

PROGRAMM

1. HALBJAHR 2015



Krankenhaus
Johanneum



Vorträge & **Seminare**



Gesundheitsnetz
Wildeshauser Geest

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wir haben unser Veranstaltungsprogramm für die erste Jahreshälfte 2014 wieder abwechslungsreich für Sie zusammengestellt und hoffen, damit auf Ihr Interesse zu stoßen. Wir bieten Ihnen Vorträge und Kurse unserer Experten aus folgenden Bereichen:

- Medizin
- Pflege
- Fitness

Sicher ist auch die passende Veranstaltung für Sie dabei.

Zur schnellen Orientierung haben wir nebenstehend eine kalendari-
sche Übersicht erstellt.

Die Teilnahme an den **Vorträgen** ist für jedermann offen und generell **kostenlos**. Eine Anmeldung ist hier nicht erforderlich.

Für unsere **Kurse** bestehen indes Teilnahmebeschränkungen. Hier ist eine **Anmeldung** unbedingt notwendig. Für Kurse aus dem Bereich Fitness wird eine geringe Kostenbeteiligung erhoben.

Bitte melden Sie sich an
unter Telefon (0 44 31) 982 -9520 (Brigitte Hermes);
oder per E-Mail unter seminare@krankenhaus-johanneum.de.

Themenblock Medizin

- 09.02. Wenn die Prothese Probleme macht - Ursache und therapeutische Lösungen
-
- 16.02. Magenkarzinom aus internistischer und chirurgischer Sicht
-
- 02.03. Offener Abend - Rund um die Geburt
-
- 09.03. Was tun bei Hüftschmerzen? - Intelligente Therapiekonzepte für mehr Mobilität
-
- 16.03. Verengte Herzkranzgefäße erkennen und behandeln - Vorstellung moderner Diagnostik und Therapie
-
- 23.03. Adipositas-Chirurgie - Aktueller Stand der Wissenschaft
-
- 27.04. Chronisches Sodbrennen ist heilbar!
-
- 18.05. Was tun bei Knieschmerzen? - Ursachen und intelligente Therapiekonzepte
-
- 01.06. Offener Abend - Rund um die Geburt
-
- 15.06. Schulterschmerzen - Was nun?
Ursachen und moderne Therapieoptionen

Themenblock Pflege

Pflegeberatungsgespräche am: 08. Januar, 05. Februar, 05. März,
02. April, 07. Mai und 04. Juni

04. 05. Trauer LEBEN - Trauer ERLEBEN

Themenblock Fitness

- 14.01. Kurs 1: Gymnastik für Männer ab 60
-
- 22.01. Kurs 2: Gymnastik für Männer ab 60
-
- 26.01. Für einen starken Rücken: Rückenfitness (Rückenschule)
-
- 04.02. Massagen für Kopf, Rücken, Arme und Beine - erlernen und erproben
-
- 05.02. Qi Gong und Achtsamkeit / Kurs
-
- 14.04. Nordic Walking Grundkurs 1
-
- 09.06. Nordic Walking Grundkurs 2



Wenn die Prothese Probleme macht - Ursachen und therapeutische Lösungen

Bundesweit werden jährlich rund 400.000 künstliche Hüft- und Kniegelenke implantiert. Operationen, die bereits seit mehreren Jahrzehnten eine erfolgreiche Therapie darstellen, wenn der Gelenkerhalt nicht mehr möglich ist. Doch leider kann es bei implantierten Kunstgelenken auch zu Problemen kommen. Ursachen dafür können beispielsweise sein: Infektion der Prothese, Instabilität, Lockerung oder ein Knochenbruch. Zudem ist die Standzeit der Kunstgelenke begrenzt und liegt meist bei bis zu 15 Jahren. Dann sind sogenannte „Wechseloperationen“ notwendig. Die Wechselendoprothetik bezeichnet den Austausch eines Implantates.

