

Klinikum am Plattenwald/Krankenhaus Möckmühl

Das Team der SLK-Family – Klinikum am Plattenwald	Seite 6
Das Team der SLK-Family – Krankenhaus Möckmühl.....	Seite 9

1. Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft (Plattenwald)

• Geburtsvorbereitung	Seite 12
• Schwangerenyoga	Seite 13
• Aquagymnastik für Schwangere	Seite 14
• Rückbildung	Seite 15

2. Still-, Pflege- und Ernährungsberatung (Plattenwald)

• Das ABC der natürlichen Babypflege.....	Seite 16
• Bewusste Kinderernährung	Seite 17
• Zahngesundheit.....	Seite 17

3. Rund ums Kind (Plattenwald)

• Keine Angst bei Notfällen mit Kindern	Seite 18
• Aqua-Baby	Seite 19
• Lernschwimmkurs für Vorschulkinder ab 5 Jahren	Seite 21
• PEKiP	Seite 22

4. Bewegung und Sport im Alltag (Plattenwald)

• Power Aqua-Fitness	Seite 23
• Aqua-Fitness für jüngere Frauen nach der Entbindung	Seite 24
• Aqua-Fitness 50+ für Frauen.....	Seite 25
• Aqua-Fitness für übergewichtige Frauen	Seite 25
• Aqua-Zumba – Aerobes-Training	Seite 26
• Aqua-Riding	Seite 27
• Pilates für Anfänger	Seite 29
• Feldenkrais	Seite 30
• Leichtes Yoga für Anfänger.....	Seite 31
• Notfallkurs Generation 55+ / Schwindel, Unwohlsein – wann ein Notfall?	Seite 32

5. Vorträge (Plattenwald)

• Einblick in die Klassische Homöopathie	Seite 33
• Helfer aus der Natur – Wickel, Tees und Co.....	Seite 33

6. Entspannung und Wellness (Plattenwald)

• Farb- und Typberatung	Seite 34
-------------------------------	----------

7. Physiotherapie-Prävention (Plattenwald/Möckmühl)

• Aqua-Training im Bewegungsbad	Seite 35
• Trainingsgruppe „Untere Extremitäten“	Seite 36
• Beckenboden-Gesundheitskurs für Frauen	Seite 37
• Medizinische Trainingstherapie	Seite 38
• Leistungsdiagnostik	Seite 39

8. Mit Krankheit umgehen lernen (Plattenwald)

• Anleitung zur fachgerechten Pflege von Angehörigen	Seite 41
--	----------

Anmeldekarte..... siehe Einklappseite

Klinikum am Gesundbrunnen

Das Team der SLK-Family – Klinikum am Gesundbrunnen.....	Seite 43
--	----------

1. Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft (Gesundbrunnen)

• Geburtsvorbereitung	Seite 46
• Geburtsvorbereitung an einem Wochenende	Seite 46
• Geburtsvorbereitung am Vormittag	Seite 47
• Schwangerenyoga	Seite 47
• Geburtsvorbereitung mit Yoga an einem Wochenende	Seite 48
• Informationsabende für werdende Mütter und Väter.....	Seite 49
• Kreißsaalbesichtigung.....	Seite 50
• Geburtsvorbereitende Akupunktur.....	Seite 50
• Rückbildung	Seite 51
• Rückbildung mit Baby.....	Seite 51

2. Still-, Pflege- und Ernährungsberatung (Gesundbrunnen)

• Stillcafe mit offener Stillgruppe	Seite 52
---	----------

3. Rund ums Kind (Gesundbrunnen)

• Harmonische Babymassage.....	Seite 53
• Aqua-Baby	Seite 54

4. Bewegung und Sport im Alltag (Gesundbrunnen)

• Power Aqua-Fitness	Seite 55
• Aqua-Fitness für jüngere Frauen nach der Entbindung	Seite 56
• Aqua-Riding	Seite 57
• Aqua-Zumba – Aerobes-Training	Seite 58

• Zumba	Seite 58
• Orthopädisches Training „Untere Extremität“	Seite 59
• Die Rückenschule.....	Seite 60
• Feldenkrais	Seite 61
• Faszientraining mit Elementen aus Feldenkrais.....	Seite 62
• Pilates	Seite 63
• Yoga für Alle.....	Seite 64
• Functional Body Workout.....	Seite 65
• Fit und Gesund im Alter	Seite 66
• Beckenboden-Gesundheitstraining	Seite 67
• Sport bei Diabetes	Seite 68

5. Physiotherapie – Trainingstherapie (Gesundbrunnen)

• Freies Gerätetraining unter therapeutischer Anleitung.....	Seite 69
• Leistungsdiagnostik	Seite 70

6. Mit Krankheit umgehen lernen

• Lauf zum Leben	Seite 71
• Kosmetikseminar „Freude am Leben“	Seite 71

7. Geschäftsbedingungen

8. Kooperationspartner, Impressum

Anmeldekarte – Einklappseite

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

in unserem Gesundheitsstudio SLK-Family haben wir Ihnen für das Herbst- Winterprogramm 2017/2018 wieder interessante Kurse zusammengestellt.

An den drei Klinikstandorten Heilbronn, Bad Friedrichshall und Möckmühl bieten wir Ihnen ein umfangreiches Gesundheitsprogramm an und freuen uns auf Ihr Interesse und die Teilnahme an unseren Kursen.

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum an Familien-, Gesundheits- und Fitnessangeboten für alle Altersgruppen – vom Säugling bis zum Senioren. Unsere gut ausgebildeten und motivierten Dozenten begleiten Sie in den Kursen mit ihrer Kompetenz und ihrem persönlichen Engagement.

Nutzen Sie den bunten Strauß an Angeboten von SLK-Family.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr
**Prof. Dr.
Reinhard Hackenberg**
Direktor der Klinik für
Gynäkologie
und Geburtshilfe
Klinikum am Gesundbrunnen

Ihre
Dr. Julia Seipel
Oberärztin der Klinik für
Gynäkologie und Geburtshilfe
Klinikum am Gesundbrunnen

Ihre
Tatjana Kramer
Sport- und Gymnastiklehrerin
Leitung SLK-Family
Klinikum am Plattenwald



Achtung SLK-Mitarbeiter: Durch die Zusammenarbeit mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) sind die Konditionen für Gesundheitskurse für SLK-Mitarbeiter vergünstigt.

SLK-Family – Klinikum am Plattenwald

SLK Kliniken

Anmeldung:

SLK-Family Geschäftsstelle
Klinikum am Plattenwald PWG 7
Telefon:
07136 2844130
E-Mail:
slkfamily.pla@slk-kliniken.de

Adresse:

Klinikum am Plattenwald
Am Plattenwald 1
74177 Bad Friedrichshall

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag
von 9:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr

Anmerkung:

In Schulferienzeiten finden Kurse nur nach Vereinbarung statt.

Die Wassertiefe unseres Schwimmbades geht von 0,90 m bis 1,35 m

Die Wassertemperatur beträgt 32°C

Anfahrt:

Mit dem Auto

Unsere Gesundheitsstudios in Haus 7 und das Aqua-Studio im Haus 6 erreichen Sie über die gewohnte Zufahrt zum Klinikum am Plattenwald. Bitte halten Sie sich an die Beschilderung „Hausärztlicher Bereitschaftsdienst“.

Wenn Sie uns über die Autobahn erreichen möchten, verlassen Sie die A 6 über die Ausfahrt „Bad Friedrichshall“ und richten sich dann auf der B 27 nach der ausgewiesenen Beschilderung zum Klinikum am Plattenwald.

