7 Wochen, einmal wöchentlich

---



## Senioren in Balance

### Senioren in Balance, 10-wöchiger Kurs

Im Alter steigt das Risiko zu stürzen. Schon ab dem 30. Lebensjahr setzt eine Stagnation und schleichende Minderung der koordinativen Fähigkeiten ein. Dazu lassen die Muskelkraft, der Stoffwechsel, die körperliche und geistige Beweglichkeit und das Vermögen der Sinnesorgane nach. Fast jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Diese Zahl steigt mit den weiteren Lebensjahren. Die Folge sind schwere Verletzungen, Knochenbrüche und oft auch Pflegebedürftigkeit. Diese Gefahr kann durch regelmäßiges Üben der sensomotorischen Fähigkeiten (Balance) verringert werden. Beugen Sie vor! Sie erhalten sich Ihre „Alltagstauglichkeit“ und damit Ihre Lebensqualität! Dieses abwechslungsreiche Trainingsprogramm beinhaltet u.a. Wahrnehmungs-, Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen mit Musik, viel Spaß und Geselligkeit. Dieser Kurs ist speziell an Menschen gerichtet, die sonst wenig oder gar keinen Sport treiben. Wir werden mit einfachen Hilfsmitteln und Geräten beginnen.

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Sport- oder Freizeitschuhe mit.**

---

**Kursleiter:** Anke Schremmer  
**Kursort:** Bew R II Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

**17.01.–27.03.12** Di. 09:30–10:30 Uhr SB1201Dl01  
Schremmer 10 Wochen

Am 06.03.2012 findet kein Kurs statt.

**18.01.–28.03.12** Mi. 16:00–17:00 Uhr SB1201Ml01  
Schremmer 10 Wochen

Am 07.03.2012 findet kein Kurs statt.

**17.04.–26.06.12** Di. 09:30–10:30 Uhr SB1204Dl01  
Schremmer 10 Wochen

Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.

**18.04.–04.07.12** Mi. 16:00–17:00 Uhr SB1204Ml01  
Schremmer 10 Wochen

Am 02.05. und 16.05.2012 finden keine Kurse statt.

---

**65,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

---

## Walking

### Walking, 10-wöchiger Kurs

Walking, die sportlichere Variante des Gehens, ist der ideale Einstieg in das Ausdauertraining für Untrainierte oder Menschen, die bisher sportlich nicht aktiv waren, oder auch für Personen mit Übergewicht. Beim Walking werden ähnlich gute Trainingseffekte wie beim Joggen erzielt bei gleichzeitig geringerer Überlastungsgefahr und einer geringeren Belastung für Knochen und Gelenke. Regelmäßiges Ausdauertraining führt zu einer ökonomischeren Herz-Kreislauf-Tätigkeit, Gewichtsreduktion und einem verbesserten Wohlbefinden. Das schnelle Gehen an der frischen Luft ist eines der einfachsten Mittel, den Körper fit zu halten! Die Teilnehmer des Kurses lernen, durch Ermittlung ihres Belastungspulses ihr Training zu kontrollieren, um in einem individuellen Trainingsbereich arbeiten zu können. Es werden Technikaspekte des sportlichen Gehens vermittelt sowie Übungen zur Lockerung und Dehnung der beanspruchten Muskulatur. Übergeordnetes Ziel des Kurses ist es, Spaß an einer Ausdauersportart zu gewinnen und die Teilnehmer im Laufe des Kurses über ein Aufbauprogramm an eine trainingswirksame Strecke heranzuführen.

**Bitte tragen Sie wetterfeste, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe und bringen ein Getränk mit.**

**Kursleiter:** Ina Reents  
**Kursort:** Waldstadion, am Tor  
vor dem Haupteingang

#### Termine/Kursnr.:

**12.03.–04.06.12** Mo. 17:00–18:30 Uhr WK1203MO01  
Reents 10 Wochen

Am 02. und 09.04. und 28.05. finden keine Kurse statt.

**65,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

## Wassergymnastik für Senioren

### Wassergymnastik für Senioren, 10 – 11-wöchige Kurse

Bewegungsübungen im Wasser bieten die Möglichkeit, sich ohne große Belastung körperlich fit zu halten. Das Gymnastikprogramm regt den Kreislauf an und dient sowohl der Kräftigung, als auch der Lockerung und Dehnung der Muskeln. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und beraten Sie gerne!

**Bitte Duschzeug, Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

**Kursleiter:** Hildegard Etzbach  
**Kursort:** Bewegungsbad

#### Termine/Kursnr.:

**05.01. – 22.03.12** Do. 14:00 – 14:45 Uhr SW1201DO01  
Etzbach 11 Wochen

Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.

**05.01. – 22.03.12** Do. 14:45 – 15:30 Uhr SW1201DO02  
Etzbach 11 Wochen

Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.

**05.01. – 22.03.12** Do. 15:30 – 16:15 Uhr SW1201DO03  
Etzbach 11 Wochen

Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.

**12.04. – 28.06.12** Do. 14:00 – 14:45 Uhr SW1204DO01  
Etzbach 10 Wochen

Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.

**12.04. – 28.06.12** Do. 14:45 – 15:30 Uhr SW1204DO02  
Etzbach 10 Wochen

Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.

**12.04. – 28.06.12** Do. 15:30 – 16:15 Uhr SW1204DO03  
Etzbach 10 Wochen

Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.

**60,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

**66,00 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich

# Wirbelsäule in Balance

## Wirbelsäule in Balance, 9–12-wöchige Kurse

Dieser Kurs bietet ein Übungsprogramm für sitzende und stehende Berufstätige und für alle Menschen, die einen Ausgleich zum Bewegungsalltag suchen. Ziele sind: Haltungsverbesserung, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit, Verbesserung der Fitness, körperliches und seelisches Wohlbefinden. Neben schwingvollen, rhythmischen Übungen zur Musik fließen auch Entspannungs- und Atemübungen mit in die Stunde ein. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

**Bitte Getränke, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.**

---

<b>Kursleiter:</b>	Rebecca Aminatey, Keara Lindert-Knöppel, Brigitta Naumann, Thea Zielinski
<b>Kursort:</b>	Bew R I Luisen 1 UG; Bew R I Ärzte; Bew R II Ärzte; Turnhalle Kaletsbenden

---

### Termine/Kursnr.:

<b>09.01. – 19.03.12</b> Aminatey Bew R I Luisen 1. UG Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.	<b>Mo. 19:15 – 20:15 Uhr</b> 10 Wochen	WS1201MO02
<b>09.01. – 19.03.12</b> Aminatey Bew R I Luisen 1. UG Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.	<b>Mo. 20:15 – 21:15 Uhr</b> 10 Wochen	WS1201MO03
<b>12.01. – 22.03.12</b> Lindert-Knöppel Bew R II Ärztehaus Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.	<b>Do. 10:05 – 11:05 Uhr</b> 10 Wochen	WS1201DO01
<b>12.01. – 22.03.12</b> Aminatey Bew R I Ärztehaus Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.	<b>Do. 18:00 – 19:00 Uhr</b> 10 Wochen	WS1201DO02
<b>12.01. – 22.03.12</b> Aminatey Bew R I Ärztehaus Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.	<b>Do. 19:00 – 20:00 Uhr</b> 10 Wochen	WS1201DO03

<b>12.01.–22.03.12</b>	Do. 20:00–21:00 Uhr	WS1201DO04
Aminatey		10 Wochen
Bew R I Ärztehaus		
Am 16.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>18.01.–28.03.12</b>	Mi. 17:15–18:15 Uhr	WS1201Ml04
Naumann		11 Wochen
Bew R I Luisen 1. UG		
<b>18.01.–28.03.12</b>	Mi. 18:15–19:15 Uhr	WS1201Ml05
Naumann		11 Wochen
Bew R I Luisen 1. UG		
<b>29.03.–28.06.12</b>	Do. 18:00–19:00 Uhr	WS1203DO01
Aminatey		12 Wochen
Bew R I Ärztehaus		
Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>29.03.–28.06.12</b>	Do. 19:00–20:00 Uhr	WS1203DO02
Aminatey		12 Wochen
Bew R I Ärztehaus		
Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>29.03.–28.06.12</b>	Do. 20:00–21:00 Uhr	WS1203DO03
Aminatey		12 Wochen
Bew R I Ärztehaus		
Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>02.04.–02.07.12</b>	Mo. 19:15–20:15 Uhr	WS1204MO01
Aminatey		12 Wochen
Bew R I Luisen 1. UG		
Am 09.04. und 28.05.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>02.04.–02.07.12</b>	Mo. 20:15–21:15 Uhr	WS1204MO02
Aminatey		12 Wochen
Bew R I Luisen 1. UG		
Am 09.04. und 28.05.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>18.04.–27.06.12</b>	Mi. 19:00–20:30 Uhr	WS1204Ml04
Zielinski		9 Wochen
Turnhalle Kaletsbenden		
Am 16.05. und 06.06.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>18.04.–27.06.12</b>	Mi. 20:30–22:00 Uhr	WS1204Ml05
Zielinski		9 Wochen
Turnhalle Kaletsbenden		
Am 16.05. und 06.06.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>18.04.–04.07.12</b>	Mi. 17:15–18:15 Uhr	WS1204Ml01
Naumann		11 Wochen
Bew R I Luisen 1. UG		
Am 06. Juni findet kein Kurs statt.		
<b>18.04.–04.07.12</b>	Mi. 18:15–19:15 Uhr	WS1204Ml02
Naumann		11 Wochen
Bew R I Luisen 1. UG		
Am 06. Juni findet kein Kurs statt.		

**19.04. – 28.06.12**

Do. 10:05 – 11:05 Uhr

WS1204DO01

Lindert-Knöppel

9 Wochen

Bew R II Ärztehaus

Am 17.05. und 07.06.2012 finden keine Kurse statt.

.....  
**64,80 EUR** für 9 Wochen, einmal wöchentlich, 90 Min.

**49,50 EUR** für 9 Wochen, einmal wöchentlich, 60 Min.

**55,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

**60,50 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich

**66,00 EUR** für 12 Wochen, einmal wöchentlich  
.....

## Wirbelsäulengymnastik

### Wirbelsäulengymnastik, 10 – 15-wöchige Kurse

Kennen Sie das? Der Nacken ist verspannt und man hat das Gefühl, sich endlich mal wieder richtig recken und strecken zu müssen. Möchten Sie Muskelverspannungen vorbeugen oder entgegenwirken, mit einem Bewegungsprogramm etwas für die Haltung tun und sich dabei noch entspannen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau das Richtige! Der Kurs Wirbelsäulengymnastik ist für all diejenigen gedacht, die an Verspannungen leiden und ihre Rückenmuskulatur durch funktionelle und rückenfreundliche Gymnastikübungen kräftigen möchten. Das Kursangebot bietet Ihnen ein Aufwärmprogramm, Entspannungsübungen und ein gezieltes Gymnastiktraining, in dem Sie insbesondere die Muskelgruppen trainieren, die für eine gesunde Körperhaltung entscheidend sind. Die Trainingsintensität richtet sich nach den Teilnehmern! Wir beraten Sie gerne, welcher Kurs für Sie der Richtige ist!