Sie erwartet zu diesem Thema ein Vortrag mit dem Leiter unseres zertifizierten EndoProthetikZentrums, Dr. Nils Henrik Goecke. Er wird auf die Ursachen und die Problemanalyse von schmerzhaften Hüft- und Knieprothesen eingehen und die Infektionsbehandlung wie auch die Wechselendoprothetik verständlich und anschaulich darstellen.

Anschließend besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Termin: **09.02.2015**
19.30 – 21.00 Uhr

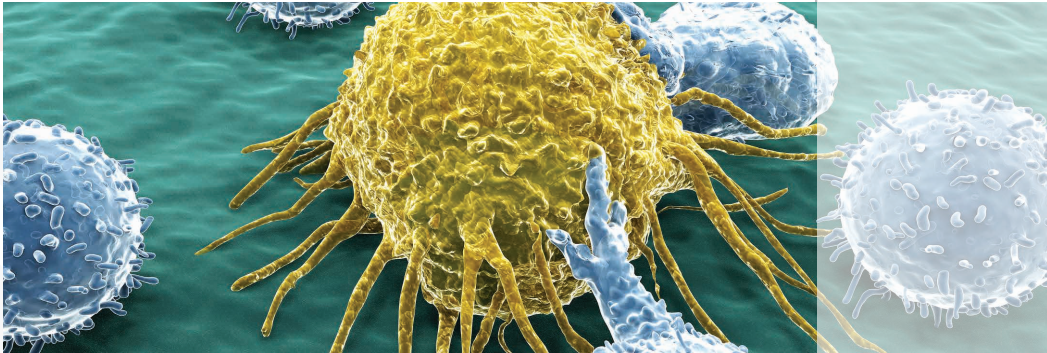
Veranstaltungsort: Café Johanneum

Referent: **Dr. Nils Henrik Goecke**
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Leiter EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen,
Facharzt für Orthopädie,
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Spezielle Orthopädische Chirurgie,
Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE),
Sportmedizin, Osteologie (DVO),
Fußchirurgie (D.A.F.),
Chirotherapie,
Physikalische Therapie
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



Zertifiziertes
EndoProthesenZentrum

Magenkarzinom aus internistischer und chirurgischer Sicht



Die bösartige Erkrankung des Magens ist weltweit der zweithäufigste Tumor. Dieser Tumor wird auch heutzutage immer noch oft erst in einem fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert. Beschwerden sind vielfach unspezifisch mit Druck im Oberbauch oder Völlegefühl. Dr. Frank Steffens, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, und Dr. Alexander Terzic, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, erklären die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten in der Behandlung des Magenkarzinoms aus internistischer und chirurgischer Sicht.

Termin:

16.02.2015

19.30 – 21.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Café Johanneum

Referenten:

Dr. Frank Steffens

Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,
 Facharzt für Innere Medizin,
 Facharzt für Gastroenterologie,
 Facharzt für Hämatologie und Onkologie,
 Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Dr. Alexander Terzic

Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und
 Minimal Invasive Chirurgie, Koloproktologie,
 Facharzt für Allgemeinchirurgie, Viszeralchirurgie,
 Spezielle Viszeralchirurgie,
 Minimal Invasive Chirurgie (CAMIC),
 Zusatzbezeichnung Proktologie,
 Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Rund um die Geburt



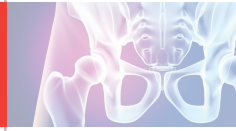
Besichtigen Sie als werdende Eltern Kreißsäle und Untersuchungszimmer und informieren Sie sich in lockerer Runde über die verschiedenen Methoden der Geburtsvorbereitung.

Zu Beginn hält Chefarzt Dr. Hans Risse einen kurzen Vortrag über die Möglichkeiten der schmerzfreien Geburt.

Die Führungen werden von den Beleghebammen des Krankenhauses Johanneum begleitet.

Termin:	02.03.2015
	19.30 – ca. 21.00 Uhr
Veranstaltungsort:	Café Johanneum
Referent:	Dr. Hans Risse, Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, Facharzt für Anästhesiologie, Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerztherapie, Rettungsmedizin, Mitglied Ethikforum Krankenhaus Johanneum Wildeshausen
Beleghebammen:	Mandy Völsgen, Elena Morosow, und Dana Sosna

Fachärzte für Gynäkologie & Geburtshilfe im MVZ Johanneum:
 Dr. Günter Grewe, Iryna Rybakovska, Ute Wrehe



Was tun bei Hüftschmerzen?