Mit dem Bus

Mit dem Bus erreichen Sie uns über den Stadtverkehr Neckarsulm oder über den Heilbronner Verkehrsverbund.

Nähere Infos hierzu unter Telefon 07131 888860

Parken

Parkplätze auf dem Klinikgelände.

Gehzeiten müssen in Kauf genommen werden.

www.slk-kliniken.de/slk-family

Im Klinikum am Plattenwald wird eine Einzugsermächtigung der Kurskosten durchgeführt. Bitte halten Sie beim ersten Termin Ihre Bankdaten IBAN/BIC bereit.



Neubau Klinikum am Plattenwald

SLK-Family – Das Team am Klinikum am Plattenwald

Am Plattenwald 1 · 74177 Bad Friedrichshall · Telefon 07136 2844130



Dr. Julia Seipel
Frauenärztin



Tatjana Kramer
Leitung SLK-Family
Sport- und Gymnastik-
lehrerin



Antje Simone Haase
Leitung
Personalentwicklung



Jannis Eppinger
Büro SLK-Family
Abrechnung



Jutta Baumann
Hebamme
Nachsorge



Eva Bentscher
Hebamme



Katrin Pawlitzki
Hebamme Nachsorge



Heike Ebel
BeKi-Fachfrau, Dipl. Ing.
Haushalts- u. Ernäh-
rungstechnik (FH)



Simona Kaiser
Aqua-Zumba-
Instruktorin



Corinna Meister
Kinderkranken-
schwester
Heilpraktikerin



Mareike Kästner
Familien-, Gesundheits-
und Kinderkranken-
pflegerin



Claudia Köpke
Med. Bademeisterin
und Masseurin, Aqua-
Bike-Instruktorin



Claudia Schultheiss
Kundaliniyogalehrerin



Sylvia Mack
Erzieherin,
Aqua-Bike-Instruktorin



Alexandra Mazi
Physiotherapeutin
Baby-Schwimmtrainerin



Ellen Belz
Physiotherapeutin
DAFA Aqua-Trainerin



Sabine Huber
Physiotherapeutin
Becken-Boden-
Instruktorin



Ingrid Rittenauer
Yogalehrerin



Jenny Sakautzky
Kinderkrankenschwes-
ter, Baby-Schwimm-
trainerin



Roland Schmitt
Sanitäts- und Kinder-
Notfallausbilder



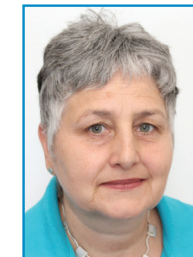
Ann-Kristin Karweg
Physiotherapeutin
Aqua-Fitness-Trainerin



Annegret Leiss
Sport- und Feldenkrais
Pädagogin



Sula Tsakalaki
Friseurmeisterin
Farb- und Typberaterin



Susanne Wagner
Krankenschwester
Baby-Schwimmtrainerin
Aqua-Bike-Instruktorin



Anette Weigler
Erzieherin
PEKIP-Leitung

SLK-Family – Krankenhaus Möckmühl

Anmeldung:

Physikalische Therapie – Telefon: 06298 36242

Adresse:

Krankenhaus Möckmühl
Hahnenäcker 1, 74219 Möckmühl

www.slk-kliniken.de/slq-family

Anfahrt:

Mit dem Auto

Zufahrt zum Krankenhaus ab Ortseingang
beschrieben.

Öffnungszeiten:

Montag-Donnerstag: 7:30 - 18:00 Uhr

Freitag: 7:30 - 14:00 Uhr



SLK-Family – Das Team am Krankenhaus Möckmühl

Hahnenäcker 1 · 74219 Möckmühl · Telefon 06298 36242

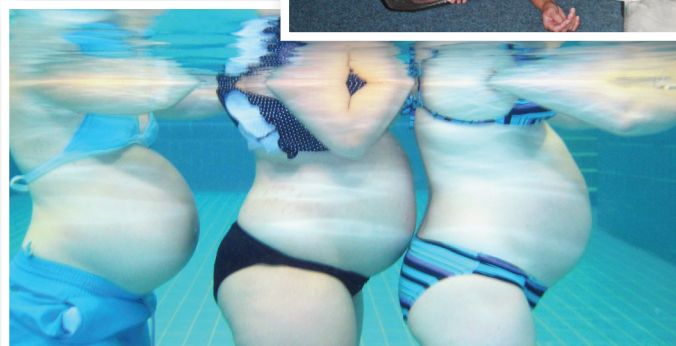


Thorsten Noz
Physiotherapeut



Yvonne Volkert
Physiotherapeutin





1. SLK-Family – Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung

Dieser Kurs beinhaltet Atemübungen, Entspannung, Übungen zur Erleichterung von Beschwerden, die in der Schwangerschaft auftreten können sowie Informationen über den Geburtsablauf und das Wochenbett. Im Laufe des Kurses findet ein Partnerabend statt. Der geeignete Zeitpunkt für den Beginn des Geburtsvorbereitungskurses ist zwischen der 25. und 28. Schwangerschaftswoche.

Klinikum am Plattenwald

- Kursleitung:** Montag
Jutta Baumann
Hebamme, Nachsorge
Donnerstag
Eva Bentscher
Hebamme
Freitag
Katrin Pawlitzki
Hebamme
- Ort:** Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock
- Teilnehmerzahl:** Min. 8 Personen
Max. 11 Personen
- Mitbringen:** Krankenversichertenkarte,
Handtuch, bequeme Kleidung
tragen
- Anmeldung:** SLK-Family
Telefon 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family
- Kursgebühren:** Keine
- Parkgebühren:** 1,20 Euro pro Termin



Klinikum am Plattenwald

22.09. - 03.11.17, Freitag
19:30 Uhr - 21:30 Uhr (7x120 Minuten)
GVPLA01

19.10. - 30.11.17, Donnerstag
18:00 Uhr - 20:00 Uhr (7x120 Minuten)
GVPLA02

20.11.17 - 29.01.18, Montag
18:30 Uhr - 20:00 Uhr (9x90 Minuten)
GVPLA03

11.01. - 22.02.18, Donnerstag
18:00 Uhr - 20:00 Uhr (7x120 Minuten)
GVPLA04

26.02. - 30.04.18, Montag
18:30 Uhr - 20:00 Uhr (9x90 Minuten)
GVPLA05

1. SLK-Family – Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft

SLK Kliniken

Schwangerenyoga Plattenwald

Die wohltuenden Auswirkungen von Yoga in der Schwangerschaft sollen durch die Anwendung der folgenden drei Elemente individuell erreicht werden.

Körperhaltung und Bewegungsabläufe verfeinern das Körpergefühl, unterstützen den Körper in seinen jetzt sehr speziellen Bedürfnissen und bereiten ihn auf die Geburt vor.

Atemübungen verfeinern und vertiefen den Atem, stärken die Atemkraft und versorgen Mutter und Kind optimal mit Sauerstoff und bereiten die Atmung auf die Wehenatmung vor.

Tiefenentspannung gibt dem Geist eine Verschnaufpause und vertieft gleichzeitig die Mutter-Kind-Bindung.

- Kursleitung:** Ingrid Rittenauer, Yogalehrerin
- Ort:** Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock
- Teilnehmerzahl:** Min. 4 Personen
Max. 7 Personen

Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Handtuch

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family

Kursgebühren: 96,00 Euro für 4 Termine je 90 Minuten und 1 Termin mit 60 Minuten

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

13.09. - 11.10.17, Mittwoch, 18:00 Uhr (5x)
YoPLA01

22.11. - 16.12.17, Mittwoch, 18:00 Uhr (5x)
YoPLA02

17.01. - 14.02.18, Mittwoch, 18:00 Uhr (5x)
YoPLA03

Sie suchen ein Geschenk?

