

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN

LEICHTER LEBEN IN DEUTSCHLAND

INFOABEND GENTEST: META-CHECK

DIENSTAG, 15. JANUAR 2019, 19:00 - 21:00 UHR

Abnehmen mit der Gen-Diät

„Sie kennen Freunde, Bekannte oder Verwandte, die können essen und trinken soviel sie wollen und die Figur ändert sich nicht.“

Sie selbst brauchen nur an leckeres Essen zu denken und schon haben Sie wieder zugenommen.“

Mit der modernen Gendiagnostik analysiert man heute, welcher Stoffwechsellyp Sie sind. Sie erhalten Antworten auf die entscheidenden Fragen:

- Machen mich die Fette, die Kohlenhydrate oder gar die Proteine dicker?
- Muss ich langsam trainieren oder muss ich zum Abnehmen richtig Gas geben?

Ihr Ergebnis

Sie erhalten einen umfangreichen Laborbericht mit einer detaillierten Auswertung. Zusätzlich erklärt Ihnen die Ernährungsberaterin Frau Hoffmann die Ergebnisse.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Leitung: Daniela Hoffmann (Ernährungsberaterin)

Kosten: kostenlos

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

DIE AUGEN EINFACH VERGESSEN!

FALSCHER BRILLEN UND IHRE FOLGEN

DONNERSTAG, 17. JANUAR 2019, 14:00 - 15:30 UHR

Unsere Augen sind die wichtigsten Sinnesorgane des Menschen. Über 90 % unserer Wahrnehmung nehmen wir nur über unsere Augen auf. Ein hohe Lebensqualität setzt gutes und anstrengungsfreies Sehen voraus. Die heutigen visuellen Anforderungen

in der Schule, im Straßenverkehr, der EDV und der mobilen Kommunikationsmittel werden immer größer.

Immer wieder ein Rätsel sind speziell in der Grundschule jene Kinder, die trotz Intelligenz und Unterstützung von Eltern und Therapeuten in der Schule schlecht abschneiden. Insbesondere Kinder mit Auffälligkeiten im Lesen und Schreiben erweisen sich häufig als förder- und therapieresistent.

Daher ist die richtige Brillenversorgung extrem wichtig.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Leitung: Ulrich Schlattmann (staatlich geprüfter Augenoptiker, WVAO/Augenoptikermeister IVBS, Hören & Sehen Bocholt)

Kosten: kostenlos

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

GESUNDHEITSSTAMMTISCH - GESUNDHEITSTHEMEN ZUM ANFASSEN

THEMA JANUAR: „WER BIST DU EIGENTLICH UND WARUM? EIN EINBLICK IN DIE INNERE VIELSEITIGKEIT UND WAS DU DAMIT ANFANGEN KANNST.“

DIENSTAG, 22. JANUAR 2019, 19:00 - 21:00 UHR

Gesundheit ist ein sehr hohes Gut. Doch was ist eigentlich Gesundheit, wie erreiche ich meine bestmögliche Gesundheit, was kann und müsste ich dafür tun? Wie sieht eigentlich die Gesundheitsversorgung in meiner Region aus? Was wissen andere darüber? Was weiß ich darüber? Kann ich durch verschiedene Fachleute Antworten/Anregungen zu meinen Fragen bekommen? Dafür wird der Gesundheitsstammtisch eingerichtet. Sie stellen sich diese Fragen oder haben ein Thema, was Sie besprechen möchten und mögen den Austausch mit anderen. Wir bitten Fachleute moderierend dazu Stellung zu nehmen. Der Stammtisch soll Wissen schaffen, zum eigenen Gesundheitshandeln anregen, dem Austausch dienen, aber keine Sprechstunde oder ärztliches Handeln ersetzen.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Leitung: Pia Zimmermeyer (Diplomsozialarbeiterin und Resilienzcoach)

Kosten: 5,00 € / Termin (Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten)

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

LEICHTER LEBEN IN DEUTSCHLAND

INFOABEND ERNÄHRUNGSSEMINAR

DIENSTAG, 29. JANUAR 2019, 19:00 - 21:00 UHR

Sie wollen wirklich abnehmen und möchten das durch ein anerkanntes von den Apotheken empfohlenes Programm. Am Infoabend stellen wir Ihnen das gesamte mehrmonatige Ernährungsseminar vor.