Intelligente Therapiekonzepte für mehr Mobilität

Starke Schmerzen in der Hüfte und die Einschränkung körperlicher Fähigkeiten: Ist das Hüftgelenk durch eine krankhafte Veränderung so geschädigt, dass der Erhalt des Gelenkes nicht mehr möglich ist, kann die Implantation eines künstlichen Hüftgelenkes (Endoprothese) die Perspektive für ein weitgehend schmerzfreies Leben, mehr Mobilität und die Wiedergewinnung von Lebensqualität darstellen. Unsere Experten des zertifizierten EndoProthetik-Zentrums Johanneum Wildeshausen werden Ihnen an diesem Vortragsabend intelligente Therapiekonzepte für den Gelenkerhalt, den modernen Hüftgelenkersatz, Narkoseformen bei einer Hüft-OP sowie die physiotherapeutische Vor- und Nachbehandlung darlegen. Anschließend besteht ausreichend Gelegenheit für Fragen aus dem Publikum.

Termin: **09.03.2015**
19.00 – 21.00 Uhr

Veranstaltungsort: Café Johanneum

- Vortrags-Programm:**
- 19:00 Begrüßung und Moderation
Dr. Nils Henrik Goecke
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen
 - 19:10 Therapiekonzepte zum Hüftgelenkerhalt
Dr. Nils Henrik Goecke
 - 19:30 Der moderne Hüftgelenkersatz
Olaf Maethner
Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie
 - 19:50 Narkose bei Hüftoperationen
Dr. Andreas Neulinger
Ltd. Arzt der Anästhesie und Intensivmedizin
 - 20:10 Das neue Hüftgelenk: Vor- und Nachbehandlung aus Sicht der Physiotherapie
Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche
 - 20:30 Beantwortung der Fragen aus dem Publikum

Referenten:

Dr. Nils H. Goecke
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter des EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE), Sportmedizin, Osteologie (DVO), Fußchirurgie(D.A.F.), Chirotherapie, Physikalische Therapie

Olaf Maethner
Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Zusatzbezeichnung Sportmedizin und Chirotherapie

Dr. Andreas Neulinger
Ltd. Arzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, Facharzt für Anästhesiologie, Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerztherapie, Spezielle Anästhesiologische Intensivmedizin, Rettungsmedizin

Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin



Verengte Herzkranzgefäße erkennen und behandeln
 Vorstellung moderner Diagnostik und Therapie



Die Herzkranzgefäßverengung ist eine der häufigsten internistischen Krankheitsbilder. Dabei steht eine Verengung der versorgenden Adern des Herzens im Vordergrund. Dieser Prozess ist durch eine zunehmende Einlagerung von Cholesterin und Kalk gekennzeichnet. Der Durchfluss ist gerade unter Belastungsbedingungen eingeschränkt. Bei Verschluss des Gefäßes kommt es zu einer Minderdurchblutung von Herzmuskelgewebe – ein Herzinfarkt ist die Folge.

Kardiologe Dr. Falk Theil, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, möchte in seinem Vortrag über aktuelle diagnostische Methoden dieser Erkrankung berichten und moderne Möglichkeiten der Behandlung darstellen.

Termin:

16.03.2015

19.30 – 21.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Café Johanneum

Referent:

Dr. Falk Theil

Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,

Facharzt für Kardiologie,

Facharzt für Angiologie,

Internistische Intensivmedizin

Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Adipositas-Chirurgie

Aktueller Stand der Wissenschaft



Weltweit nimmt die Anzahl krankhaft übergewichtiger Menschen stetig zu. Neben dem Übergewicht sind es vor allem die Begleiterkrankungen wie Gelenkverschleiß, Diabetes, Bluthochdruck etc., die die Patienten belasten und auch gefährden. Diäten, Sport und andere konservative Maßnahmen helfen häufig nur begrenzt. Ives Garre, leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, wird anschaulich auf die aktuellen operativen Techniken zur Behandlung der Adipositas eingehen.