**Bitte ein Getränk, Sportkleidung, ein großes Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen.**

.....  
**Kursleiter:** Brigitta Naumann, Thea Zielinski

**Kursort:** Bew R I Luisen 1 UG;  
Turnhalle Kaletsbenden  
.....

## Termine/Kursnr.:

<b>11.01.–28.03.12</b> Zielinski Turnhalle Kaletsbenden	Mi. 19:00–20:30 Uhr	WS1201Ml02 12 Wochen
<b>11.01.–28.03.12</b> Zielinski Turnhalle Kaletsbenden	Mi. 20:30–22:00 Uhr	WS1201Ml03 12 Wochen
<b>19.01.–29.03.12</b> Naumann Bew R I Luisen 1. UG Am 16.02.12 findet kein Kurs statt.	Do. 17:40–18:40 Uhr	WS1201DO05 10 Wochen
<b>19.01.–29.03.12</b> Naumann Bew R I Luisen 1. UG	Do. 18:40–19:40 Uhr	WS1201DO06 10 Wochen
<b>06.02.–18.06.12</b> Zielinski Turnhalle Kaletsbenden Am 20.02, 12.03., 02.+09.04 und 28.05.2012 keine Kurse.	Mo. 21:00–22:00 Uhr	WS1202MO01 15 Wochen
<b>19.04.–05.07.12</b> Naumann Bew R I Luisen 1. UG Am 17.05. u. 07.06.12 finden keine Kurse statt.	Do. 17:40–18:40 Uhr	WS1204DO02 10 Wochen
<b>19.04.–05.07.12</b> Naumann Bew R I Luisen 1. UG Am 17.05. u. 07.06.12 finden keine Kurse statt.	Do. 18:40–19:40 Uhr	WS1204DO03 10 Wochen

.....  
**55,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich, 60 Min.

**86,40 EUR** für 12 Wochen, einmal wöchentlich, 90 Min.

**79,50 EUR** für 15 Wochen, einmal wöchentlich, 60 Min.  
.....

## Yoga-Stretching

### Yoga-Stretching, 11-wöchiger Kurs

Yoga-Stretching dient der bewussten Wahrnehmung des Körpers, Kräftigung der Muskulatur, Beweglichkeit der Gelenke und der Verbesserung der Körperhaltung. Körper- und Rhythmus-Übungen beeinflussen Kondition, Kreislauf und Atmung.

**Bitte Decke oder großes Handtuch, bequeme bewegungsfreundliche Kleidung, Kissen und Getränk mitbringen.**

**Kursleiter:** Gundel Blackert  
**Kursort:** Bew R I Ärzte

#### Termine/Kursnr.:

<b>09.01. – 26.03.12</b> Blackert	Mo. 09:00–10:00 Uhr	YS1201MO01 11 Wochen
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>09.01. – 26.03.12</b> Blackert	Mo. 10:10–11:10 Uhr	YS1201MO02 11 Wochen
Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>16.04. – 02.07.12</b> Blackert	Mo. 09:00–10:00 Uhr	YS1204MO01 11 Wochen
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>16.04. – 02.07.12</b> Blackert	Mo. 10:10–11:10 Uhr	YS1204MO02 11 Wochen
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.		

**60,50 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich

## Zumba

### Zumba, 7–10-wöchige Kurse

Zumba ist ein Kraft-Ausdauer-Training, der vor genau 10 Jahren von Beto Perez erfunden wurde. Es ist ein effektives Intervalltraining, das mit original süd-amerikanischer Musik und 8 Lateinamerikanischen Tanzstilen arbeitet. Die Tänze werden für Jedermann zugänglich gemacht, indem zu jedem Rhythmus ein eigener Schritt getanzt wird, der immer wiederkehrt. So hat man verschiedene Stile, die man in wochenlanger Übung immer wieder tanzt. Durch diese Gruppendynamik vergeht die Zeit wie im Fluge und man hat immer das Gefühl, im Urlaub zu sein. ZUMBA eignet sich ideal zur Gewichtsabnahme und wird sogar von einigen Kassen subventioniert. Die ZUMBA Welle ist von Miami über Spanien, Portugal, Niederlande und Asien nun endlich zu uns übergeschwappt...  
Springen Sie auf und lassen Sie sich von der Musik treiben!

**Bitte Getränke, Sportkleidung und Handtuch mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Britta Hanisch, Anne Kölling  
**Kursort:** Bew R I Luisen 1 UG;  
Bew R I Ärzte; Bew R II Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>11.01.–14.03.12</b> Kölling Bew R II Ärztehaus	Mi. 09:00–10:00 Uhr	ZA1201Ml01 10 Wochen
<b>11.01.–14.03.12</b> Kölling Bew R II Ärztehaus	Mi. 10:00–11:00 Uhr	ZA1201Ml02 10 Wochen
<b>12.01.–23.02.12</b> Hanisch Bew R I Luisen 1. UG	Do. 09:00–10:00 Uhr	ZA1201DO01 7 Wochen
<b>12.01.–23.02.12</b> Hanisch Bew R I Luisen 1. UG	Do. 10:00–11:00 Uhr	ZA1201DO02 7 Wochen
<b>13.01.–16.03.12</b> Kölling Bew R I Ärztehaus	Fr. 17:00–18:00 Uhr	ZA1201FR01 10 Wochen
<b>13.01.–16.03.12</b> Kölling Bew R I Ärztehaus	Fr. 18:00–19:00 Uhr	ZA1201FR02 10 Wochen

<b>01.03.–26.04.12</b>	Do. 09:00–10:00 Uhr	ZA1203DO01
Hanisch		7 Wochen
Bew R I Luisen 1. UG		
Am 05.04. und 12.04.12 finden keine Kurse statt.		
<b>01.03.–26.04.12</b>	Do. 10:00–11:00 Uhr	ZA1203DO02
Hanisch		7 Wochen
Bew R I Luisen 1. UG		
Am 05.04. und 12.04.12 finden keine Kurse statt.		
<b>23.03.–08.06.12</b>	Fr. 17:00–18:00 Uhr	ZA1203FR01
Kölling		10 Wochen
Bew R I Ärztehaus		
am 06.04. und 13.04.12 finden keine Kurse statt.		
<b>23.03.–08.06.12</b>	Fr. 18:00–19:00 Uhr	ZA1203FR02
Kölling		10 Wochen
Bew R I Ärztehaus		
am 06.04. und 13.04.12 finden keine Kurse statt.		
<b>28.03.–13.06.12</b>	Mi. 09:00–10:00 Uhr	ZA1203MI01
Kölling		10 Wochen
Bew R II Ärztehaus		
Am 04.04. und 11.04.2012 finden keine Kurse statt.		
<b>28.03.–13.06.12</b>	Mi. 10:00–11:00 Uhr	ZA1203MI02
Kölling		10 Wochen
Bew R II Ärztehaus		
Am 04.04. und 11.04.2012 finden keine Kurse statt.		

.....

**39,90 EUR** für 7 Wochen, einmal wöchentlich

**55,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

.....

## Abnehmen und Wohlfühlen

### “Ich nehme ab” – Ein Dauerprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen, 10-wöchiger Kurs

An 10 Abenden werden Sie erfahren, dass Abnehmen kein Verzicht auf Essgenuss bedeutet. Bei diesem Gruppenprogramm stehen nicht Ernährungswissen und Kalorienzählen im Vordergrund, sondern das “wie esse ich”. Bewegungseinheiten und Entspannungsübungen unterstützen Sie in Ihrem Erfolgsprogramm.

**Bitte Schreibmaterial mitbringen.**

.....  
**Kursleiter:** Michaela Schmidtke  
**Kursort:** Cockerillsaal Haus Cadenbach  
.....

#### Termine/Kursnr.:

**07.02. – 24.04.12** Di. 19:00–20:30 Uhr EK1202Dl01  
Schmidtke 10 Wochen

Am 21.02. und 10.04.2012 finden keine Kurse statt.

.....  
**100,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich  
.....



## ADHS Gruppentraining für Erwachsene

### Wenn wichtige Dinge angefangen, aber nicht beendet werden, 6-wöchiger Kurs

In der Regel haben Menschen mit ADHS ihre speziellen Probleme, wie mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Impulsivität und innere Unruhe mit dem Gefühl einer inneren Anspannung, im Erwachsenenalter besser im Griff als in ihrer Kindheit. Neben den Alltagsschwierigkeiten fallen oft auch ihre besonderen Stärken, wie Kreativität, Innovationsfähigkeit und die Eigenschaft, ihren Mitmenschen positiv zu begegnen und nicht nachtragend zu sein, auf.

Die störungstypischen Beeinträchtigungen machen den Betroffenen und ihren Angehörigen den Alltag aber schwer. Hier setzt das Training an. Was soll sich ändern? Was kann so bleiben? U.a. wird individuelles Belastungsverhalten analysiert, werden Lösungen erarbeitet und Prioritäten gesetzt.

Für die Teilnahme am Gruppentraining muss keine ADHS-Diagnose von anderer Stelle vorliegen. Ihr Trainer, der Sozialwissenschaftler und Gesundheitspädagoge Klaus Volmar, ist zertifizierter AD(H)S Trainer für Erwachsene.

Wer dieses Training besuchen möchte, ohne am Informationstermin am 26.11.2011 teilgenommen zu haben, vereinbare bitte über den Treffpunkt Luise ein persönliches Gespräch mit dem Trainer.

**Bitte bringen Sie zu den Kursterminen Schreibmaterial mit.**

---

**Kursleiter:** Klaus Volmar  
**Kursort:** Luisensaal 1 (L 1)

---

**Termine/Kursnr.:**

<b>01.03.–03.05.12</b>	Do. 19:00–21:00 Uhr	BG1203DO01
Volmar		6 Wochen

---

**70,20 EUR** für 6 Wochen, einmal wöchentlich

---

## Ambulante Behandlung in der Physikalischen Therapie

### Ambulante Behandlung in der Physikalischen Therapie

Fango, Massagen, Inhalation, Elektrotherapie, Medizinische Bäder, Stanger Vierzellenbad, Unterwasserdruckstrahl-Massage, Ultraschalltherapie und Manuelle Lymphdrainage.

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein für eine dieser Behandlungen?

Wir beraten Sie gerne! Alle Kassen.