In Kurzform: Vier Vortragsabende, um in der Gruppe im Gesundheitszentrum LUDGERUSHOF viel zum Thema Ernährung und Gewicht zu erfahren. Zusätzlich würden Sie sechs persönliche Termine mit Frau Hoffmann in der Arens-Marien Apotheke Bocholt vereinbaren, wo sie im Einzeltermin eine professionelle Körperfettmessung, BMI-Bestimmung, Bauchumfang und Gewichtsbestimmung mit anschließender persönlicher Beratung bekommen. Die Kosten für das Ernährungsseminar betragen 260 €. Mehr dazu erfahren Sie am 29. Januar beim Infoabend.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Leitung: Daniela Hoffmann (Ernährungsberaterin)

Kosten: kostenlos

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

Änderungen und Irrtümer bleiben vorbehalten. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben kann keine Gewährleistung übernommen werden.

PROJEKTFÖRDERUNG

Das Projekt „Gesundheitszentrum Spork: Aufbau und Verstärkung eines wirtschaftlich tragfähigen, interdisziplinären und zivilgesellschaftlichen Wertschöpfungsnetzwerkes im Quartier“ wird gefördert von der LeitmarktAgentur.NRW, der Landesregierung Nordrhein-Westfalen und EFRE-NRW. Im Projektverbund arbeiten die Forschungsgesellschaft für Gerontologie e.V. (FfG) Institut für Gerontologie an der TU Dortmund/Dortmund, das Institut für Zukunftsfragen der Gesundheits- und Sozialwirtschaft der evangelischen Hochschule Darmstadt (IZGS)/Darmstadt und der Verein Leben im Alter (L-i-A) e.V./Bocholt zusammen (Laufzeit 03/2017 bis 02/2020).



KONTAKT

GESUNDHEITSZENTRUM IM LUDGERUSHOF

Glockenstraße 6a

46399 Bocholt Spork

Telefon: 02871 21765-637

E-Mail: kontakt@gz-ludgerushof.de

Internet: www.gz-ludgerushof.de

IHRE ANSPRECHPARTNER



MEINULF BRAUCKMANN
mbrauckmann@gz-ludgerushof.de



WALTRAUD WILLING
wwilling@gz-ludgerushof.de



KURSANGEBOTE & VERANSTALTUNGEN

JANUAR 2019



GESUNDHEITSZENTRUM IM LUDGERUSHOF

KURSANGEBOTE

OFFENE PC-SPRECHSTUNDE

FÜR SENIOREN

AM 07. JANUAR 2019, 10:00 - 11:30 UHR

Ein Angebot von Senioren für Senioren. Sie haben Fragen zum Umgang mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone? Sie möchten mehr erfahren zum Thema Sicherheit im Internet oder zu interessanten Internetseiten und Apps? Sie suchen die Möglichkeit, sich mit anderen Senioren und Seniorinnen im individuellen Gespräch zum Thema PC auszutauschen?

Dann sind Sie in der offenen PC-Sprechstunde richtig. Hier gibt es von den Ehrenamtlichen der Gruppe „Mouse Mobil“ kostenlose Tipps, Tricks und Lösungen rund um Laptop, Tablet oder Smartphone. Dazu können Sie auch gerne Ihr eigenes Gerät mitbringen.

„Mouse Mobil“ ist eine ehrenamtliche Projektgruppe der Initiative „Engagiert in Bocholt“ (Kooperation bestehend aus Stadtparkasse Bocholt, Seniorenbüro Stadt Bocholt und L-i-A e. V.), die es sich zum Ziel gesetzt hat, älteren Menschen in Bocholt den Zugang zum Computer und Smartphone zu erleichtern.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Kosten: kostenlos

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

WER TANZT SCHON MIT SICH SELBST?

DIENSTAGS, 09:30 - 10:30 UHR

Gehören Sie auch zu der Gruppe älter werdender Menschen, die sich gern bewegen, Musik hören und das Tanzbein schwingen? Können Sie sich vorstellen, dies wieder zu tun, obwohl keine geeignete Tanzpartnerin oder geeigneter Tanzpartner da ist? Wenn Sie das alles bejahen können, dann wären Sie optimal bei dem Tanzangebot von Claudia Wigger aufgehoben.

Neben der Freude am Tanzen wird als positiver Nebeneffekt auch noch gleichzeitig die Gesundheit gefördert.