Gerne stellen wir einen Gutschein von SLK-Family nach Ihren Wünschen aus.
Sprechen Sie uns an!



1. SLK-Family – Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft

Aquagymnastik für Schwangere

Dieser Wassersport ist ideal in der Schwangerschaft (bis zur Geburt). Der Auftrieb erleichtert alle Bewegungen und Stöße werden abgefedert. Durch den Wasserwiderstand wird die körperliche Leistungsfähigkeit erhöht, die Darmtätigkeit angeregt, Thrombosen und Krampfadern vorgebeugt, Wassereinlagerungen gebessert, psychischer und hormoneller Stress reguliert und der gesamte Haltungs- und Bewegungsapparat ausgeglichen und entspannt.

Kursleitung: AGPLA01 Ellen Belz, Physiotherapeutin, DAFA-Aqua-Trainer
AGPLA 02 Ann-Kristin Karweg, Physiotherapeutin i.A.; Aqua-Fitness Instruktor
Kursleitung aller weiteren Kurse: Tatjana Kramer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Aqua-Medical Lehrerin

Ort: Aquastudio Haus 6/UG

Teilnehmerzahl: Min. 7 Personen
Max. 12 Personen

Mitbringen: Geeignete Badeutensilien, Getränk, rutschfeste Badeschuhe!

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family

Kursgebühren: 84,00 Euro bei 7 Terminen je 60 Minuten
96,00 Euro bei 8 Terminen je 60 Minuten

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

13.09. - 25.10.17, Mittwoch, 9:30 Uhr (7x)
AGPLA01

14.09. - 26.10.17, Donnerstag, 16:30 Uhr (7x)
AGPLA02

08.11. - 20.12.17, Mittwoch, 9:30 Uhr (7x)
AGPLA03

09.11. - 21.12.17, Donnerstag, 16:30 Uhr (7x)
AGPLA04

10.01. - 07.03.18, Mittwoch, 16:30 Uhr (8x)
AGPLA05

11.01. - 08.03.18, Donnerstag, 16:30 Uhr (8x)
AGPLA06



1. SLK-Family – Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft

Rückbildung

„Eine Stunde nur für mich!“ Im Rückbildungskurs liegt der Schwerpunkt auf der Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Dazu kommt das Erlernen eines rückenfreundlichen Alltagsverhaltens sowie Dehn- und Entspannungsübungen.

Kursleitung: Eva Bentscher, Hebamme

Ort: Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 8 Personen
Max. 11 Personen

Mitbringen: Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen, Getränk

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family

Kursgebühren: Keine, Termindauer je 60 Minuten

Parkgebühren: 1,20 Euro pro Termin

Klinikum am Plattenwald

19.10. - 07.12.17, Donnerstag, 20:15 Uhr

Kursleitung Eva Bentscher, Hebamme

RBPLA01 (8x60 Minuten)

11.01. - 01.03.18, Donnerstag, 20:15 Uhr

Kursleitung Eva Bentscher, Hebamme

RBPLA01 (8x60 Minuten)



2. SLK-Family – Still-, Pflege- und Ernährungsberatung

Das ABC der natürlichen Babypflege

Mit der Ankündigung eines Babys tun sich für werdende Mütter und Väter viele Fragen auf.

- Was soll vor der Geburt für das Baby schon angeschafft werden?
- Wie hält, trägt und lagert man das neugeborene Baby?
- Braucht das Baby eine spezielle Kosmetik?
- Wie kann man das Kind schon früh in seiner motorischen Entwicklung fördern?
- Was kann man dazu beitragen, dass das Baby gut schläft?
- Wie kann man die Eltern-Kind-Bindung positiv beeinflussen?
- Was sollte bei der Ernährung des Babys beachtet werden?

Wenn Sie für diese Fragen umfangreiche Antworten und praktische Übungsmöglichkeiten suchen, sind Sie in unserem Kurs genau richtig. Unser erfahrenes Fachpersonal wird Sie kompetent in Sachen „Vorbereitung auf die tägliche Pflege des Babys“ (z. B. Nabelpflege, Wickeln, Baden, Hautpflege...) beraten und anleiten. Ebenso sind Übungseinheiten zum Thema natürliches „Babyhandling“ vorgesehen und eine ausführliche Beratung zum Thema „Stillen und Ernährung des Babys“.

- Leitung:** Mareike Kästner
Familien-, Gesundheits- und
Kinderkrankenpflegerin
- Ort:** Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock
- Teilnehmerzahl:** Min. 7 Personen
Max. 10 Personen
- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle
im Klinikum am Plattenwald
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/sl-k-family
- Kursgebühren:** 90,00 Euro für Paare
50,00 Euro für Einzelpersonen
180 Minuten pro Tag
- Parkgebühren:** Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Freitag, 29.09.17, 18:00 Uhr und
Samstag, 30.09.17, 9:30 Uhr
BPPLA01

Freitag, 24.11.17, 18:00 Uhr und
Samstag, 25.11.17, 9:30 Uhr
BPPLA02

Freitag, 02.02.18, 18:00 Uhr und
Samstag, 03.02.18, 9:30 Uhr
BPPLA03



2. SLK-Family – Still-, Pflege- und Ernährungsberatung

Bewusste Kinderernährung

In diesem Kurs wird den Eltern ein praxisnahes Ernährungswissen und das Einüben guter Essgewohnheiten von einer Fachfrau vermittelt. BeKi ist die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung des Ministeriums für ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz BW.

- Leitung:** Heike Ebel, Beki-Fachfrau, Dipl. Ing. Haushalts- und Ernährungstechnik (FH)
- Ort:** Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock
- Teilnehmerzahl:** Min. 6 Personen
Max. 8 Personen
- Anmerkung:** Wir bitten darum, den Vortrag ohne Kind anzuhören.
Im Notfall können Sie Ihr Baby mitbringen.
- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle im
Klinikum am Plattenwald,
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/sl-k-family
- Kursgebühren:** Keine, Termindauer je 90 Minuten
- Parkgebühren:** Kostenfrei

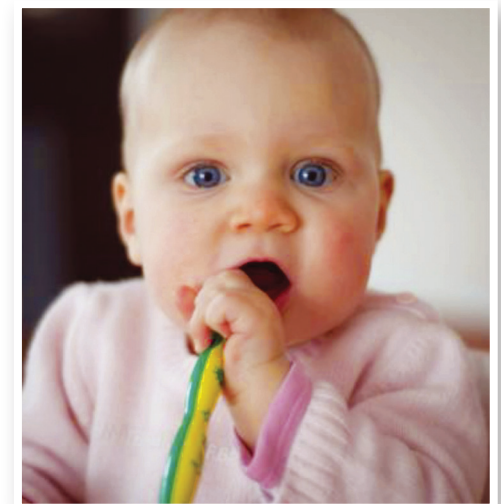


Klinikum am Plattenwald

Termine auf Anfrage!

Zahngesundheit

In einigen unserer Kurse informiert die AG Zahngesundheit über Ernährung und Zahnprophylaxe für die ganze Familie.



3. SLK-Family – Rund ums Kind

Keine Angst bei Notfällen mit Kindern

In Deutschland verunglücken jährlich etwa drei Millionen Kinder so schwer, dass sie ärztlich versorgt werden müssen. Unkenntnis der Gefahren, unstillbare Neugier und Nachahmungstrieb sind verantwortlich, wenn sich Kinder verbrennen oder verbrühen, wenn sie abstürzen oder hinfallen und sich dabei verletzen oder wenn sie etwas giftiges essen.