Ansprechpartner: **Egbert Görtz,**  
**Peter Kubis und Lilo Porten,**  
Luisenhospital Aachen, Physikalische Therapie  
Tel.: (0241) 414-2395



## Aromatherapie – Einführung

### Einführung in die Aromatherapie, 2-wöchiger Kurs

Die Aromatherapie ist eine Behandlungsform in der Naturheilkunde, bei der natürliche Pflanzenessenzen – in der Regel ätherische Öle und Hydrolate – z.B. bei Einreibungen, Massagen, Bädern und Inhalationen zum Einsatz kommen. Dass Düfte auf Psyche und Körper gleichermaßen wirken und unser Verhalten, Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinflussen, ist wissenschaftlich erwiesen. Ätherische Öle besitzen ein vielfältiges Wirkungsspektrum: viele wirken desinfizierend, entspannend, beruhigend, krampflösend, schmerzlindernd oder belebend, konzentrationssteigernd und stimmungsaufhellend. In diesem Kurs lernen Sie die Wirkung wichtiger ätherischer Öle kennen sowie ihre Anwendung, Dosierung, Gegenanzeigen, Qualitätskriterien und Haltbarkeit sowie wichtige Basisöle (fette Öle). Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte der Aromatherapie sowie die Herstellung ätherischer Öle und Hydrolate. Außerdem mischen Sie unter Anleitung ein individuelles Massageöl und erlernen eine entspannende Handmassage.

Für das anfallende Material ist im Kurs, in der ersten Kursstunde, eine Gebühr von **5,00 EUR** zu zahlen.

**Bitte Schreibmaterial mitbringen.**

.....  
**Kursleiter:** Dr. Christina Paulson  
**Kursort:** Waldthausensaal Luisenhospital  
.....

#### Termine/Kursnr.:

**07.03.–14.03.12** Mi. 18:00–21:00 Uhr VA1203MI01

Paulson

2 Abende

Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro sind im Kurs zu zahlen.

.....  
**21,00 EUR** für 2 Abende, einmal wöchentlich  
.....

## Augenübungen nach Traditioneller Chinesischer Medizin

### Augenübungen nach Traditioneller Chinesischer Medizin, 1 Abend

Trockene Augen, rote Augen, zu wenig Tränenflüssigkeit? Stärken Sie durch einfache Übungen, spezielle Ernährungsempfehlungen und verschiedene Teesorten schnell und wirksam Ihr Wohlbefinden.

**Kursleiter:** Roswitha Rösch

**Kursort:** Waldthausensaal Luisenhospital

#### Termine/Kursnr.:

<b>08.03.12</b>	Do. 19:00–21:30 Uhr	AÜ1203Dl01
Rösch		1 Tag

**11,00 EUR** für 1 Tag, einmal wöchentlich

## Autogenes Training – Grundkurs

### Autogenes Training – Grundkurs für Erwachsene, 8-wöchige Kurse

Stress? Schlafstörungen? Unruhe? Viele Menschen sind heute stressgeplagt und kennen als Folge davon körperliche Symptome. “Schon die Fliege an der Wand konnte mich aus der Ruhe bringen”, sagt Herr Meier.

Frau Schmitz fühlt sich schon morgens nach dem Aufstehen müde und lustlos. Frau Klein kämpft mit chronischen Schmerzen. Viele unterschiedliche Anforderungen in Familie, Beruf und Freizeit führen zu Überreizung und damit zu Spannungen und Blockaden in unserem Energiehaushalt. Entspannung wirkt sich positiv aus: Stress und Hektik fallen ab – (Ver)spannungen lösen sich – Energien können wieder fließen. “Pausen erzeugen Kraft”, weiß Frau Müller. Sie hat gelernt, wie sie das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung halten kann. So summiert sich ihre Stressbelastung nicht mehr; sie kann angemessen und nicht überfordert auf Situationen reagieren. Entspannung hilft, gesund und munter und damit auch erfolgreich den Alltag zu erleben.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Kursleiter:** Hildegard Etzbach,  
Elke Schaffrath-Müller  
**Kursort:** EZIA TPL Gymnastikraum AE17;  
Ruheraum Haus Cadenbach  
Tagesklinik

**Termine/Kursnr.:**

**20.01. – 16.03.12** Fr. 17:00–18:00 Uhr AT1201FR01  
Schaffrath-Müller 8 Wochen

EZIA TPL Gymnastikraum AE17

Am 17.02.2012 findet kein Kurs statt.

**07.02. – 27.03.12** Di. 17:45–19:15 Uhr AT1202Dl01  
Etzbach 8 Wochen

Haus Cadenbach, Tagesklinik Ruheraum

**20.04. – 15.06.12** Fr. 17:00–18:00 Uhr AT1204FR01  
Schaffrath-Müller 8 Wochen

EZIA TPL Gymnastikraum AE17

Am 18.05.2012 findet kein Kurs statt.

**08.05. – 26.06.12** Di. 17:45–19:15 Uhr AT1205Dl01  
Etzbach 8 Wochen

Haus Cadenbach, Tagesklinik Ruheraum

**87,60 EUR** für 8 Wochen, einmal wöchentlich, 90 Min.

**58,50 EUR** für 8 Wochen, einmal wöchentlich, 60 Min.

## Bochumer Gesundheitstraining – Damit Körper und Seele wieder Freunde werden

### Bochumer Gesundheitstraining – Damit Körper und Seele wieder Freunde werden, 5-wöchiger Kurs für Erwachsene

Gesundheitsförderung mit Entspannungs- und Vorstellung-übungen (Visualisierungen) zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte und des körperlich-seelischen Gleichgewichtes. Erkrankungen und ihre Therapien haben erhebliche Auswirkungen auf die Lebenssituation und die Lebensqualität eines Betroffenen und seiner Angehörigen. Das an der Ruhr-Universität Bochum unter Einbeziehung der Erfahrungen der Therapeuten und Medizinforscher Dr. O. C. Simonton und St. Matthews-Simonton vom Krebsberatungs- und Forschungszentrum in Fort Worth (Texas) entwickelte “Bochumer Gesundheitstraining” unterstützt aktiv die ärztliche Versorgung. Es ist keine Alternative zu heilkundlichen Interventionen! Dieses erprobte, ganzheitlich-psychoeducative Training unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte durch Veränderung und Optimierung individueller Erlebnis- und Verhaltensweisen und aktiviert die ganz persönlichen Kraftquellen. Auch wer – nicht erkrankt – sich für Erhaltung und Verbesserung seiner Gesundheit engagieren, sein körperlich-seelisches Gleichgewicht fördern und erfolgreich mit Stressbelastungen umgehen möchte, findet in diesem Kurs ein strukturiertes Angebot. Informationen, Entspannungs- und Vorstellung-übungen sowie erlebnisaktive Sequenzen sind Inhalte der fünf Kurseinheiten, die jeweils unter einem gesundheitsrelevanten Thema stehen.

**Bitte kommen Sie zu den Kursabenden in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, warme Socken, ein kleines Kissen und Schreibmaterial mit.**

---

**Kursleiter:** Klaus Volmar  
**Kursort:** Luisensaal 1 (L 1)

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>29.02.–28.03.12</b>	<b>Mi. 19:30–21:30 Uhr</b>	<b>BG1202MI01</b>
Volmar		5 Wochen

---

**58,50 EUR** für 5 Wochen, einmal wöchentlich

---

## Entspannungstraining nach Jacobsen

### Entspannungstraining nach Jacobsen für Erwachsene, 8-wöchige Kurse bzw. 1 Wochenende

Stress? Schlafstörungen? Unruhe? Viele Menschen sind heute stressgeplagt und kennen als Folge davon körperliche Symptome. "Schon die Fliege an der Wand konnte mich aus der Ruhe bringen", sagt Herr Meier. Frau Schmitz fühlt sich schon morgens nach dem Aufstehen müde und lustlos. Frau Klein kämpft mit chronischen Schmerzen. Viele unterschiedliche Anforderungen in Familie, Beruf und Freizeit führen zu Überreizung und damit zu Spannungen und Blockaden in unserem Energiehaushalt. Entspannung wirkt sich positiv aus: Stress und Hektik fallen ab – (Ver)spannungen lösen sich – Energien können wieder fließen. "Pausen erzeugen Kraft", weiß Frau Müller. Sie hat gelernt, wie sie das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung halten kann. So summiert sich ihre Stressbelastung nicht mehr, sie kann angemessen und nicht überfordert auf Situationen reagieren. Entspannung hilft, gesund und munter und damit auch erfolgreich den Alltag zu erleben.

**Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.**

**Kursleiter:** Dr. med. Cathrin Novak,  
Elke Schaffrath-Müller

**Kursort:** EZIA TPL Gymnastikraum AE17

#### Termine/Kursnr.:

<b>20.01.–16.03.12</b> Schaffrath-Müller	Fr. 18:15–19:15 Uhr	EJ1201FR01 8 Wochen
Am 17.02.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>03.03.–04.03.12</b> Novak	Sa. 15:00–18:00 Uhr So. 9:30–12:30 Uhr	EJ1203WE01 1 Wochenende
<b>20.04.–15.06.12</b> Schaffrath-Müller	Fr. 18:15–19:15 Uhr	EJ1204FR01 8 Wochen
Am 18.05.2012 findet kein Kurs statt.		
<b>02.06.–03.06.12</b> Novak	Sa. 15:00–18:00 Uhr So. 9:30–12:30 Uhr	EJ1206WE01 1 Wochenende

**60,00 EUR** für 1 Wochenende

**58,50 EUR** für 8 Wochen, einmal wöchentlich

## Ernährung nach TCM – Die gute Basis für jeden Tag

### Ernährung nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin, 1 Abend

Haben Sie den Wunsch nach einer ganzheitlichen Ernährung? Durch die chinesische Ernährungslehre nach den 5 Elementen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihr individuelles Konzept zu finden. Durch energetisch ausgewogene und der Jahreszeit angepasste Lebensmittel erhalten Sie weit weg von allen Diäten und Einschränkungen deutlich mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude. Erfahren Sie, warum in unserem Lebensbereich Orangen und andere Südfrüchte im Winter eher schaden als nützen und warum Joghurt und Quark nicht unbedingt helfen, schlanker zu werden.

**Bitte Schreibmaterial mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Roswitha Rösch  
**Kursort:** Waldthausensaal Luisenhospital

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>15.03.12</b>	<b>Do. 19:00–21:00 Uhr</b>	<b>EK1202DO01</b>
Rösch		1 Abend

---

**11,00 EUR** für 1 Abend

---



## Ernährungsmedizinische Sprechstunde

### Ernährungsmedizinische Sprechstunde

Immer wieder gibt es neue Empfehlungen zum Thema “gesund essen”. Das Angebot an angeblich “superleichten” Abnehmprogrammen ist unüberschaubar geworden, Krankheitsbilder wie Diabetes, Rheuma und Magen-Darm-Störungen sollen mit oft widersprüchlichen Ernährungstipps geheilt werden.