Termin:

23.03.2015

19.30 – 21.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Café Johanneum

Referent:

Ives Garre

Ltd. Oberarzt Chirurgie

Facharzt für Allgemeinchirurgie,

Facharzt für Viszeralchirurgie

Spezielle Viszeralchirurgie

Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



Chronisches Sodbrennen ist heilbar!

Gewöhnlich sorgt ein Zwerchfellschlitz, durch den die Speiseröhre läuft, dafür, dass die Säure dort bleibt, wo sie hingehört: im Magen. Ist der Mechanismus gestört – z.B. durch ein Hochrutschen des Magens in den Brustkorb, kommt es zu einem Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre und somit zu chronischem Sodbrennen. Das bezeichnen Mediziner als gastroösophageale Refluxerkrankung. Diese lässt sich mittels drahtloser 24h pH-Metrie messen. Eine Magenspiegelung zeigt, ob ein Zwerchfellbruch vorliegt oder entzündliche Veränderungen der Speiseröhre, die das Risiko für die Entwicklung von Krebs erhöhen. In vielen Fällen lässt sich das Sodbrennen medikamentös (Magensäurehemmer, PPI) gut in den Griff bekommen, allerdings ist häufig eine lebenslange Einnahme erforderlich. Heilung und Beseitigung der Ursachen gelingen nur durch einen chirurgischen Eingriff. Hierdurch kann die schädigende Wirkung der Magen- und Gallenflüssigkeit an der Speiseröhre gestoppt werden. In Schlüssellochtechnik wird der Verschlussmechanismus rekonstruiert und die Ursache des Sodbrennens so beseitigt. Die Auswahl der Patienten, die für eine Operation in Frage kommen, geschieht interdisziplinär. Dr. Alexander Terzic, Chefarzt der viszeralchirurgischen Klinik, und Dr. Frank Steffens, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, geben Ihnen Einblick in Diagnostik und Therapie des chronischen Sodbrennens.

Termin:

27.04.2015

19.30 – 21.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Café Johanneum

Referenten:

Dr. Alexander Terzic

Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Visceral- und Minimal Invasive Chirurgie, Koloproktologie, Facharzt für Allgemein Chirurgie, Visceralchirurgie, Spezielle Visceralchirurgie, Minimal Invasive Chirurgie (CAMIC), Zusatzbezeichnung Proktologie, Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Dr. Frank Steffens

Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Facharzt für Innere Medizin, Facharzt für Gastroenterologie, Facharzt für Hämatologie und Onkologie, Krankenhaus Johanneum Wildeshausen



Was tun bei Knieschmerzen? Ursachen und intelligente Therapiekonzepte

Stehen, Gehen, Laufen, Treppen steigen etc.: Unsere Kniegelenke sind jeden Tag hohen Belastungen ausgesetzt. Formveränderungen und Verletzungen führen oft zu Schädigungen von Bändern, den Menisken und des Knorpels. Eine Spätfolge kann die Arthrose sein, die die Lebensqualität stark einschränkt. Ist der Erhalt des Gelenkes nicht mehr möglich, eröffnet nach intensiver Nutzen-Risikoabwägung die Implantation eines künstlichen Kniegelenkes (Endoprothese) die Perspektive für ein weitgehend schmerzfreies Leben und die Wiedergewinnung von Lebensqualität. Sie erwartet zu diesem Thema ein Vortragsabend mit den Spezialisten unseres zertifizierten EndoProthetikZentrums, die zu Möglichkeiten des Gelenkerhalts, zum modernen Kniegelenkersatz, zur Narkose bei einer Knieoperation sowie zur Vor- und Nachbehandlung aus Sicht der Physiotherapie referieren. Anschließend besteht ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Termin:

18.05.2015

Veranstaltungsort:

19.00 – 21.00 Uhr
Café Johanneum

Vortrags-Programm:

- 19:00 Begrüßung und Moderation
Dr. Nils Henrik Goecke
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen
- 19:10 Therapiekonzepte zum Kniegelenkerhalt
Olaf Maethner
Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie
- 19:30 Der moderne Kniegelenkersatz
Dr. Nils Henrik Goecke
- 19:50 Narkose bei Knieoperationen
Dr. Andreas Neulinger
Ltd. Arzt der Anästhesie und Intensivmedizin
- 20:10 Das neue Kniegelenk: Vor- und Nachbehandlung aus Sicht der Physiotherapie
Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche
- 20:30 Beantwortung der Publikumsfragen

Referenten:

Dr. Nils H. Goecke
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Leiter des EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE), Sportmedizin, Osteologie (DVO), Fußchirurgie(D.A.F.), Chirotherapie, Physikalische Therapie

Olaf Maethner
Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Zusatzbezeichnung Sportmedizin und Chirotherapie

Dr. Andreas Neulinger
Ltd. Arzt Anästhesie und Intensivmedizin, Facharzt für Anästhesiologie, Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerztherapie, Spezielle Anästhesiologische Intensivmedizin, Rettungsmedizin

Birgit Zobel-Elders
Zentrale Therapiebereiche, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin

Rund um die Geburt



Besichtigen Sie als werdende Eltern Kreißsäle und Untersuchungszimmer und informieren Sie sich in lockerer Runde über die verschiedenen Methoden der Geburtsvorbereitung.

Zu Beginn hält Dr. Hans Risse als Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin einen kurzen Vortrag über die Möglichkeiten der schmerzfreien Geburt. Die Führungen werden von den Beleghebammen des Krankenhauses Johanneum begleitet.

Termin:

01.06.2015

Veranstaltungsort:

Café Johanneum

Referent:

Dr. Hans Risse

Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
 Facharzt für Anästhesiologie,
 Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerztherapie,
 Rettungsmedizin, Mitglied Ethikforum
 Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Beleghebammen:

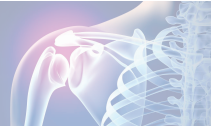
Mandy Völsgen,
 Elena Morosow,
 und Dana Sosna

Fachärzte für Gynäkologie & Geburtshilfe im MVZ Johanneum:

Dr. Günter Grewe, Iryna Rybakovska, Ute Wrehe

Schalterschmerzen - Was nun?

Ursachen und moderne Therapieoptionen



Die Schulter ist ein sehr gut bewegliches Gelenk mit einer stark muskulären Führung. Sie macht aufgrund dessen mit zunehmendem Alter oder nach Unfällen häufig Probleme. Es kann zu Schmerzen, Instabilität, Kraftlosigkeit und unter anderem zu Bewegungseinschränkungen kommen. Am Ende steht gar eine Arthrose. Die Referenten Dr. Nils Henrik Goecke, Chefarzt der Klinik für Orthopädie/Unfallchirurgie und Leiter des EndoprothetikZentrums, und Dr. Michael Bechara als leitender Arzt der Unfallchirurgie sowie stellvertretender Leiter des EndoprothetikZentrums, werden auf die verschiedenen Ursachen von Schulterproblemen eingehen. Dabei werden die modernen therapeutischen Möglichkeiten aufgezeigt: Neben konservativen nicht operativen Methoden werden ausführlich minimal invasive Schlüsselloch-Operationen erläutert. Auch die Behandlung von Brüchen und der Arthrose unter anderem mit Prothesen werden dabei anschaulich dargelegt. Anschließend besteht ausreichend Zeit, Fragen zu stellen.

Termin:

15.06.2015

Veranstaltungsort:

19.30 – 21.00 Uhr

Café Johanneum

Referenten:

Dr. Nils Henrik Goecke

Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Leiter EndoProthetikZentrum Johanneum Wildeshausen,
Facharzt für Orthopädie,
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Spezielle Orthopädische Chirurgie,
Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE),
Sportmedizin, Osteologie (DVO),
Fußchirurgie (D.A.F.),
Chirotherapie, Physikalische Therapie
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Dr. Michael Bechara

Ltd. Arzt Unfallchirurgie,
Stellv. Leiter EndoProthetikZentrum
Johanneum Wildeshausen,
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Spezielle Unfallchirurgie
Krankenhaus Johanneum Wildeshausen

Pflegeberatungsgespräche

Angebot des Ambulanten Pflegezentrums Johanneum

Die Beratungen finden an **jedem 1. Donnerstag** im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr statt. Individuelle Terminabsprachen sind ebenfalls möglich.