Ort: Sporker Saal, Dinxperloer Straße 342, 46399 Bocholt

Leitung: Claudia Wigger (Tanzsporttrainerin)

Kosten: 2,50 € / Termin oder 10,00 € / Monat

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

THERAPEUT WALD

WALDSPAZIERGÄNGE ALS GESUNDHEITSANGEBOT

DIENSTAGS, 14:30 - 15:30 UHR

Tief durchatmen, Kiefernduft, ein weicher Nadelteppich unter den Füßen, leise Windgeräusche, Geräusche kleiner und manchmal auch größerer Tiere, im Winter das Knirschen von Schnee beim Laufen, das Rauschen der Blätter im Wind und dann noch die Sonne, die mehr als nur das Auge erfreut.

Wussten Sie, dass die Waldluft, insbesondere in Nadelwäldern tatsächlich besonders gesundheitsfördernd ist?

Die Luft enthält u. a. Aromastoffe, deren positive Wirkung auf die Atmung und die Stimmung bekannt ist. Negativ geladene Teilchen, sogenannte Ionen, sind in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernd und werden im Wald, besonders in Nadelholzwäldern reichlich hergestellt. Auch bei Regen hat der Wald einen besonderen Reiz. Die Luft wird gereinigt und der Regen erzeugt eine besondere Stimmung. Sie können diese Erfahrungen mit Gerda Kastein-Posser teilen, die mit Ihnen im Schüttensteiner Wald begleitete Spaziergänge durchführt.

Ort: Parkplatz am Schüttensteiner Wald (Nordseite, Ecke Höftgraben / Am Kiwitt)

Leitung: Gerda Kastein-Posser

Kosten: kostenlos

Weitere Infos: Fahrgemeinschaften können gebildet werden.

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

CHI KUNG

EIN GANZHEITLICHES BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSKONZEPT

DONNERSTAGS, 16:00 - 17:30 UHR

Die Einflüsse des Chi Kung wirken positiv auf die Muskulatur, die Gelenke, die Organe und die Psyche. Der Schwerpunkt liegt auf der Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts. Die überwiegend einseitigen Belastungen unserer alltäglichen Bewegun-

gen, sowie mangelnde Beweglichkeit verursachen auf Dauer Muskelverkürzungen, die zu Schmerzen führen. Durch die gezielten und äußerst effektiven Bewegungen des Chi Kung können diese Schmerzen gelindert oder sogar behoben werden.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Leitung: Jochen Gieseke (Ausbilder für Chi Kung seit 1999)

Kosten: 17,00 € / Einheit (1,5 Stunden)

Weitere Infos: Leichte Kleidung und Gymnastikmatte bitte mitbringen, eine kostenlose Probestunde ist möglich.

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

REHASPORT ORTHOPÄDIE

SITZGYMNASTIK IN KLEINGRUPPE

DONNERSTAGS, 11:30 - 12:30 UHR

In der Übungsstunde erwartet die Teilnehmer ein individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Gruppensportangebot zum Erhalt oder zur Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit Ihres Körpers, das zu mehr Mobilität und Bewegungssicherheit verhelfen soll.

Dieses Angebot ist für diejenigen geeignet, die Risikofaktoren der orthopädischen oder auch neurologische Erkrankungen ihres Bewegungsapparates aufweisen oder bei denen bereits chronisch orthopädische oder neurologischen Erkrankungen wie Wirbelsäulen- oder Haltungsschäden, Osteoporose, Gelenkschäden oder Endoprothesen vorhanden sind oder sogar Nervenbeschäden vorliegen.

Die Schwerpunktthemen:

- Gymnastische Übungen mit und ohne Kleingeräte (Bälle, Stäbe, Theraband etc.)
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Lockerung von Muskelverspannungen bspw. in LWS, Schulter- und Nackenbereich
- Gelenkschutz

Welche Ziele werden verfolgt:

- Fitness, Beweglichkeit
- Schmerzreduktion
- Kraft und Koordination
- Lebensfreude, Wohlbefinden

- Ausgleich muskulärer Dysbalance

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Leitung: Ursula Löken (Fachübungsleiterin für Orthopädie und Neurologie)

Kosten: kostenlos (falls Rehaverordnung vom Orthopäden oder Neurologen vorliegt)

Weitere Infos: maximal 7 Teilnehmer, besonders für Rollstuhlfahrer geeignet, bequeme Kleidung, eventuell ein kleines Handtuch.