Das Luisenhospital Aachen bietet zusammen mit der Gesundheitsschule Aachen individuelle medizinische Ernährungsberatung an: Einzelnen oder in kleinen Gruppen von max. 5 Personen wird alles zum Thema Ernährung behandelt – ernährungsmedizinisch fundiert und auf die persönlichen Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt. Eine enge Zusammenarbeit mit den Hausärzten wird angeboten. Die Schulungen umfassen bis zu 5 Termine und werden von den gesetzlichen Krankenkassen großzügig bezuschusst: Notwendig ist lediglich eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung (Attest).

Anmeldung und Informationen:

**Gesundheitsschule Aachen**

Tel.: (0241) 70 70 60

Mail: [info@gesundheitsschule-hl.de](mailto:info@gesundheitsschule-hl.de) und

**Luisenhospital Aachen**

Tel.: (0241) 4142 - 205

Mail: [treffpunkt-luise@luisenhospital.de](mailto:treffpunkt-luise@luisenhospital.de)

## Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung

### Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung, Workshops und 10–11-wöchige Kurse

Ertappen Sie sich manchmal dabei, die Zähne zusammen zu pressen, die Schultern hoch zu ziehen oder in anderen Bereichen viel Spannung zu haben? Im Gruppenunterricht der Feldenkrais-Methode “Bewusstheit durch Bewegung” werden Sie durch Anleitung der Feldenkrais-Pädagogin durch Bewegungssequenzen geführt, die Ihre Wahrnehmung schulen. Somit können Sie Ihre Gewohnheiten kennen lernen, erfahren und nach eigenen Wünschen verändern. Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind, welche Möglichkeiten in ihnen schlummern! In den Workshops haben Sie die Möglichkeit, die Feldenkrais-Methode kennen zu lernen bzw. zu intensivieren.

**Bitte bringen Sie warme bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Kissen und ein Getränk mit.**

---

**Kursleiter:** Anja Busemann, Sylvia Wolf  
**Kursort:** Bew R I Luisen 1 UG;  
Bew R I Ärzte; Bew R II Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>07.01.12</b> Busemann Bew R II Ärztehaus	Sa. 15:00–16:30 Uhr	FK1201SA02 1 Tag
<b>10.01.–27.03.12</b> Wolf Bew R I Luisen 1. UG Am 21.02.2012 findet kein Kurs statt.	Di. 16:55–18:10 Uhr	FK1201Dl01 11 Wochen
<b>10.01.–27.03.12</b> Wolf Bew R I Luisen 1. UG Am 21.02.2012 findet kein Kurs statt.	Di. 18:15–19:30 Uhr	FK1201Dl02 11 Wochen
<b>21.01.12</b> Wolf Bew R I Luisen 1. UG	Sa. 11:00–15:00 Uhr	FK1201SA01 1 Tag
<b>04.02.12</b> Busemann Bew R II Ärztehaus	Sa. 15:00–16:30 Uhr	FK1202SA02 1 Tag

<b>03.03.12</b> Wolf Bew R I Luisen 1. UG	Sa. 11:00–15:00 Uhr	FK1203SA01 1 Tag
<b>10.03.12</b> Busemann Bew R I Luisen 1. UG	Sa. 15:00–16:30 Uhr	FK1203SA02 1 Tag
<b>07.04.12</b> Busemann Bew R I Ärztehaus	Sa. 15:00–16:30 Uhr	FK1204SA01 1 Tag
<b>17.04.–26.06.12</b> Wolf Bew R I Luisen 1. UG Am 01.05., 2012 findet kein Kurs statt.	Di. 16:55–18:10 Uhr	FK1204DI01 10 Wochen
<b>17.04.–26.06.12</b> Wolf Bew R I Luisen 1. UG Am 01.05., 2012 findet kein Kurs statt.	Di. 18:15–19:30 Uhr	FK1204DI02 10 Wochen
<b>05.05.12</b> Busemann Bew R II Ärztehaus	Sa. 15:00–16:30 Uhr	FK1205SA02 1 Tag
<b>12.05.12</b> Wolf Bew R I Luisen 1. UG	Sa. 11:00–15:00 Uhr	FK1205SA01 1 Tag
<b>02.06.12</b> Busemann Bew R II Ärztehaus	Sa. 15:00–16:30 Uhr	FK1206SA02 1 Tag
<b>30.06.12</b> Wolf Bew R I Luisen 1. UG	Sa. 11:00–15:00 Uhr	FK1206SA01 1 Tag

.....  
**25,00 EUR** für 1 Tag, einmal wöchentlich, 4 Stunden

**9,30 EUR** für 1 Tag, einmal wöchentlich, 90 Minuten

**65,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

**71,50 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich  
 .....

## Feng-Shui und Gesundheit

### Feng-Shui und Gesundheit, 1 Abend

Feng Shui ist aus der Traditionellen Chinesischen Medizin entstanden, weil die alleinige Behandlung der Patienten oft nicht ausreicht, um eine dauerhafte Verbesserung des Gesundheitszustandes zu erreichen. Sie kehren nach der Behandlung und anfänglichen Linderung der Beschwerden nach Hause zurück, um dann nach einiger Zeit mit denselben Problemen wiederzukommen. Wie kommt das? Haus und Bewohner beeinflussen sich gegenseitig. Die Energiekombinationen in den Häusern und Wohnungen spiegeln oft die Krankheiten und Lebensthemen ihrer Bewohner wider. So wie das Qi, die Energie, im Körper in Meridianen und anderen feinstofflichen Systemen verläuft und Blockaden durch Akupunktur und andere harmonisierende Maßnahmen aufgelöst werden können, wird in's Stocken geratenes Qi im Haus oder in der Wohnung durch Feng-Shui-Maßnahmen wieder zum Fließen gebracht. Sie bekommen Tipps, wie Sie diese Erkenntnis für die Gesundheit und das Wohlbefinden nutzen und selbst umsetzen können.

---

**Kursleiter:** Susanne Knorr

**Kursort:** Cockerillsaal Haus Cadenbach

---

#### Termine/Kursnr.:

**09.02.12**

Do. 19:00–22:00 Uhr

FS1202DO01

Knorr

1 Abend

---

**13,00 EUR** für 1 Abend, einmal wöchentlich

---

## Ganz in meinem Element – mit den 5 Elementen der TCM

### Ganz in meinem Element – mit den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin, 1 Abend

Selbsthilfe ist das Thema an diesem Abend. Durchbrechen Sie den Kreislauf von Stress, Ärger und Anspannung durch das Wissen der jahrtausendalten Traditionellen Chinesischen Medizin. Viele praktische und einfache Empfehlungen bieten Ihnen dabei Unterstützung.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

.....  
**Kursleiter:** Roswitha Rösch  
**Kursort:** Cockerillsaal Haus Cadenbach  
.....

#### Termine/Kursnr.:

<b>19.03.12</b>	Mo. 19:00–21:00 Uhr	EK1203MO01
Rösch		1 Abend

.....  
**11,00 EUR** für 1 Abend, einmal wöchentlich  
.....

## Gelassen und sicher im Stress

### Gelassen und sicher im Stress, Wochenendkurs für Erwachsene

Das Gesundheitsförderungsprogramm nach Prof. Kaluza ist ein auf Methoden der kognitiven Umstrukturierung basierendes Gruppenverfahren zur Stressprävention und damit ein zentrales Aufgabenfeld der psychologischen Gesundheitsförderung. Im Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen stellt dieses Training einen erfolgreichen und gefragten Baustein dar. An Informationen und guten Ratschlägen zum Thema Stress besteht kein Mangel. Betroffene brauchen aber strukturierte Unterstützung, um einen gesunden und nachhaltigen Umgang mit Stressbelastungen im beruflichen und privaten Umfeld zu erlernen. Ihr Weg zu Gelassenheit und Sicherheit im Stress führt Sie durch die Seminarmodule Entspannungs-, Kognitions-, Problemlöse- und Genusstraining. Im Entspannungstraining üben Sie die progressive Muskelrelaxation. Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern Sie im Kognitionstraining. Im dritten Modul geht es darum, Stresssituationen wahrzunehmen, anzunehmen und zu verändern. Genusstraining bedeutet, eine Balance zwischen Arbeit und Freizeit durch den Aufbau von regenerativen Aktivitäten zu finden. Ergänzungsmodule nach Absprache runden das effektive und praxisbezogene umfassende Training ab. Ihr Kursleiter, der Gesundheitsspädagoge Klaus Volmar, ist ein von Prof. Kaluza an der Deutschen Psychologen Akademie DPA ausgebildeter Trainer für psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung und zertifizierter Ausbilder für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training.

**Bitte kommen Sie zu den Kursterminen in bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken, eine Decke, ein kleines Kissen, Schreibmaterial und ein Getränk mit.**

---

**Kursleiter:** Klaus Volmar  
**Kursort:** Luisensaal 3

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>20.04. – 21.04.12</b>	Fr. 17:30 – 21:30 Uhr	BG1204FR01
Volmar	Sa. 09:30 – 15:15 Uhr	2 Tage

---

**57,05 EUR** für 2 Tage

---

## Kinesiologie – Selbsthilfetechniken

### Kinesiologie – Selbsthilfetechniken, Tagesseminar

Fühlen Sie sich oft müde, ausgelaugt und lustlos? Sind Sie oft vergesslich und unkonzentriert? Und ist Ihr Schlaf auch nicht so, wie Sie ihn sich wünschen würden? Bekommen Sie in letzter Zeit immer mehr “Wehwehchen”, fühlen sich einfach nicht mehr so leistungsfähig und sind immer öfter müde? Wenn auch der Arzt in einer gründlichen Untersuchung keine Ursache für die Symptome feststellen kann – dann haben Sie vielleicht ein Energieproblem! In diesem Kurs erfahren Sie etwas von den Energiekreisläufen in Ihrem Körper. Fließt die Energie frei, ist ein Mensch körperlich, seelisch und geistig im Gleichgewicht. Dieses Gleichgewicht kann jedoch leicht durch verschiedenste Einflüsse gestört werden, z. B. Stress, negative Gefühle, Umwelteinflüsse oder andere Faktoren. Mit Übungen aus unterschiedlichen Richtungen der Kinesiologie können diese Blockaden aufgelöst und das Energiesystem wieder in Balance gebracht werden. Sie lernen z. B. Stress abzubauen, mit Emotionen umzugehen und das Denkvermögen zu erhöhen.

Bei Fragen zu diesem Kurs können Sie sich mit der Dozentin, **Edith Fahrenheim**, in Verbindung setzen.  
Tel.: (0241) 56 47 97

**Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken und 1,-2 Liter Mineralwasser mitbringen.**

.....  
**Kursleiter:** Edith Fahrenheim  
**Kursort:** EZIA TPL Gymnastikraum AE17  
.....