Nicht immer handelt es sich dabei um Bagatellen. In sechs Stunden wollen wir versuchen, anhand von Beispielen, eine Abgrenzung zu Notfällen aufzuzeigen. Wir werden Verhaltensstrategien für eine schnelle Notfallerkennung und eine effektive Hilfeleistung vorstellen. Wann benötige ich den Rettungsdienst? Was brauche ich an Hilfsmitteln? Diese Themen werden uns genauso beschäftigen, wie die Erkenntnis, dass Kinder im Notfall nicht reagieren wie Erwachsene.

Es gibt nichts, was es bei Kindern nicht gibt! Der Lehrgang richtet sich an alle, die mit Kindern zu tun haben, und auf ein Notfallereignis vorbereitet sein wollen. Der dritte Abend beinhaltet praktische Anwendungen und Übungen. Bitte tragen Sie dazu bequeme Kleidung.

Leitung: Roland Schmitt, Sanitäts- und Kindernotfallausbilder

Ort: Klinikum am Plattenwald, Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 7 Personen / Max. 12 Personen

Anmerkung: 3 Termine pro Kurs

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family

Kursgebühren: 58,00 Euro, Termindauer je 120 Minuten

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Donnerstag 05.10., 12.10. und 19.10.17

19:00 Uhr

NKPLA01

Donnerstag 11.01., 18.01. und 25.01.18

19:00 Uhr

NKPLA02

Donnerstag 01.03., 08.03. und 15.03.18

19:00 Uhr

NKPLA03

Einen Notfalkkurs 55+ gibt es auf Seite 31.



3. SLK-Family – Rund ums Kind

Aqua-Baby

In unseren Aqua-Baby-Kursen werden die unterschiedlichsten Fähigkeiten und Bedürfnisse der Kinder gefördert und unterstützt. Vom Baby- bis über das Kleinkindalter hinaus, wird bei unseren Aqua-Kursen für Kinder auf die starke Wirkungsweise des Wassers gesetzt. So wird die motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Die Eltern lernen in der Gruppe Griffe, Lockerungsübungen und Bewegungsanregungen und bekommen in der freien Phase individuelle Anleitung. Folgekurse sind möglich und sinnvoll.

Klinikum am Plattenwald

Leitung: Montag: Jenny Sakautzky, Kinderkrankenschwester, Babyschwimmtrainerin
Dienstag: Susanne Wagner, Krankenschwester, Babyschwimmtrainerin
Mittwoch: Susanne Wagner, Krankenschwester, Babyschwimmtrainerin
Donnerstag: Alexandra Mazi, Physiotherapeutin, Babyschwimmtrainerin

Ort: Aquastudio Haus 6/ UG

Teilnehmerzahl: Min. 7 Kinder plus Bezugsperson
Max. 12 Kinder plus Bezugsperson

Mitbringen: **Babybadehose** oder **Einmalschwimmwindel** muss getragen werden, Badeschuhe für die Bezugsperson

Anmerkung: Ihr Kinderarzt sollte seine Zustimmung gegeben haben und die Bezugsperson sollte gesund sein. Das Abstellen des Kinderwagens erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte bringen Sie Ihr Kind im Maxi-Cosy mit! Bitte ziehen Sie Ihr Kind im Hallenbad um, da sich dort eine Wickelablage befindet. Zwillinge zahlen 1½ mal Kurskosten.
Wassertemperatur 32°C

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family

Kursgebühren: 88,00 Euro (8 Termine)
77,00 Euro (7 Termine)
66,00 Euro (6 Termine)

Parkgebühren: Kostenfrei

Kurse finden Sie auf der nächsten Seite!



3. SLK-Family – Rund ums Kind

Aqua-Baby

Klinikum am Plattenwald

Kurse für Kinder im Alter von 2 bis 7 Monaten (Wasserzeit 35 Min.)

Montag, 11.09. - 23.10.17, 9:30 Uhr
BSPLA01a (7x)

Montag, 11.09. - 23.10.17, 11:30 Uhr
BSPLA02a (7x)

Dienstag, 12.09. - 24.10.17, 18:00 Uhr
BSPLA03a (6x)

Donnerstag, 14.09. - 26.10.17, 11:00 Uhr
BSPLA04a (7x)

Montag, 06.11. - 18.12.17, 9:30 Uhr
BSPLA05a (7x)

Montag, 06.11. - 18.12.17, 11:30 Uhr
BSPLA06a (7x)

Dienstag, 07.11. - 19.12.17, 18:00 Uhr
BSPLA07a (7x)

Donnerstag, 09.11. - 21.12.17, 11:00 Uhr
BSPLA08a (7x)

Montag, 08.01. - 05.03.18, 9:30 Uhr
BSPLA09a (8x)

Montag, 08.01. - 05.03.18, 11:30 Uhr
BSPLA10a (8x)

Dienstag, 09.01. - 06.03.18, 18:00 Uhr
BSPLA11a (8x)

Donnerstag, 11.01. - 01.03.18, 11:00 Uhr
BSPLA12a (7x)

Kurse für Kleinkinder von 2 bis 4 Jahren (Wasserzeit 50 Min.)

Mittwoch, 13.09. - 25.10.17, 16:00 Uhr
BSPLA01d (6x)

Mittwoch, 08.11. - 20.12.17, 16:00 Uhr
BSPLA02d (7x)

Mittwoch, 10.01. - 07.03.18, 16:00 Uhr
BSPLA03d (8x)

Kurse für Kinder im Alter von 8 bis 18 Monaten (Wasserzeit 45 Min.)

Montag, 11.09. - 23.10.17, 10:30 Uhr
BSPLA01b (7x)

Dienstag, 12.09. - 24.10.17, 17:00 Uhr
BSPLA02b (6x)

Donnerstag, 14.09. - 26.10.17, 09:00 Uhr
BSPLA03b (7x)

Donnerstag, 14.09. - 26.10.17, 10:00 Uhr
BSPLA04b (7x)

Montag, 06.11. - 18.12.17, 10:30 Uhr
BSPLA05b (7x)

Dienstag, 07.11. - 19.12.17, 17:00 Uhr
BSPLA06b (7x)

Donnerstag, 09.11. - 21.12.17, 09:00 Uhr
BSPLA07b (7x)

Donnerstag, 09.11. - 21.12.17, 10:00 Uhr
BSPLA08b (7x)

Montag, 08.01. - 05.03.18, 10:30 Uhr
BSPLA09b (8x)

Dienstag, 09.01. - 06.03.18, 17:00 Uhr
BSPLA10b (8x)

Donnerstag, 11.01. - 01.03.18, 09:00 Uhr
BSPLA11b (7x)

Donnerstag, 11.01. - 01.03.18, 10:00 Uhr
BSPLA12b (7x)



3. SLK-Family – Rund ums Kind

Lernschwimmkurs für Vorschulkinder ab 5 Jahren mit möglichem

Aufbaukurs nach den Richtlinien von SwimStars

Schwimmkurs für Vorschulkinder ohne Vorkenntnisse. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten im Wasser zu gewinnen und die ersten Schwimmzüge zu machen, sind Ziel dieses zehnstündigen Kurses. Kinder mit Behinderungen sind bei uns immer willkommen. Die Kinder bekommen am Ende des Kurses eine Urkunde und ein SwimStars-Abzeichen. Im Fortgeschrittenkurs erfolgt ein gezieltes Hinführen zum Schwimmen.