Termine:	<p>08.01.2015</p> <p>05.02.2015</p> <p>05.03.2015</p> <p>02.04.2015</p> <p>07.05.2015</p> <p>04.06.2015</p>
Ort:	Räumlichkeiten des Ambulanten Pflegedienstes (Eingang Deekenstraße) Krankenhaus Johanneum
Pflegedienstleitung:	Thomas Möhle Pflegezentrum Johanneum
Anmeldung unter:	Tel. (0 44 31) 982-6000



Trauer LEBEN / Trauer ERLEBEN

„Am schlimmsten ist es, wenn man sich nicht verabschieden kann.“
Plötzliche Todesfälle durch Unfall, Suizid, Herzversagen oder ein Aneurysma führen zu besonders hohen Belastungen bei den Angehörigen. An diesem Abend möchten wir Möglichkeiten aufzeigen, mit dem Verlust eines Menschen zu leben.

Termin:	<p>04.05.2015</p> <p>19.30 – 21.00 Uhr</p>
Veranstaltungsort:	Seminarraum
Referentin:	Ulla Meier-Sperling Heilpädagogin, Palliative Care, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Hospizhilfe Wildeshausen

Gymnastik für Männer ab 60



In diesem Kurs werden verschiedene Übungen zur allgemeinen Mobilisation und Kräftigung, zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts vermittelt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung mit.

Kurs 1

Beginn:	14.01.2015 zehn Trainingseinheiten jeweils mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr
Kosten:	60 €
Veranstaltungsort:	Gymnastikraum der Physiotherapie Krankenhaus Johanneum
Teilnehmer:	max. 6
Trainerin:	Petra Dammann Physiotherapeutin, Krankenhaus Johanneum

Kurs 2

Beginn:	22.01.2015 sechs Trainingseinheiten jeweils donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr
Kosten:	36 €
Veranstaltungsort:	Gymnastikraum der Physiotherapie Krankenhaus Johanneum
Teilnehmer:	max. 6
Trainerin:	Petra Dammann Physiotherapeutin, Krankenhaus Johanneum

Anmeldung
für beide Kurse: Brigitte Hermes, Tel. (0 44 31) 982-9520
Petra Dammann, Tel. (0 44 31) 982-8750

Für einen starken Rücken: Rückenfitness (Rückenschule)



Volksleiden Rückenschmerzen: Für einen starken Rücken erlernen Sie in diesem Kurs gezielte Übungen und gesundheitsbewusstes Verhalten, um Rückenproblemen vorzubeugen. Bereits vorhandene Beschwerden können so überwunden und chronische Schmerzen vermieden werden. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

- Beginn:** **26.01.2015**
zehn Übungseinheiten
jeweils montags, 16.00 – 17.00 Uhr
- Kosten:** 60 €
- Veranstaltungsort:** Gymnastikraum der Physiotherapie
Krankenhaus Johanneum
- Teilnehmer:** max. 6 Personen
- Trainerin:** **Nadine Gorniak**
Physiotherapeutin,
Krankenhaus Johanneum
- Anmeldung:** Brigitte Hermes, Tel. (0 44 31) 982-9520
Nadine Gorniak, Tel. (0 44 31) 982-8750

Massagen für Kopf, Rücken, Arme und Beine – erlernen und erproben



Sie werden unter Anleitung mit den Grundtechniken der klassischen Massage vertraut gemacht. Der Kurs ist auch für Personen mit geringen Grundkenntnissen geeignet, da unser Masseur Uwe Beeneken individuelle Wünsche berücksichtigen wird. Bitte tragen Sie Sportkleidung und dicke Socken.