#### Termine/Kursnr.:

<b>14.01.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	KN1201SA01
Fahrenheim		1 Tag

.....  
**55,00 EUR** für 1 Tag, einmal wöchentlich  
.....

## Kinesiologie – Testen lernen

### Kinesiologie – Testen lernen, Tagesseminar

In diesem Kurs erfahren Sie etwas über Kinesiologie im Allgemeinen und Sie erlernen das kinesiologische Muskeltesten. Damit besteht die Möglichkeit, auszutesten, welche Faktoren das Energiesystem schwächen und welche es stärken. Sie lernen z. B., wie eine psychologische Umkehr ausgetestet und korrigiert werden kann oder auch, welche Glaubenssätze Sie schwächen und wie Sie diese dann durch stärkende ersetzen können. Mit diesem kinesiologischen Verfahren können Sie unter anderem auch austesten, welche Nahrung gut für Sie ist und welche nicht, was für eine Art Musik Sie stärkt oder schwächt oder welche Auswirkung Bilder, Symbole oder andere Einflüsse auf Ihr Energiesystem haben.

Bei Fragen zu diesem Kurs können Sie sich mit der Dozentin, Edith Fahrenheim, in Verbindung setzen.  
Tel.: (0241) 56 47 97

Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. ein kleines Kissen, warme Socken und 1,5–2 Liter Mineralwasser mitbringen.

---

**Kursleiter:** Edith Fahrenheim  
**Kursort:** EZIA TPL Gymnastikraum AE17

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>11.02.12</b>	Sa. 10:00–16:00 Uhr	KN1202SA01
Fahrenheim		1 Tag

---

**55,00 EUR** für 1 Tag, einmal wöchentlich

---

## Initialpflegekurs

### Initialpflegekurs

Der Initialpflegekurs ist ein Unterstützungsangebot für alle pflegenden Angehörigen und Interessierten. Der Kurs bietet Raum für Diskussionen und Austausch sowie Informationen und Übungen zu wichtigen Pflege Themen. Durch eine begrenzte Teilnehmerzahl kann auch auf individuelle Fragestellungen und Wünsche eingegangen werden. Die Kursdauer beträgt 3 Samstage, jeweils von 10.00–13.00 Uhr (oder nach Vereinbarung).

Kursleiterin: **Regina Nienhaus**

Kursort: **Luisenhospital Aachen**

Anmeldung und Information: **Bildungsakademie  
Luisenhospital Aachen, Sekretariat Frau Wüsten**

Tel.: **(0241) 414-2321**

## Massagekurs für Paare bzw. 2 Personen

### Massagekurs für Paare bzw. 2 Personen, Tagesseminar

Wie oft haben wir uns schon gewünscht, von einem uns nahe stehenden Menschen eine entspannende Massage zu bekommen oder auch eine geben zu können. Oft sind es Hemmungen, diesen Wunsch zu äußern, oder die Angst, beim Geben etwas falsch zu machen, die uns von der Erfüllung unseres Wunsches abhalten. Um diese Hürden aufzulösen, können in diesem Kurs Menschen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen die Basis erlernen, die es braucht, um eine wohltuende, entspannende Massage zu geben und auch empfangen zu können. Der Wert einer achtsam und liebevoll geschenkten Massage geht weit über das körperliche Wohlbefinden hinaus. Sie nährt uns auch auf tieferen Ebenen, erfüllt uns mit tief empfundener Freude und hilft uns, den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Ich freue mich über jeden Menschen, der dieser wunderschönen Erfahrung einen Schritt entgegengeht.

**Bitte beachten Sie die Mitbringliste, die Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugesandt wird.**

---

**Kursleiter:** Hannelore Jeglorz  
**Kursort:** Bew R II Luisen 1 UG

---

#### Termine/Kursnr.:

**29.01.12** So. 10:00–18:30 Uhr PM1201SO01  
Jeglorz 1 Tag

Bitte beachten Sie die Mitbringliste.

**18.03.12** So. 10:00–18:30 Uhr PM1203SO01  
Jeglorz 1 Tag

Bitte beachten Sie die Mitbringliste.

**06.05.12** So. 10:00–18:30 Uhr PM1205SO01  
Jeglorz 1 Tag

Bitte beachten Sie die Mitbringliste.

---

**130,00 EUR** für 1 Tag, Preis pro Paar

---

## Onkologischer Treffpunkt I – Kontakt und Information für krebsbetroffene Frauen

### Onkologischer Treffpunkt

Kontaktkreis für Frauen mit Erfahrung aus Gesprächsgruppen (geschlossene Gruppe).

Die Gruppe trifft sich 1 x im Monat, in der Regel ist es der 1. Mittwoch im Monat. Teilnahme auf Anfrage und nach Vorgespräch!

Ansprechpartnerin: **Eva Toussaint**

Tel.: (0241) 414-2296

Mail: [eva.toussaint@luisenhospital.de](mailto:eva.toussaint@luisenhospital.de)

Ein Austausch mit anderen Frauen hilft oft bei der Bewältigung der Erkrankung. Ihre Fragen sind unsere Themen!

## Projekt Jugend-Ernährung-Bewegung

### Projekt Jugend-Ernährung-Bewegung

Für Kinder und Jugendliche mit Neigung zum Übergewicht bietet der Treffpunkt Luise neue Möglichkeiten: Kinder von 8 bis 12 bzw. Jugendliche von 13 bis 16 Jahren werden in einem ein halbes Jahr andauernden Intensivtraining mit Schulungen und Bewegungsförderung auf ein neues Körperbewusstsein in Verbindung mit geeigneter Ernährung geschult. Sie lernen was sie selbst für eine gesündere Lebensweise und ihr Wohlbefinden tun können. Die Ermahnungen der Eltern, auf geeignete Ernährung und sportliche Aktivitäten zu achten, sind erfahrungsgemäß oft nicht erfolgreich, führen vielmehr zu Diskussionen oder Spannungen.

Mit diesem Schulungskonzept, das auf dem Manual 'Leichter, aktiver gesünder' der AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindesalter) basiert, werden Jugendliche selbst zu Ernährungs- und Bewegungsexperten. Die Kurse finden Donnerstags von 16:30–18:00 statt. Aber auch die Eltern sind in dieses Konzept mit einigen abendlichen Terminen eingebunden. Anmeldungen können allerdings nur über die Kinderarztpraxen erfolgen, da nur diese die Einschreibungen und Voruntersuchungen vornehmen können. Diese sind unabdingbar und Voraussetzung dafür, dass Krankenkassen, insbesondere AOK und IKK, die Kosten des Kurses übernehmen. Zunehmend weitere Krankenkassen übernehmen ganz oder weitgehend die Kosten des Kurses von 700 EUR da eine gesündere Lebensweise zur Krankheitsverhütung beiträgt und spätere Folgekosten eingedämmt werden. AOK und IKK fördern anschließend sogar für 1 Jahr weitere Sportaktivitäten mit einem Geldbetrag.

Detaillierte Informationen über Ablauf der Einschreibung gibt es in Kinderarztpraxen, im Internet über den Flyer [www.pkj-ac.de](http://www.pkj-ac.de), Rubrik: **Elternratgeber 'Schulungen für Übergewichtige'** oder über **Frau Marion Zaunbrecher**, Tel.: (0152) 310 16 57.

## Qi Gong

### Qi Gong, 10-wöchiger Kurs

Die Jahre um die vierzig können zum Wendepunkt im Leben eines Menschen werden. Viele erleben einen Abbau und Verfall der Kräfte. Es treten Störungen des Rückens, Schulterversteifung, Bluthochdruck, chronische Krankheitszustände und Depressionen auf. Doch gerade der Wendepunkt kann auch der Beginn eines "zweiten Lebens" werden. Es ist eine ideale Zeit, die Übungen des Qi Gong aufzunehmen. Fließende harmonische Bewegungen und langsames Tempo sind die Grundlagen der Übungen. Das Übungsziel besteht darin, den freien Fluss des Qi (Lebensenergie) herzustellen, indem Blockaden geöffnet und Verspannungen gelöst werden. Diese Form von Qi Gong ist für diejenigen geeignet, die sich gerne bewegen, aber eine starke Belastung des Körpers ablehnen.

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk und eine Decke mit.**

**Kursleiter:** Livia Sampaio-Gomez

**Kursort:** Bew R II Ärzte

#### Termine/Kursnr.:

**16.01.–26.03.12** Mo. 19:00–20:00 Uhr IC1201MO01  
Sampaio-Gomez 10 Wochen

Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.

**16.04.–25.06.12** Mo. 19:00–20:00 Uhr IC1204MO01  
Sampaio-Gomez 10 Wochen

Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.

**65,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

## Qi Gong – ein Weg zur Entspannung

### Qi Gong – ein Weg zur Entspannung, 1 Tag

Qi Gong ist eine alte chinesische Heilkunst. Es ist eine Kombination aus Atem- und Konzentrationsübungen und langsamen und fließenden Körperbewegungen. Die Übungen helfen, die körperlichen Selbstheilungskräfte zu stärken beziehungsweise zu aktivieren. Eines ihrer wichtigsten Effekte ist, dass sie zu tiefer Entspannung verhelfen, sowohl in körperlicher als auch in seelischer Hinsicht. Krank machende Verkrampfungen und stressbedingte Störungen im Organismus lösen sich und ein harmonisches Gleichgewicht wird herbeigeführt. In diesem Kurs erlernen Sie einfache aber effektive Qi Gong Übungen zur täglichen Entspannung.

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk und eine Decke mit.**

---

**Kursleiter:** Livia Sampaio-Gomez  
**Kursort:** Bew R II Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>10.03.12</b>	Sa. 14:00–18:00 Uhr	IC1203SA01
Sampaio-Gomez		1 Tag

---

**31,20 EUR** für 1 Tag

---

## Qi Gong zur Stressbewältigung

### Qi Gong zur Stressbewältigung, 10-wöchige Kurse

Zeitdruck, Hetze, Reizüberflutung – wer kennt das nicht? Die langsam fließenden, harmonischen Bewegungen des Qi Gong sind ein wunderbares Gegengewicht zu unserem oft recht anstrengenden Alltag. Sie helfen, Verspannungen und stressbedingte Störungen im Organismus zu lösen und ein harmonisches Gleichgewicht herbeizuführen. So können wir entspannter und gelassener mit den Anforderungen des Alltages umgehen.

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk und eine Decke mit.**

---

**Kursleiter:** Karin Beckmann-Döen  
**Kursort:** Luisensaal 1 (L 1)

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>17.01. – 20.03.12</b> Beckmann-Döen	Di. 19:30–21:00 Uhr	IC1201Dl01 10 Wochen
<b>17.04. – 26.06.12</b> Beckmann-Döen	Di. 19:30–21:00 Uhr	IC1204Dl01 10 Wochen

Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.