Kursleitung: Jenny Sakautzky, Kinderkrankenschwester,
Aqua-Baby Schwimmtrainerin, SwimStar Trainerin

Ort: Klinikum am Plattenwald, Aquastudio Haus 6/UG

Teilnehmerzahl: Min. 5 Kinder
Max. 6 Kinder

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slq-family

Kursgebühren: 115,00 Euro bei 10 Terminen je 60 Minuten
(Zwillinge zahlen 1½ mal Kurskosten)

Parkgebühren: Kostenfrei



Klinikum am Plattenwald

Anfängerkurs 12.09. - 28.11.17
Dienstag, 15:00 Uhr
LSPLA01 (10x)

Anfängerkurs 05.12.17 - 27.02.18
Dienstag, 15:00 Uhr
LSPLA03 (10x)

Fortgeschrittenkurs 12.09. - 28.11.17
Dienstag, 16:00 Uhr
LSPLA02 (10x)

Fortgeschrittenkurs 05.12.17 - 27.02.18
Dienstag, 16:00 Uhr
LSPLA04 (10x)



3. SLK-Family – Rund ums Kind

PEKiP

Gemeinsam mit dem Baby spielen und bewegen:

Das Prager-Eltern-Kind-Programm, kurz PEKiP genannt, vermittelt Anregungen und Hilfen für die Entwicklungsbegleitung ab der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen sprechen die schon vorhandenen Fähigkeiten des Kindes an und unterstützen spielerisch seine Eigenaktivität. Die Eltern erleben in Kursstunden andere Familien in ähnlichen Lebenssituationen. Es gibt genügend Zeit, Alltagsfragen und Erfahrungen auszutauschen.

Leitung: Anette Weigler, Erzieherin, PEKiP Leiterin

Ort: Klinikum am Plattenwald, Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 5 Kinder mit Bezugsperson
Max. 8 Kinder mit Bezugsperson

Mitbringen: Handtuch, Nahrung für das Kind (Stillcafe als Rückzugsmöglichkeit), Eltern tragen bequeme Kleidung

Anmerkung: Das Abstellen des Kinderwagens erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte bringen Sie Ihr Kind im Maxi-Cosi mit! Zwillinge zahlen 1½ mal Kurskosten
2 Kurse mit jeweils 11 Terminen (Kurse werden einzeln verrechnet)

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/sl-k-family

Kursgebühren: 132,00 Euro pro Block, Termindauer je 120 Minuten

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Für Kinder, die im August/September 2017 geboren wurden:

Dienstag, 16.01.18 - Juli 2018 (11x)

9:30 - 11:00 Uhr

Der dazugehörige zweite Block schließt sich an (11x120 Minuten)

PEPLA01

Für Kinder, die im Oktober/November 2017 geboren wurden/wurden:

Dienstag, 20.02.18 - Oktober 2018 (11x)

11:30 - 13:00 Uhr

Der dazugehörige zweite Block schließt sich an (11x120 Minuten)

PEPLA02



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag SLK Kliniken

Power Aqua-Fitness

Dieses besonders gelenkschonende, gesundheitsfördernde Ausdauer-Training hilft durch die Eigenschaften des Wassers die persönliche Fitness zu verbessern und ein gesteigertes Wohlfühl zu vermitteln.

Einmal ins Wasser eingetaucht, lässt sich dick oder dünn, sportlich oder unsportlich, alt oder jung nicht mehr unterscheiden. Der Einsatz von speziell entwickelten Geräten, gezielter Musikauswahl und speziell qualifizierten Instruktoren ermöglicht ein außergewöhnliches Gruppenerlebnis.

Kursleitung: AGF... Ellen Belz, Physiotherapeutin, DAFA-Aqua-Trainer
Kursleitung aller weiteren Kurse: Tatjana Kramer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Aqua-Medical Lehrerin

Ort: Aquastudio Haus 6/ 1. UG

Teilnehmerzahl: Min. 8 Personen
Max. 12 Personen

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Anmerkung: Das Schwimmbecken ist abschüssig und geht bis zu einer Wassertiefe von 1,35 m.

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/sl-k-family

Kursgebühren: 96,00 Euro bei 8 Terminen je 60 Minuten
84,00 Euro bei 7 Terminen je 60 Minuten

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 13.09. - 25.10.17, 8:15 Uhr (7x)

AGFPLA01

Mittwoch, 08.11. - 20.12.17, 8:15 Uhr (7x)

AGFPLA06

Mittwoch, 10.01. - 07.03.18, 8:15 Uhr (8x)

AGFPLA11



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Aqua-Fitness für jüngere Frauen nach der Entbindung

Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die nach dem Rückbildungskurs der Hebammen noch zusätzlich eine sportliche Bewegung suchen, die sanft die Muskulatur kräftigt und den Beckenboden gezielt stabilisiert. Der Einsatz unterschiedlicher Geräte und Auftriebsmittel kurbelt zudem den Stoffwechsel an und hat bei regelmäßigem Üben auch eine Gewichtsabnahme zur Folge.

Leitung: Ann-Kristin Karweg, Physiotherapeutin i.A., Aqua-Fitness Instruktorin

Ort: Aquastudio Haus 6/ 1.UG

Teilnehmerzahl: Min. 7 Personen
Max. 12 Personen

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Anmerkung: Das Schwimmbecken ist abschüssig und geht bis zu einer Wassertiefe von 1,35 m.

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slq-family

Kursgebühren: 84,00 Euro, Termindauer je 60 Minuten

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Donnerstag, 14.09. - 26.10.17 (7x)
19:00 Uhr - 20:00 Uhr
AGFPLA03

Donnerstag, 09.11. - 21.12.17 (7x)
19:00 Uhr - 20:00 Uhr
AGFPLA08



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag **SLK** Kliniken

Aqua-Fitness 50+ für Frauen

Die gelenkschonenden Bewegungen im Wasser sind gerade für die Zielgruppe 50+ bestens geeignet.

Leitung: Mittwoch: Tatjana Kramer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Aqua-Medical-Lehrerin
Mittwoch: AGF2 Ellen Belz, Physiotherapeutin, DAFA-Aqua-Trainer
Freitag: Ellen Belz, Physiotherapeutin, DAFA-Aqua-Trainer

Ort: Klinikum am Plattenwald, Aquastudio Haus 6/ 1.UG

Teilnehmerzahl: Min. 8 Personen / Max. 12 Personen

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Anmerkung: Das Schwimmbecken ist abschüssig und geht bis zu einer Wassertiefe von 1,35 m.

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slq-family

Kursgebühren: 72,00 Euro (6 Termine je 60 Minuten)
84,00 Euro (7 Termine je 60 Minuten)
96,00 Euro (8 Termine je 60 Minuten)
108,00 Euro (9 Termine je 60 Minuten)

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 13.09. - 25.10.17, 10:45 Uhr (7x)
AGFPLA02

Freitag, 15.09. - 27.10.17, 10:30 Uhr (7x)
AGFPLA05

Mittwoch, 08.11. - 20.12.17, 10:45 Uhr (7x)
AGFPLA07

Freitag, 10.11. - 15.12.17, 10:30 Uhr (6x)
AGFPLA10

Mittwoch, 10.01. - 07.03.18, 10:45 Uhr (8x)
AGFPLA12

Freitag, 12.01. - 16.03.18, 10:30 Uhr (9x)
AGFPLA14

Aqua-Fitness für übergewichtige Frauen

Aqua-Fitness versteht sich als ein optimales Training um den Stoffwechsel anzuregen.

Leitung: Ellen Belz, Physiotherapeutin, DAFA-Aqua-Trainerin

Ort: Klinikum am Plattenwald, Aquastudio Haus 6/ 1.UG

Teilnehmerzahl: Min. 8 Personen / Max. 12 Personen

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Anmerkung: Das Schwimmbecken ist abschüssig und geht bis zu einer Wassertiefe von 1,35 m.