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

LIFE KINETIK -

BEWEGUNG MACHT HIRN

VOM GEHIRNBESITZER ZUM GEHIRNBENUTZER

FREITAGS, 09:00 - 10:00 UHR

Life Kinetik ist ein Gehirn- und Körpertraining, welches zum Ziel hat, die körperliche Wahrnehmung, Koordination und Reaktionsschnelligkeit zu steigern, die wir in allen Lebensbereichen unbedingt benötigen (z.B. in der Schule, im Beruf, Alltag oder Straßenverkehr). Life Kinetik setzt keine Sportlichkeit voraus. Mit viel Spaß trainieren wir in gemischten Gruppen jeden Alters. Die Übungen werden individuell auf die Gruppe abgestimmt. Schon Kinder ab dem Grundschulalter können mit Life Kinetik beginnen. Aber auch mobile Senioren profitieren von diesem Training. Ziel des Trainings ist es, neuronale Verbindungen zu schaffen, die unser „schlummerndes“ geistiges Potenzial wecken. Der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten. Sie werden merken, was in Ihnen steckt.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Leitung: Michaela Willing (lizenzierte Life Kinetik Trainerin)

Kosten: 35,00 € / Monat oder 12,00 € / Kursstunde

Weitere Infos: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk und viel Spaß mitbringen

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

*NEU FIT UND GESUND

EIN 60 MINUTEN GESUNDHEITSSPORTPROGRAMM ZUR UMFASSENDEN STÄRKUNG DER FITNESS

AB MITTWOCH, 16. JANUAR 2019, 18:30 - 19:30 UHR, WÖCHENTLICH (12 EINHEITEN VOM 16.01.2019 - 03.04.2019)

Im Mittelpunkt dieses 60 Minuten Gesundheitssportprogramms stehen die Fitnessfaktoren wie u.a. Kraft, Koordination und Ausdauer, die für ein gesundes Leben unerlässlich sind.

Dabei steht die Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit, sowie der Koordination- und Entspannungsfähigkeit als Ganzkörperkräftigung im Vordergrund.

Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität und vielen Tipps zum ergänzenden Training zu Hause.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Leitung: Ursula Löken (Fachübungsleiterin für Orthopädie und Neurologie)

Kosten: 65,00 € (Der Kurs ist ein von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zertifizierter Präventionskurs mit der Nr. 20180124 - 984291, für den Sie möglicherweise von Ihrer Krankenkasse eine (anteilige) Rückerstattung bekommen können, was allerdings eine mind. 80% Teilnahme voraussetzt. Setzen Sie sich dazu bitte mit ihrer Krankenkasse in Verbindung.)

Weitere Infos: Bitte Stoppersocken oder Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

*NEU MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

8-WOCHEN-KURS

AB DONNERSTAG, 17. JANUAR 2019, 18:30 - 21:00 UHR, WÖCHENTLICH (8 EINHEITEN VOM 17.01.2019 - 07.03.2019)

MBSR (Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat Zinn) ist ein wissenschaftlich anerkanntes Trainingsprogramm, bei dem es um die direkte Erfahrung im Hier und jetzt zu sein geht. In den

Kursen werden die Selbstwahrnehmung und Stressbewältigungsmechanismen verbessert und geübt, die den Anwendern u.a. zu mehr Gelassenheit verhelfen.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Leitung: Beatrice Kahnt

Kosten: 325,00 €

Weitere Kurstermine: 17. Januar, 24. Januar, 31. Januar, 07. Februar, 14. Februar, 21. Februar, 28. Februar, 07. März und ein fünfstündiger Achtsamkeitstag am 23. Februar

Anmeldung: Beatrice Kahnt per E-Mail an info@mbsr-borken.de oder unter Telefon: 02867 908 771

*NEU REHASPORT

AB DONNERSTAG, 24. JANUAR 2019, 14:30 - 15:30 UHR, WÖCHENTLICH

Gesund werden durch Bewegung. Sie haben eine Erkrankung hinter sich und wollen Ihrem Körper jetzt etwas Gutes tun oder wollen einfach durch Sport möglichen Erkrankungen vorbeugen. Dann nutzen Sie das Angebot von Rehabilitationssport. Sie benötigen ein Rezept über Rehasport von Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt und kommen damit zu uns in den Mehrzweckraum des Gesundheitszentrums im LUDGERUSHOF.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Leitung: Monika Niermann (Übungsleiterin in der Rehabilitation, Sozial- und Tanztherapeutin)

Kosten: kostenlos (werden von der Krankenkasse übernommen, falls Rehaschein vorhanden)

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637