---

**97,50 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

---

## Raucherentwöhnung “Rauchfrei in 10 Schritten”

### Raucherentwöhnung, “Rauchfrei in 10 Schritten”, 11-wöchiger Kurs

Sie möchten gerne aufhören zu rauchen, aber es fällt Ihnen schwer? Wie wäre es mit einer Unterstützung? “Rauchfrei in 10 Schritten”. Hierbei handelt es sich um ein anerkanntes Programm, das von dem Münchner Therapieforschungsinstitut (IFT) entwickelt wurde. Schritt für Schritt können Sie Ihr Rauchverhalten abbauen und werden unterstützt durch das Trainingsprogramm, die Gruppe und den Trainer.

Eine anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen von bis zu **75,00 EUR** ist möglich.

---

**Kursleiter:** Hans Josef Münstermann  
**Kursort:** Luisensaal 3

---

#### Termine/Kursnr.:

**19.01.–19.04.12** Do. 18:30–19:45 Uhr RE1201DO01  
Münstermann 11 Wochen

Am 16.02., 05. und 12.04.2012 finden keine Kurse statt.

---

**130,00 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich

---



## Stimmtraining mit Vortagsrhetorik – “Unerhört”

### Stimmtraining mit Vortagsrhetorik – “Unerhört”, Tagesseminar

Sie sprechen zu leise, Sie verschlucken die Endsilben, Sie stolpern über Ihre eigenen Worte, Sie nuscheln, Sie reden zu schnell, Sie schnappen nach Luft, Sie müssen sich ständig räuspern, Sie werden schnell heiser, Ihre Stimme verlässt Sie schon beim kleinsten Infekt, Ihr Vortrag ermüdet die Zuhörer... Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die viel sprechen wollen und müssen. Den Teilnehmern werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie ihre Stimm- und Sprechsituation verbessern können. Bitte kommen Sie ausgeruht, essen Sie wenn möglich eine Stunde vor Beginn des Workshops nichts und vermeiden Sie vorher, Ihre Stimme zu strapazieren.

Referentin: Merit Schneider, Dipl. Musikerin für klassischen Gesang, Stimmbildnerin, Gesangslehrerin, Trainerin für Sprecherziehung und Vortagsrhetorik ([www.merit-schneider-stimmkultur.de](http://www.merit-schneider-stimmkultur.de)).

**Bitte tragen Sie bequeme Alltagskleidung und bringen warme Socken, zwei Tennisbälle und ein Getränk mit.**

---

**Kursleiter:** Merit Schneider  
**Kursort:** Bew R II Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>14.01.12</b> Schneider	Sa. 11:00–16:00 Uhr	SV1201SA01 1 Tag
<b>21.04.12</b> Schneider	Sa. 11:00–16:00 Uhr	SV1204SA01 1 Tag

---

**104,00 EUR** für 1 Tag

---

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit, 8-wöchiger Kurs für Erwachsene

In dem Kurs lernen die Teilnehmer alternative Möglichkeiten und kreative Verhaltensweisen zu entdecken, mit denen sie positive Veränderungen für ihr Leben und für ihre Gesundheit erreichen können. Stressbedingte Krankheiten oder Symptome können vermindert werden. Die TeilnehmerInnen sollten eine Bereitschaft zum Üben mitbringen! Die Kursleiterin wird sich vor Kursbeginn mit Ihnen in Verbindung setzen. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bietet Raum für Menschen, die ein lebendiges Erleben und Gewahrsein im Alltag suchen, wie auch für diejenigen, die sich in herausfordernden Lebensumständen befinden und mit Überlastung, schwerwiegenden Entscheidungen, Verlust oder Krankheiten zu kämpfen haben. MBSR möchte diesen Menschen einen Weg zeigen, wie man sich wieder mehr in den Fluss des Lebens integrieren und mit wacher Präsenz mehr Balance zwischen Sein und Handeln entwickeln kann.

**Bitte kommen Sie zu den Kursterminen in bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Getränk mit.**

**Kursleiter:** Marlies Vollmer  
**Kursort:** Bew R II Luisen 1 UG

#### Termine/Kursnr.:

<b>25.01.–21.03.12</b>	<b>Mi. 19:00–21:30 Uhr</b>	<b>BG1201Ml01</b>
Vollmer		<b>8 Wochen</b>
Tagesseminar am Samstag 17.03.2012 von 10.00–16.00 Uhr.		

**140,85 EUR** für 8 Wochen, einmal wöchentlich

## Tai Chi Chuan Youngstil

### Tai Chi Chuan, 11-wöchiger Kurs

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst – eine Gesundheitsübung mit meditativem Charakter. Grundlage des Tai Chi Chuan ist die “Form”, ein langsam fließender Bewegungsablauf, der weich und entspannt ausgeführt wird. Alle Körperteile bewegen sich in der Form aufeinander abgestimmt und werden durch den Rumpf miteinander verbunden. Der Körper wird auf sanfte Art gedehnt und die Gelenke mobilisiert. Die Bewegungen sind ein ideales Bewegungskonzept, nach dem sich der menschliche Körper mit Leichtigkeit, Anmut und voller Energie bewegen kann. Wer die Form übt, macht seinen Körper mit dem Bewegungskonzept vertraut und lernt sein Chi ungehindert fließen zu lassen. Je nach Kurs werden Sequenzen aus dem nördlichen Wu-Stil oder Yang-Stil erlernt. Diese Form ist geeignet für Anfänger und für jene zu empfehlen, die sich gerne bewegen, aber eine starke Belastung des Körpers ablehnen.

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk und eine Decke mit.**

**Kursleiter:** Tim Ludwigs  
**Kursort:** Bew R II Ärzte

#### Termine/Kursnr.:

<b>10.01.–20.03.12</b> Ludwigs	Di. 20:15–21:45 Uhr	TC1201Dl01 11 Wochen
<b>17.04.–03.07.12</b> Ludwigs	Di. 20:15–21:45 Uhr	TC1204Dl01 10 Wochen

Am 01. und 29.05.2012 finden keine Kurse statt.

**85,50 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich  
**94,05 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich

## Tanztherapie und mehr... zum Kennenlernen

### Tanztherapie und mehr... zum Kennenlernen, 1 Tag

An diesem Nachmittag lernen Sie Elemente aus der Tanztherapie kennen. Sie erleben, wie der Tanz innerlich und äußerlich in Bewegung bringt und wie vielfältige Möglichkeiten des Ausdrucks gefunden werden können für das, was Sie bewegt. Ein Nachmittag für Neugierige und solche, die gern mit sich und anderen in Bewegung kommen möchten. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig, lediglich die Freude an Bewegung und Begegnung.

**Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein Kissen, eine Decke sowie Mineralwasser mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Christiane Zobel  
**Kursort:** Bew R II Ärzte

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>04.02.12</b>	Sa. 14:00–17:00 Uhr	TT1202SA01
Zobel		1 Tag

---

**19,50 EUR** für 1 Tag

---

## Tanztherapie und mehr... den eigenen Atem erleben

### Tanztherapie und mehr... den eigenen Atem erleben, 3 Tage

Mit Tanz und Kreativität spüren Sie in diesem Kurs Ihrem Atem nach. Dabei gibt es kein vorgegebenes "richtiges" Atmen. Leitfaden ist das, was für jede und jeden Einzelnen stimmig und heilsam ist. Methoden der Atemarbeit, ganzheitliche Körperwahrnehmung sowie die Arbeit mit inneren Bildern regen an zur Entdeckung des eigenen Atems und der Atempause. Die aufeinander aufbauenden acht Stufen führen Sie zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst, erhöhen Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität und bieten Impulse, die dem Angestrengt- und Getriebensein entgegenwirken.

**Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schläppchen, ein Kissen, eine Decke sowie Mineralwasser mitbringen.**

---

**Kursleiter:** Christiane Zobel  
**Kursort:** Bew R I Luisen 1 UG

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>16.03.–18.03.12</b>	Fr. 18:00–21:00 Uhr	TT1203FR01
	Sa. 10:00–18:30 Uhr	
Zobel	So. 10:00–13:30 Uhr	3 Tage

---

**97,50 EUR** für 3 Tage

---

## Yoga

### Yoga Mittelstufe, 10 – 11-wöchige Kurse

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg – ein Weg der Selbstentdeckung und der Selbsterfahrung. Körper- und Atemübungen, Entspannungstechniken und meditative Praktiken bringen körperliche und psychische Disharmonien ins Gleichgewicht, unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe und fördern somit Entspannung, Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag.

**Bitte Decke, bequeme Kleidung, Kissen und Getränk mitbringen.**

**Kursleiter:** Eva Kinzius  
**Kursort:** Bew R | Ärzte

#### Termine/Kursnr.:

<b>18.01.–28.03.12</b> Kinzius	Mi. 20:30–22:00 Uhr	YG1201Ml02 11 Wochen
<b>25.04.–27.06.12</b> Kinzius	Mi. 20:30–22:00 Uhr	YG1204Ml02 10 Wochen

**81,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich

**89,40 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich



## Yoga der Präsenz

### Yoga der Präsenz Mittelstufe/Fortgeschrittene, 8–11-wöchige Kurse

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg der Erfahrung und Bewusstwerdung von Körper, Atem und Geist sowie Selbstentdeckung. Der Yoga der Präsenz verbindet die Körper- und Atemtechniken des Hatha-Yoga mit der Weisheit des Jnana-Yoga (Yoga des Erkennens). Die Praxis der Körperhaltungen geschieht fließend mit der Betonung auf das spürende Wahrnehmen. Dadurch befreien wir uns aus der Dominanz des ständigen Denkens und erleben die Wohltat von Präsenz (Gegenwärtigkeit). Wir stärken die Zentrierung in unserer Mitte und werden sensibilisiert für den Wohltonus (die rechte Spannung). Die gewohnten alltäglichen Verfestigungen und Spannungen von Körper und Geist lösen sich mehr und mehr auf. Unterstützend bringt die Atemarbeit unsere Energie wieder ins lebendige Fließen (Flow). Wir arbeiten mit den verschiedenen Körperhaltungen (Asanas), den Atemtechniken (Pranayama), mit meditativen Übungen und dem Entdecken von Präsenz.