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slq-family

Kursgebühren: 72,00 Euro (6 Termine je 60 Minuten)
84,00 Euro (7 Termine je 60 Minuten)
108,00 Euro (9 Termine je 60 Minuten)

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Freitag, 15.09. - 27.10.17, 9:30 Uhr (7x)
AGFPLA04

Freitag, 10.11. - 15.12.17, 9:30 Uhr (6x)
AGFPLA09

Freitag, 12.01. - 16.03.18, 9:30 Uhr (9x)
AGFPLA13

4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Aqua-Zumba – Aerobes-Training

Für jeden, der Wassersport einmal jenseits von Aerobic und Schwimmen kennen lernen möchte, ist Aqua-Zumba genau der richtige Fitness-Trend. In einer Kombination aus südamerikanischen Tanzelementen und Fitnessübungen sorgt Aqua-Zumba für ein komplettes Workout, das zudem auch noch jede Menge Spaß macht. Durch die Widerstandskraft und den Druck des Wassers werden die Muskeln besonders gut trainiert. Neben der verbesserten Koordination und Ausdauer sorgt Aqua-Zumba auch auf spaßige Weise für eine gute Fettverbrennung.

Leitung: Simona Kaiser, Aqua-Zumba-Instruktorin

Ort: Klinikum am Plattenwald, Aquastudio Haus 6/ 1.UG

Teilnehmerzahl: Min. 8 Personen
Max. 12 Personen

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Anmerkung: Das Schwimmbecken ist abschüssig und geht bis zu einer Wassertiefe von 1,35 m.

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slq-family

Kursgebühren: 108,00 Euro (9 Termine je 45 Minuten)

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Dienstag, 10.10. - 12.12.17, 19:15 Uhr
AGFZUPLA01 (9x)

Dienstag, 09.01. - 12.03.18, 19:15 Uhr
AGFZUPLA02 (9x)



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag SLK Kliniken

Aqua-Riding

Das Aqua-Riding ist eine sehr effektive Ausdauertrainingsmethode im Wasser. Man fährt auf einem Fahrrad in brusttiefem Wasser und macht zusätzlich Übungen mit den Armen.

Es ist geeignet sowohl für Freizeit- und Leistungssportler als auch für Patienten mit Verletzungen und Erkrankungen am Bewegungsapparat, Diabetiker und besonders auch für Übergewichtige. Es stärkt gelenkschonend das Herz-Kreislaufsystem, die Kraft und Koordination und sorgt für einen beschleunigten Fettstoffwechsel.

Klinikum am Plattenwald

Leitung: Montag: Sylvia Mack, Erzieherin, Aqua Bike Instruktor
Mittwoch: Susanne Wagner, Krankenschwester, Aqua Bike Instruktor
Mittwoch: Köpke, Med. Bademeister und Masseur, Aqua Bike Instruktor
Donnerstag: Ann-Kristin Karweg, Physiotherapeutin i.A., Aqua-Fitness Instruktor

Ort: Aquastudio Haus 6/ 1.UG

Teilnehmerzahl: Min. 5 Personen
Max. 8 Personen

Mitbringen: Surfschuhe, Getränk

Anmerkung: Montag und Mittwoch – gemischter Kurs
Mittwoch und Donnerstag – Frauenkurs

Das Schwimmbecken ist abschüssig und geht bis zu einer Wassertiefe von 1,35 m.

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald,
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slq-family

Kursgebühren: 74,00 Euro (6 Termine je 60 Minuten)
86,00 Euro (7 Termine je 60 Minuten)
98,00 Euro (8 Termine je 60 Minuten)

Parkgebühren: Kostenfrei

Kurse finden Sie auf der nächsten Seite!



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Aqua-Riding

Klinikum am Plattenwald

Kurs für Männer und Frauen:

11.09. - 23.10.17,

Montag, 19:30 - 20:30 Uhr

ARPLA01 (7x)

13.09. - 25.10.17,

Mittwoch, 17:10 - 18:10 Uhr

ARPLA02 (6x)

14.09. - 26.10.17,

Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr

ARPLA03 (7x)

Kurs für Männer und Frauen:

27.09. - 22.11.17,

Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr

ARPLA04 (8x)

Kurs für Männer und Frauen:

06.11. - 18.12.17,

Montag, 19:30 - 20:30 Uhr

ARPLA05 (7x)

08.11. - 20.12.17,

Mittwoch, 17:10 - 18:10 Uhr

ARPLA06 (7x)

09.11. - 21.12.17,

Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr

ARPLA07 (7x)

Kurs für Männer und Frauen:

29.11.17 - 31.01.18,

Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr

ARPLA08 (8x)

10.01. - 07.03.18,

Mittwoch, 17:10 - 18:10 Uhr

ARPLA09 (8x)



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag **SLK** Kliniken

Pilates für Anfänger

Körperbewusstes Training nach Pilates beinhaltet Übungen speziell für Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Das Training kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefliegenden Muskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit hoher Konzentration ausgeführt. Nach dem Training fühlen Sie sich fit und entspannt.

Klinikum am Plattenwald

Leitung:

Ellen Belz, Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin
(zertifiziert in der Präventionsdatenbank und anerkannt bei allen Krankenkassen)

Ort:

Physikalische Therapie, Klinikum, 1 UG

Teilnehmerzahl:

Min. 5 Personen

Max. 10 Personen

Anmerkung:

Bequeme Kleidung tragen, dicke Socken

Anmeldung:

SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald,

Telefon: 07136 2844130

www.slk-kliniken.de/slk-family

Kursgebühren:

66,00 Euro, (6 Termine je 60 Minuten)

77,00 Euro, (7 Termine je 60 Minuten)

88,00 Euro, (8 Termine je 60 Minuten)

Parkgebühren:

Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Freitag, 15.09. - 27.10.17, 12:00 Uhr

PILPLA01 (7x)

Freitag, 10.11. - 15.12.17, 12:00 Uhr

PILPLA02 (6x)

Freitag, 12.01. - 09.03.18, 12:00 Uhr

PILPLA03 (8x)



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Feldenkrais

In Feldenkrais-Lektionen werden Sie aufgefordert, kleine Bewegungen behutsam, leicht und langsam, auf verschiedene Weise durchzuführen. Dabei geht es nicht um Leistung und ein mechanisches Wiederholen und Üben von (gymnastischen) Bewegungen, sondern um ein Spüren und Erforschen des eigenen Bewegungs- und Kraftaufwands.

Die Methode hilft Menschen, die unter einseitigen Belastungen, chronischen oder akuten Schmerzen rund um den Bewegungsapparat leiden. Feldenkrais schafft ein Bewusstsein dafür, was Ihnen gut tut, um sich wohl(er) zu fühlen, Verspannungen (z. B. im Nacken und Rücken) zu reduzieren und vorzubeugen.

Nach wenigen Malen profitiert der Teilnehmer von einer sensibleren Körperwahrnehmung und spürbar mehr Beweglichkeit. Bewegungsmuster und Gewohnheiten lösen sich auf und ermöglichen größere Handlungsvielfalt. Die Bewegungen werden leichter und ungezwungener, der Bewegungsfluss geschmeidiger und harmonischer. Der Körper beginnt von Kopf bis Fuß zusammenzuspielen. Koordination und Gleichgewicht werden verbessert.

Leitung: Annegret Leiss, Sport- und Feldenkrais Pädagogin

Ort: Klinikum am Plattenwald Therapiezentrum 1.UG

Teilnehmerzahl: Min. 5 Personen
Max. 7 Personen

Mitbringen: Lockere Sportbekleidung, warme Socken, ein großes Badetuch und ein kleines Handtuch

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/sl-k-family

Kursgebühren: 96,00 Euro, Termindauer je 60 Minuten

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

13.09. - 08.11.17, Mittwoch, 16:15 Uhr
FEPLA01 (8x)

15.11.17 - 17.01.18, Mittwoch, 16:15 Uhr
FEPLA02 (8x)



Neu!