Beginn: **04.02.2015**
sechs Übungseinheiten
jeweils mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr

Kosten: 36 €

Veranstaltungsort Räumlichkeiten der Physiotherapie
Krankenhaus Johanneum

Teilnehmer: 6 Personen

Trainer: **Uwe Beeneken**
Masseur, Med. Bademeister
Krankenhaus Johanneum

Anmeldung: Brigitte Hermes, Tel. (0 44 31) 982-9520
Uwe Beeneken, Tel. (0 44 31) 982-8750

Tipp!
Melden Sie
sich am besten
zu zweit an

Qi Gong und Achtsamkeit (Kurs)



Qi Gong ist ein Stützpfeiler der traditionellen chinesischen Medizin und wird in China seit Jahrtausenden erfolgreich zur Stärkung von Körper, Geist und Seele eingesetzt. Auch in der westlichen Welt hat man inzwischen seinen Wert erkannt. Fließende, langsame aber auch dynamische Bewegungen und Atemübungen fördern die Entspannung und wirken sich kräftigend auf unsere Lebensenergie aus. In diesem Kurs wird jede Übungseinheit mit einer kleinen Achtsamkeitsübung beendet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken oder Schuhe mit flexibler Sohle.

- Beginn:** **05.02.2015**
acht Übungseinheiten
jeweils donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr
- Kosten:** 48 €
- Veranstaltungsort:** Kindergarten Johanneum
Deekenstraße 35
- Teilnehmer:** mind. 6 Personen
- Übungsleitung:** **Christiane Schäfer**
Kursleiterin Qi Gong
Krankenhaus Johanneum
- Anmeldung:** Brigitte Hermes, Tel. (0 44 31) 982-9520

Nordic Walking

Ganzkörperbewegungskonzept in der freien Natur



In diesen Kursen erlernen Sie die Nordic Walking Grundtechnik, damit Sie möglichst schnell mit viel Freude physiologischer und effektvoller trainieren. Nur bei gut ausgeführter Grundtechnik kommen alle Effekte - sowohl gesundheitliche, als auch trainingsmethodische - zur Geltung.

Grundkurs 1

Beginn: **14.04.2015**
sechs Trainingseinheiten
jeweils dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr

Grundkurs 2

Beginn: **09.06.2015**
sechs Trainingseinheiten
jeweils dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr

Kosten pro Kurs: 85 €* / inklusive Stöcke
Erster Treffpunkt: Räumlichkeiten der Physiotherapie
 Krankenhaus Johanneum
Teilnehmer: mind. 6 / max. 10
Trainerin: **Birgit Zobel-Elders**
 Physiotherapeutin,
 anerkannte DNV-Instruktorin
 Krankenhaus Johanneum
Anmeldung
für beide Kurse: Brigitte Hermes, Tel. (0 44 31) 982-9520
 Birgit Zobel-Elders, Tel. (0 44 31) 982-8750

* Diese Kurse sind von der Krankenkasse anerkannte Präventionskurse. Je nach Krankenkasse erhalten Sie eine Kostenrückerstattung von 80 - 100 %.

Impressum:

Herausgeber:
 Krankenhaus Johanneum,
 Feldstraße 1
 27793 Wildeshausen
www.krankenhaus-johanneum.de
V.i.S.d.P.:
 Dipl.-Kfm. Hubert Bartelt,
 Verwaltungsdirektor
Gestaltung/Redaktion:
 Ulrike Berg M.A.,
 Öffentlichkeitsarbeit,
 QM, Projekte
Terminkoordination:
 Brigitte Hermes, IBF
Bilder: Fotolia,
 Krankenhaus Johanneum
Druck:
 Druckerei Breckweg
 Alle Rechte vorbehalten

Programm
1. Halbjahr
2015



Krankenhaus
Johanneum

Krankenhaus Johanneum
Feldstraße 1 · 27793 Wildeshausen
Telefon (0 44 31) 982-0 · Telefax (0 44 31) 982-9005
info@krankenhaus-johanneum.de
www.krankenhaus-johanneum.de