**Bitte Decke, bequeme Kleidung und Kissen mitbringen.**

**Kursleiter:** Leslie-Lilli Kauertz  
**Kursort:** Bew R I Luisen 1 UG;  
Bew R I Ärzte

#### Termine/Kursnr.:

<b>30.01.–26.03.12</b> Kauertz Bew R I Ärztehaus Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.	<b>Mo. 18:15–19:45 Uhr</b>	<b>YG1201MO01</b> 8 Wochen
<b>30.01.–26.03.12</b> Kauertz Bew R I Ärztehaus Am 20.02.2012 findet kein Kurs statt.	<b>Mo. 20:00–21:30 Uhr</b>	<b>YG1201MO02</b> 8 Wochen
<b>31.01.–20.03.12</b> Kauertz Bew R I Luisen 1. UG	<b>Di. 19:30–21:00 Uhr</b>	<b>YG1201DI01</b> 8 Wochen
<b>16.04.–02.07.12</b> Kauertz Bew R I Ärztehaus Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.	<b>Mo. 18:15–19:45 Uhr</b>	<b>YG1204MO01</b> 11 Wochen

**16.04.–02.07.12** Mo. 20:00–21:30 Uhr YG1204MO02  
Kauertz 11 Wochen  
Bew R I Ärztehaus  
Am 28.05.2012 findet kein Kurs statt.

**17.04.–26.06.12** Di. 19:30–21:00 Uhr YG1204DI01  
Kauertz 10 Wochen  
Bew R I Luise 1. UG  
Am 01.05.2012 findet kein Kurs statt.

.....  
**65,00 EUR** für 8 Wochen, einmal wöchentlich  
**81,30 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich  
**89,40 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich  
.....

## Yoga für AnfängerInnen und Schwangere

### Yoga für AnfängerInnen und Schwangere, 10–11-wöchige Kurse

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg – ein Weg der Selbstentdeckung und der Selbsterfahrung. Körper- und Atemübungen, Entspannungstechniken und meditative Praktiken bringen körperliche und psychische Disharmonien ins Gleichgewicht, unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe und fördern somit Entspannung, Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag.

**Bitte Decke, bequeme Kleidung, Kissen mitbringen.**

.....  
**Kursleiter:** Eva Kinzius  
**Kursort:** Bew R I Ärzte  
.....

#### Termine/Kursnr.:

**18.01.–28.03.12** Mi. 18:50–20:20 Uhr YG1201MI01  
Kinzius 11 Wochen  
**25.04.–27.06.12** Mi. 18:50–20:20 Uhr YG1204MI01  
Kinzius 10 Wochen

.....  
**81,00 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich  
**89,40 EUR** für 11 Wochen, einmal wöchentlich  
.....

## Yoga und Klang

### Yoga und Klang, 10 – 12-wöchige Kurse

Yoga bedeutet das Herstellen der Einheit von Körper, Geist und Seele. Gleichzeitig möchte er uns unterstützen, einen Punkt zu erreichen, der für uns zuvor unerreichbar war. Yoga ist ein System aus Körperübungen, Atemkontrolle und geistiger Konzentration. Es ist ein praktischer Weg, um körperliche Gesundheit zu verbessern, Heilungsprozesse zu beschleunigen und die schöpferischen, geistigen und intellektuellen Fähigkeiten zu fördern. Im Viniyoga steht das Üben im Einklang mit dem Atem im Vordergrund. Kurze Übungsfolgen werden mit der Ein- und Ausatmung kombiniert. Im Mittelpunkt steht das Bemühen, beim Üben von Yoga den Körper, den Atem und den Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden. In der Entspannungsphase unterstützen der Klang und die Schwingungen der Klangschale den Prozess des Loslassens und der geistigen Ausrichtung. Ziel des Kurses ist es, Yoga in seiner Vielfalt kennen zu lernen und zu praktizieren, sich berühren und erfüllen zu lassen von dem Klang und seinen Schwingungen.

**Bitte Decke, bequeme Kleidung und ein Sitzkissen mitbringen.**

**Kursleiter:** Birgit Gunkel  
**Kursort:** Bew R I Ärzte

#### Termine/Kursnr.:

<b>12.01.–29.03.12</b> Gunkel	Do. 08:30–10:00 Uhr	YG1201DO01 12 Wochen
<b>19.04.–05.07.12</b> Gunkel	Do. 08:30–10:00 Uhr	YG1204DO01 10 Wochen

Am 17.05. und 07.06.12 finden keine Kurse statt.

**81,35 EUR** für 10 Wochen, einmal wöchentlich  
**97,60 EUR** für 12 Wochen, einmal wöchentlich

## Ziele erreichen, Wünsche erfüllen – 2012 wird mein Jahr

### Ziele erreichen, Wünsche erfüllen – 2012 wird mein Jahr, 1 Abend

Nur 5% dessen, was wir denken, bewerten, entscheiden und tun lenken wir mit dem Bewusstsein. 95% werden vom Unterbewusstsein gesteuert. Sie kennen das. Als Fahrschüler haben Sie jede neue Handlung bewusst wahrgenommen. Heute laufen die notwendigen Vorgänge beim Autofahren unbewusst ab. Ihr Unbewusstes bringt Sie auch dann sicher zum Ziel, wenn es um die Erfüllung Ihrer Wünsche und Vorsätze geht. Was wollen Sie erreichen? Warum? Was verbessert sich in Ihrem Leben, wenn Sie Ihre Vorsätze verwirklichen? Mit praktischen Methoden des Mentaltrainings definieren Sie Ihr Ziel, visualisieren es in der Zukunft, versenken diese bewussten Gedanken in das Unterbewusstsein und lassen es für Ihre Zielerreichung arbeiten. Programmieren Sie Ihr Unbewusstes auf Erfolg und setzen Sie Ihre Vorsätze 2012 in die Tat um.

---

**Kursleiter:** Susanne Knorr

**Kursort:** Cockerillsaal Haus Cadenbach

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>12.01.12</b>	<b>Do. 19:00–22:00 Uhr</b>	<b>FS1201DO01</b>
Knorr		1 Abend

---

**13,00 EUR** für 1 Abend

---

## Diabetes und Kochen – Koch mit bleib fit!

Diabetes und Ernährung Koch mit – bleib fit Kochen mit Diabetikern Nach bereits einer Reihe erfolgreicher Kochveranstaltungen freuen wir uns sehr, dass wir Ihnen weiterhin die Möglichkeit zu gemeinsamen Kocherlebnissen mit unserer Ernährungsberaterin Frau Christiane Lucka bieten können. Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil in der Diabetesbehandlung – aber auch ein zentraler Bereich unseres Lebens, der stets auch mit Freude und Genuss verbunden sein sollte. Sinnvolles und gesundheitsbewusstes Kochen kann man erlernen und üben – und natürlich am allerbesten in Gesellschaft einer Fachfrau, die praktische Tipps und Ideen liefert. Genießen Sie im Anschluss die zubereiteten Speisen!

### Frühlingsküche, 1 Nachmittag

Im Frühjahr wechselt das Angebot frischer Produkte auf dem Markt. Die Produktvielfalt steigt, und das Angebot verändert sich zusehends. Damit Sie sich im Frühjahr gut umstellen können, bekommen Sie hier eine Reihe leckerer Ideen, die leicht und bekömmlich zuzubereiten sind ohne auf echten Genuss zu verzichten. Die Speisen werden wir gemeinsam zubereiten und verzehren.

---

**Kursleiter:** Christiane Lucka  
**Kursort:** Diabetesambulanz Ärztehaus,  
Ebene 01

---

#### Termine/Kursnr.:

<b>03.05.12</b>	Do. 16:00–19:00 Uhr	KD1205DO01
Lucka		1 Nachmittag

---

**10,00 EUR** für 1 Nachmittag

---

## Wintergemüse, 1 Nachmittag

Auch im Winter findet sich eine Vielzahl frischer Gemüse im Angebot, aus denen schmackhafte und gesunde Gerichte gezaubert werden können. Diese sind auch zur kalten Jahreszeit für Diabetiker wichtig, da mit Gemüse der Blutzucker positiv beeinflusst werden kann. Zudem wird durch die im Gemüse enthaltenen Vitamine unser Immunsystem gestärkt, wobei die Vitamine in der Zubereitung geschützt werden müssen. Hierzu bekommen Sie neben dem Kochspaß umfangreiche Informationen. Im Anschluss wird unser Wintergemüse gemeinsam genossen.

---

**Kursleiter:** Christiane Lucka  
**Kursort:** Diabetesambulanz Ärztehaus,  
Ebene 01

---

### Termine/Kursnr.:

<b>22.02.12</b>	Mi. 16:00–19:00 Uhr	KD1202MI01
Lucka		1 Nachmittag

---

**10,00 EUR** für 1 Nachmittag

---

## Vorträge Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus, die “Zuckerkrankheit”, ist weltweit eines der größten Gesundheitsprobleme. Weiterhin wollen wir Ihnen auch in diesem Halbjahr interessante Vorträge kostenfrei anbieten. Praktische Informationen erhalten Sie über die verschiedenen Möglichkeiten einer Insulintherapie, so dass einerseits Ängste vor einer solchen Therapie oder aber Unsicherheiten bereits im Umgang mit der Therapie abgebaut werden können. Der Erwachsenenalltag mit der Diabetes-Erkrankung gestaltet sich anders – es sind doch einige Dinge bei Arbeit und Freizeit wie auch vor Reisen zu beachten. Die Ernährung ist wesentlicher Bestandteil der Behandlung. Inwiefern Bio-Lebensmittel einen Stellenwert haben und beachtet werden sollen, bleibt oftmals unklar.

Auch hier möchten wir mehr Information anbieten. Über eine rege Teilnahme an den Vorträgen freuen wir uns. Zu den kostenlosen Vorträgen erbitten wir eine vorherige Anmeldung und bitten auch um Verständnis, wenn bei fehlender Voranmeldung einzelne Themen ausfallen!!