4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag **SLK** Kliniken

Leichtes Yoga für Anfänger

Auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen

Eine Steigerung der Vitalität und Lebensqualität ist auch für Menschen geeignet, die körperlich eingeschränkt sind, sei es durch mangelnde sportliche Aktivität, Übergewicht, Alter, Krankheiten oder Behinderungen.

Ziel des Kurses ist es, jedem Teilnehmer, egal ob 18 oder 88, individuell und im Rahmen seiner Möglichkeiten eine Verbesserung der Vitalität zu ermöglichen.

Dabei ist z.B. auch Yoga auf dem Stuhl eine Variante, falls jemand nicht auf einer Gymnastikmatte liegen kann.

Kursleitung: Claudia Schultheiss, Kundaliniyogalehrerin

Ort: SLK-Family Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 5 Personen
Max. 7 Personen

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/sl-k-family

Kursgebühren: 60,00 Euro, (5 Termine je 90 Minuten)

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Donnerstag 12.10. - 16.11.17

14:30 Uhr - 16:00 Uhr

YOPLA01



Neu!

4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Notfallkurs Generation 55+ / Schwindel, Unwohlsein – wann ein Notfall?

Mittlerweile ist jeder 5. Einwohner Europas über 65 Jahre alt, und der demografische Wandel wird auch vor Deutschland nicht Halt machen. Die gute Nachricht: Die Gesundheitsversorgung und die Angebote zu einer aktiven Freizeitgestaltung bieten auch der „Generation 55+“ die Möglichkeit den „Herbst des Lebens“ sinnvoll und lebenswert zu verbringen.

Mit zunehmendem Alter steigt aber auch das Risiko und die Gefahr, an einem Unfall oder einer schweren Krankheit zu erkranken. Die Hauptursache für Verletzungen im Alter sind Stürze. Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck sind oft Vorstufen zu Notfällen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Aus Angst werden kleine Unpässlichkeiten dann schnell als Alterserscheinung abgetan. Doch ab wann sind Schwindel oder Unwohlsein keine Bagatelle mehr?

An zwei Abenden wollen wir versuchen eine Abgrenzung von Notfallsituation und Beschwerden des Älterwerdens aufzuzeigen. Sie werden erkennen, dass körperliche und geistige Gesundheit die Basis für ein zufriedenes Älterwerden ist.

Das Seminar richtet sich an Betroffene, aber auch an Angehörige und Freunde, die besorgt sind um die Sicherheit ihrer Großeltern, Eltern, Onkel und Tanten oder sonstigen lieben Bezugspersonen.

Leitung: Roland Schmitt, Sanitäts- und Notfall-Ausbilder

Ort: SLK-Family Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 7 Personen
Max. 12 Personen

Anmerkung: Der Kurs beinhaltet 2 Termine!

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family

Kursgebühren: 38,00 Euro, Termindauer je 120 Minuten

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Donnerstag 07.12. und 14.12.17
19:00 Uhr NKPLA04

Weitere Termine auf Anfrage!



5. SLK-Family – Vorträge

Einblick in die Klassische Homöopathie

Chancen und Grenzen der Selbstmedikation

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Klassische Homöopathie und in die Homöopathische Hausapotheke für Kinder.

Ganz wichtig ist hier: Welche Chancen kann man nutzen, aber auch welche Grenzen sollte man kennen.

Homöopathische Mittel zu kennen und sachgemäß anzuwenden ist elementar! Es gibt nicht „das“ Mittel für die Erkrankung und darüber hinaus für alle Menschen das Gleiche. Es gibt aber Erfahrungswerte, welche Mittel häufig verwendet werden. Auf jene Mittel wird in diesem Vortrag eingegangen.

Dozentin: Corinna Meister, Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin

Ort: SLK-Family Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 5 Personen, Max. 10 Personen

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle,
Klinikum am Plattenwald,
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family

Kursgebühr: 10,00 Euro einschl. Skript,
Termindauer 90 Minuten

Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Montag, 18.09.17, 19:00 Uhr
VPLA01



Fotolia - Urheber: Hetizia

Montag, 05.02.18, 19:00 Uhr
VPLA04

Weitere Termine auf Anfrage!

Helfer aus der Natur – Wickel, Tees und Co.

Zurück zur Natur ist hier das Motto!

Viele kleine Dinge wusste unsere Urgroßmutter schon und wendete sie erfolgreich an. Diese werden hier erneut aufgegriffen und weitergegeben – um einige kleine Wehwehchen selbst zu kurieren. Aber auch viele Wohlfühlmomente können mit Hilfe der Natur „gezaubert“ werden.

In diesem Vortrag möchte ich Ihnen einige naturheilkundliche Informationen, aber auch Kostproben aus der Schatzkiste der Natur geben.

Dozentin: Corinna Meister, Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin,
Entspannungspädagogin

Ort: Klinikum am Plattenwald, Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 5 Personen
Max. 10 Personen

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family

Kursgebühr: 10,00 Euro einschl. Skript, Termindauer 90 Minuten

Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Montag, 16.10.17, 19:00 Uhr
VPLA02

Montag, 15.01.18, 19:00 Uhr
VPLA02

6. SLK-Family – Entspannung und Wellness

Farb- und Typberatung

Hier lernen Sie die 4 Jahreszeiten von ihren farbenfrohen Seiten kennen. Ob Sie ein Typ für warme oder kalte Töne sind, wird Sie in diesem Kurs beschäftigen. Schmink- und Haarberatung sowie das Tragen von passendem Schmuck, runden die Informationen ab. Für Frauen jeden Alters eine schöne Abwechslung im Alltag.

Leitung: Sula Tsakalaki, Friseurmeisterin, Farb- und Typberaterin

Ort: Gesundheitsstudio SLK-Family Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 3 Personen
Max. 4 Personen

Anmerkung: Bitte kommen Sie ungeschminkt in diesen Kurs, damit die Dozentin Ihr Erscheinungsbild besser beurteilen kann.

Der Kurs beinhaltet einen kostenlosen Schminktermin im Friseursalon der Dozentin.

Ein Farbpass kann für 35,00 Euro von der Dozentin erworben werden.

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald,
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/sl-k-family

Kursgebühren: 37,00 Euro pro Person
(zuzüglich Schminktermin nach Wahl)
Termindauer je 120 Minuten

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Montag, 09.10.17, 17:30 - 19:30 Uhr
TYPla01

Montag, 11.12.17, 17:30 - 19:30 Uhr
TYPla02

Montag, 05.02.18, 17:30 - 19:30 Uhr
TYPla03



7. SLK-Family – Physiotherapie/Prävention

Aqua-Training im Bewegungsbad

Dieses spezielle Training im Wasser ist ein Angebot für Personen, die sich schonend und gesundheitsorientiert bewegen und trainieren möchten.

Wir bieten das Training in unserem 32 Grad warmen Wasser in kleinen Gruppen mit max. 10 Teilnehmern an. Durchgeführt wird dieses von besonders qualifizierten Physio- und Aqua-Therapeuten.

Die gezielten Übungen im Wasser sind geeignet zur **Vorbeugung** und **Vermeidung von Beschwerden** sowie zur **Nachbehandlung von Erkrankungen am Bewegungsapparat und nach Operationen**, wenn die Therapie durch den behandelnden Arzt abgeschlossen ist und das erreichte Behandlungsziel weiter stabilisiert werden soll. Der behandelnde Arzt sollte ein Aqua-Training befürworten.