## Arten der Insulintherapie, 1 Stunde

Sagt Ihr Arzt Ihnen schon seit einiger Zeit, dass Sie eigentlich Insulin spritzen müssten und Sie haben es immer auf einen späteren Zeitpunkt verschoben? Vielleicht aus Angst vor dem Spritzen, vielleicht aus Unwissenheit, was „Insulin spritzen“ bedeutet oder aber, da Sie eine lebenslange Abhängigkeit befürchten. Hier ist die Gelegenheit, sich unverbindlich über die verschiedenen Möglichkeiten einer Insulintherapie zu informieren. Wie viele Blutzuckermessungen pro Tag sollte man bei welcher Therapie durchführen? Wie oft muss ich dann spritzen? Wie flexibel bin ich bezüglich der Ernährung bei den verschiedenen Therapien? Kann ich selbstständig meine Insulinmenge ändern? Auch für Patienten, die bereits Insulin spritzen, oder deren Anverwandte bietet der Vortrag viele Antworten auf Fragen im Umgang mit einer Insulintherapie. Beate Braun, Diabetesberaterin DDG

---

**Kursleiter:** Beate Braun  
**Kursort:** Diabetesambulanz Ärztehaus,  
Ebene 01

---

### Termine/Kursnr.:

<b>06.03.12</b> Braun	Di. 17:00–18:00 Uhr	VD1203Dl01 1 Stunde
--------------------------	---------------------	------------------------

---

**kostenlos**

---

## Diabetes und Bio-Lebensmittel?, 1 Stunde

Unser Lebensmittelmarkt wird überschwemmt von einer Fülle von Bio-Produkten. Unklar bleibt aber oft, was denn wirklich "Bio" ist. Und – sind Bio-Lebensmittel auch wirklich gesünder? Wo sind die Vor- oder Nachteile? Sollte ich mich als Diabetiker mit Bio-Produkten ernähren?? Und wenn ja, worauf sollte ich beim Kauf von Bioprodukten achten? Diese und weitere Fragen werden ausführlich beantwortet und besprochen. Christiane Lucka, Diätassistentin und Ernährungsberaterin DGE

---

**Kursleiter:** Christiane Lucka  
**Kursort:** Diabetesambulanz Ärztehaus,  
Ebene 01

---

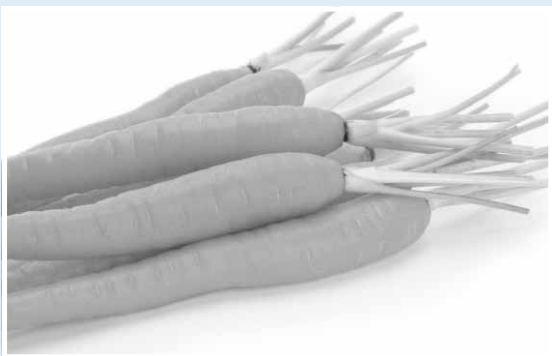
### Termine/Kursnr.:

<b>06.06.12</b>	<b>Mi. 17:00–18:00 Uhr</b>	<b>VD1206Ml01</b>
Lucka		1 Stunde

---

**kostenlos**

---



## Diabetes und Erwachsenenalltag, 1 Stunde

Der Erwachsenen-Alltag mit Diabetes wirft oft Unsicherheiten auf – kann ich in die Sauna gehen? Wie sieht es mit Reisen aus, was sollte ich unterwegs im Auto oder bei der Arbeit beachten? Zudem werden die Bereiche Familie und Partnerschaft, Körperpflege und Infektneigung angesprochen. Ein interessanter Vortrag – nicht nur für Diabetiker und deren Angehörige, auch Interessierte sind hierzu herzlich eingeladen. Ihre Fragen zu den Bereichen werden umfassend besprochen. Dr. G. Lätzsch, Oberärztin der Med. Klinik im Luisenhospital

---

**Kursleiter:** Dr. Gabriele Lätzsch  
**Kursort:** Diabetesambulanz Ärztehaus,  
Ebene 01

---

### Termine/Kursnr.:

<b>17.04.12</b>	Di. 17:00–18:00 Uhr	VD1204Dl01
Lätzsch		1Stunde

---

**kostenlos**

---

## Rehasport

### Rehabilitationssport

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf Menschen mit Beschwerden ein. Er wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer ausgerichtet. Der Rehabilitationssport ist eine aktive Maßnahme, die nur bei regelmäßiger Teilnahme positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Bei der Verordnung über den Rehabilitationssport handelt es sich um eine vom Arzt empfohlene und von den Kostenträgern unterstützte Maßnahme in Wohnortnähe. Unsere Kursangebote finden in Zusammenarbeit mit Rege Dich e.V. statt. Unsere Zielsetzung: Qualifizierte Beratung und individuelle Betreuung um effektive Therapiekontinuität zu erreichen. Gesundheitsvorsorge zur Verhinderung von Zivilisationskrankheiten, Nachsorge zur Verbesserung und Stabilisierung des Gesundheitszustandes und der Lebensqualität.

Bei Fragen bezüglich Verordnungsmöglichkeiten, Terminabsprachen und weiteren Informationen sind wir Ihnen gerne behilflich:

Tel.: (0241) 414-2205

Mail: [treffpunkt-luise@luisenhospital.de](mailto:treffpunkt-luise@luisenhospital.de)

Fax: (0241) 414-2705

Alle Angebote im Treffpunkt Luise stehen Ihnen auch dann offen, wenn keine ärztliche Verordnung vorliegt.



## Alphabetisches Inhaltsverzeichnis

Abnehmen und Wohlfühlen	86
ADHS Gruppentraining für Erwachsene	87
Allgemeine Informationen	6
Alphabetisches Inhaltsverzeichnis	128
Ambulante Behandlung in der physikalischen Therapie	88
Anfängerschwimmen	28
Anfängerschwimmen mit Elternbegleitung	30
Aquafitness für Frauen	56
Aquafitness mit Schwerpunkt Rücken für Frauen und Männer	58
Aromatherapie – Einführung	89
Arten der Insulintherapie	123
Augenübungen nach Traditioneller Chinesischer Medizin	90
Autogenes Training – Grundkurs	90
Autogenes Training für Kinder und Jugendliche von 12–15 Jahren	33
Autogenes Training für Kinder und Jugendliche von 8–11 Jahren	32
Babymassage – mit Bindung durch Berührung für Säuglinge ab der 5. Woche	34
Babyschwimmen	35
Beckenbodentraining	59
Betriebliche Gesundheitsförderung	60
Bewegungsspiele für Kleinkinder	40
Bochumer Gesundheitstraining – Damit Körper und Seele wieder Freunde werden	92
Body-Styling	62
Diabetes und Bio-Lebensmittel?	124
Diabetes und Erwachsenenalltag	125
Entspannungstraining nach Jacobsen	93
Ernährung nach TCM – Die gute Basis für jeden Tag	94
Ernährungs – ABC für Schwangere und Stillende	9
Ernährungsmedizinische Sprechstunde	95
Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung	96
Feng-Shui und Gesundheit	98
Ferienprojekt – Moderner Tanz für Kinder und Jugendliche von 9–13 Jahren	42
Figurtraining – Fitness für Frauen	63
Fit nach Schwangerschaft und Geburt	65
Fit und beweglich durch Tanz	64
Frühlingsküche	121
Ganz in meinem Element – mit den 5 Elementen der TCM	99

Ganzkörpertraining mit Ballance Pads – Training wie auf Wolken	66
Geburtsvorbereitung – Kurs für Frauen nach traumatischen Geburten	14
Geburtsvorbereitung, 3-wöchiger Kurs	12
Geburtsvorbereitung, 6-wöchiger Kurs	13
Geburtsvorbereitung, Wochenendkurs	10
Gelassen und sicher im Stress	100
Homöopathie in der Kindermedizin – Ein Seminar für Eltern	43
Impressum	8
Inhaltsverzeichnis	2
Initialpflegekurs	103
Kinderärzte informieren	15
Kinderliedertreffpunkt	44
Kinderschlaf – Na, schläft das Baby schon durch?	46
Kindertanz I – Tänzerische Früherziehung ohne Eltern für Kinder ab 3–5 Jahren	47
Kindertanz II – Kinderballett für Kinder im Alter ab 5 Jahren	48
Kindertanz III – Ballett & Moderner Tanz für Kinder im Alter ab 7 Jahren	49
Kinesiologie – Selbsthilfetechniken	101
Kinesiologie – Testen lernen	102
Kreißsaalführung	16
Massagekurs für Paare bzw. 2 Personen	104
Moderne kinderärztliche Versorgung um die Geburt und danach	17
Musikgarten für Kinder von 1–4 Jahren	50
Nimm zwei – Bodystyling	67
Nordic Walking für Einsteiger – Fit werden durch Ausdauersport	68
Onkologischer Treffpunkt I – Kontakt und Information für krebsbetroffene Frauen	105
PEKiP	52
Pilates	70
Pilates – Dehnen, Mobilisieren, Bewegen – Tagesseminar	74
Pilates 50 Plus	73
Pilates Einführungsseminar	69
„Problemzonengymnastik“	76
Projekt Jugend-Ernährung-Bewegung	106
Qi Gong	107
Qi Gong ein Weg zur Entspannung	108
Qi Gong zur Stressbewältigung	109
Raucherentwöhnung “Rauchfrei in 10 Schritten”	110
Rehasport	126

Richtig ernährt im 1. Lebensjahr – Das Zufüttern	54
Rückbildungsgymnastik	18
Rückbildungsgymnastik mit Schwung	20
Säuglingspflege	21
Schwangerschaftsbeschwerden?	22
Schwangerschaftsgymnastik	23
Schwangerschaftsgymnastik im Wasser	24
Schwangerschaftsgymnastik mit Yogaelementen	25
Senioren in Balance	76
Stillberatung	26
Stimmtraining mit Vortragrhetorik – „Unerhört“	111
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	112
Tai Chi Chuan Youngstil	113
Tanztherapie und mehr... den eigenen Atem erleben	115
Tanztherapie und mehr... zum Kennenlernen	114
Vorwort	1
Walking	77
Wassergymnastik für Senioren	78
Wintergemüse	122
Wirbelsäule in Balance	79
Wirbelsäulengymnastik	81
Wohlfühltag für Eltern mit Babys von 3–7 Monaten	55
Yoga	116
Yoga der Präsenz	117
Yoga für Anfängerinnen und Schwangere	118
Yoga für Schwangere	27
Yoga und Klang	119
Yoga-Stretching	83
Ziele erreichen, Wünsche erfüllen – 2012 wird mein Jahr	120
Zumba	84

## Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich, zu den angegebenen Geschäftsbedingungen, für einen Kurs im Treffpunkt Luise an.

Kursnummer:

Kursname:

Kursbeginn:

Name:

Vorname:

PLZ / Ort:

Straße:

Telefon:

Geb. Datum:

Bei Kinderkursen bitte Geburtsdatum des Kindes eintragen!

Name:

Geb. Datum:

Krankenkasse:

Kreditinstitut:

Konto Nr.:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bankleitzahl:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

.....  
Datum

.....  
Unterschrift



# Caféhaus Luise



»Verweilen und genießen«

Wir verwöhnen Sie gerne mit

- Kaffeespezialitäten, Eis, Snacks,
- belgischer Pâtisserie und Confiserie
- sowie täglich wechselndem Mittagstisch.

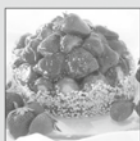
Bei schönem Wetter sind unsere

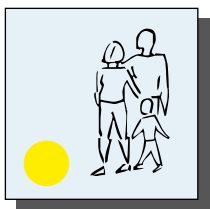
Terrassen für Sie geöffnet.

Parken bis 20 min. kostenlos.

**Caféhaus Luise**  
Boxgraben 99  
52064 Aachen

**Öffnungszeiten:**  
täglich von 9.00 bis 19.00 Uhr  
Telefon: +49 (0) 241 / 414 - 2650





Telefon: (0241) 414 - 2205  
Fax: (0241) 414 - 2705  
Mail: [treffpunkt-luise@luisenhospital.de](mailto:treffpunkt-luise@luisenhospital.de)  
Web: [www.luisenhospital.de](http://www.luisenhospital.de)