Krankenhaus Möckmühl

Leitung: Thorsten Noz, Physiotherapeut,
Yvonne Volkert, Physiotherapeutin

Ort: Bewegungsbad Physikalische Therapie

Teilnehmerzahl: Min. 5 Personen
Max. 6 Personen

Dienstag: 9:10 Uhr und 10:25 Uhr

Donnerstag: 9:35 Uhr

Anmerkung: Wassertemperatur 32°C

Anmeldung: Physikalische Abteilung, Telefon: 06298 36242

Kursgebühren: 58,00 Euro (8 Termine je 45 Min).

Parkgebühren: Kostenfrei



7. SLK-Family – Physiotherapie/Prävention

Trainingsgruppe „Untere Extremitäten“

Dieser Kurs ist geeignet für alle Menschen mit Hüftarthrose, Kniearthrose oder nach operativer Endoprothesenversorgung des Hüft- und/oder Kniegelenkes, egal welchen Alters und Geschlechts. Das Ziel dieses Trainings ist eine hohe Mobilität und somit auch eine höhere Lebensqualität mit einem erkrankten Gelenk zu erhalten.

Kursinhalte:

- Erlernen adäquater alltäglicher und sportlicher Belastung
- Schulung von Körperwahrnehmung und Bewegungsgefühl
- Verbesserung der Beweglichkeit des Kniegelenks
- Dehnen und kräftigen der kniegelenksübergreifenden Muskulatur (auch der Rücken- und Bauchmuskulatur)
- Training der Beinachse und des Gleichgewichts
- Mobilisieren und stabilisieren der hüftgelenksnahen Wirbelsäulenabschnitte
- Optimierung von Haltung und Gang
- Freude an Bewegung und Spaß in der Gruppe

Voraussetzungen: Stützenfreies Gehen sollte möglich sein!

Kursleitung: Alexandra Mazi, Physiotherapeutin, Hüftschullehrerin

Ort: Physikalische Therapie, Klinikum, 1. UG

Teilnehmerzahl: Min. 6 Personen / Max. 10 Personen

Anmerkung: Ein Teil der Kursgebühren kann von Ihrer Krankenkasse auf Anfrage erstattet werden. Die Dozentin ist in der Präventionsdatenbank zertifiziert.

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle
Klinikum am Plattenwald
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slq-family

Kursgebühren: 70,00 Euro
(7 Termine je 60 Minuten)

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 20.09. - 08.11.17, 9:30 Uhr (7x)
KSPLA01

Mittwoch, 20.09. - 08.11.17, 10:30 Uhr (7x)
KSPLA02

Mittwoch, 15.11. - 17.01.18, 9:30 Uhr (7x)
KSPLA03

Mittwoch, 15.11. - 17.01.18, 10:30 Uhr (7x)
KSPLA04

Mittwoch, 24.01. - 14.03.18, 9:30 Uhr (7x)
KSPLA05

Mittwoch, 24.01. - 14.03.18, 10:30 Uhr (7x)
KSPLA06



7. SLK-Family – Physiotherapie hilft

Beckenboden-Gesundheitskurs für Frauen

Dieser Kurs möchte Frauen jeden Alters die Möglichkeit bieten, den Beckenboden in seiner Funktion theoretisch kennenzulernen, körperlich wahrzunehmen und gleichzeitig zu kräftigen. Ein geschwächter oder verletzter Beckenboden ist nicht nur eine Erkrankung der „älteren“ Frau, der nach Wechseljahren und Operationen Probleme bereiten kann. Auch junge Frauen nach Schwangerschaft und Geburt kennen das Problem, dass bei leichter Belastung schon eine Inkontinenz spürbar ist.

Das BeBo-Konzept, eine speziell entwickelte Übungsmethode aus der Schweiz, ist eine gute Hilfe den Beckenboden zu kräftigen und den Belastungen des Alltags stand zu halten.

Leitung: Sabine, Huber, Physiotherapeutin, BeBo Instrukturin, Healing TouchTherapeutin, Ausbildung in Chinesischer Medizin, hat eine Krankenkassenzulassung

Ort: Klinikum am Plattenwald, Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 5 Personen / Max. 6 Personen

Anmerkung: Der Kurs wird von einigen Krankenkassen anerkannt und Teilbeträge können erstattet werden. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse. Die Dozentin ist in der Präventionsdatenbank zertifiziert.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Kuscheldecke und Getränke

Anmeldung: SLK-Family, Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130, www.slk-kliniken.de/slq-family

Kosten: 140,00 Euro (8 Termine je 90 Minuten)

Parkkarte: kostenfrei

Klinikum am Plattenwald

Freitag, 15.09. - 10.11.17, 17:30 Uhr (8x)
BEBOPLA01

Freitag, 15.09. - 10.11.17, 19:15 Uhr (8x)
BEBOPLA02

Freitag, 12.01. - 09.03.18, 17:30 Uhr (8x)
BEBOPLA03

Freitag, 12.01. - 09.03.18, 19:15 Uhr (8x)
BEBOPLA04



7. SLK-Family – Physiotherapie/Prävention

Medizinische Trainingstherapie

Wir bieten ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining an computergesteuerten Trainingsgeräten. Regelmäßiges, gezieltes Muskeltraining ist in jedem Alter sinnvoll und beugt somit Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule und der Gelenke vor. Mit Hilfe unserer neuen Trainingsgeräte haben wir die Möglichkeit das Training auf Sie persönlich anzupassen und zu kontrollieren. Hiermit ist eine hohe Qualität und Effektivität des Trainings gewährleistet.

Anmerkung:

Für alle Angebote gilt:

Die Kursgebühren können von Ihrer Krankenkasse auf Antrag erstattet werden.

Klinikum am Plattenwald

Leitung: Mehrere Physiotherapeuten mit Rehabilitationsqualifikation

Ort: Klinikum am Plattenwald, Therapiezentrum 1. UG

Trainingszeiten: Termine auf Anfrage

Anmeldung: Therapiezentrum, Telefon: 07136 2850310

Kosten: Zehnerkarte: 60,00 Euro bei jeweils 1,5 Stunden
Für SLK-Mitarbeiter kostet die 10er Karte 30,00 Euro.

Klinikum Möckmühl

Leitung: Physiotherapeuten der Abteilung

Ort: Physikalische Therapie

Trainingszeiten: Termine auf Anfrage

Anmeldung: Physikalische Abteilung, Telefon: 06298 36242

Kosten: Einweisung: 40,00 Euro
Monatskarte: 20,00 Euro



7. SLK-Family – Physiotherapie/Prävention

Leistungsdiagnostik

Die Leistungsdiagnostik ist ein wichtiges Mittel, um den Leistungsstand festzustellen, das Trainingsergebnis zu kontrollieren und das Training zu optimieren.

Bisher war Leistungsdiagnostik hauptsächlich Leistungssportlern vorbehalten. Im Ambulanten Rehaszentrum kann sich jetzt auch jeder ambitionierte Hobbysportler einer Leistungsdiagnostik unterziehen.

Eine Leistungsdiagnostik ist übrigens nicht nur für die reinen Ausdauersportarten, sondern auch für alle Ball- und Mannschaftssportarten sinnvoll.

Ziele der Leistungsdiagnostik:

- Beurteilung der aktuellen Leistungsfähigkeit
- Hinweise zur Trainingsgestaltung
- Beurteilung der Entwicklung der Leistungsfähigkeit
- Intensitätsvorgaben für Wettkämpfe

Zeitpunkt der Leistungsdiagnostik:

- Bei Aufnahme bzw. Wiederaufnahme des Trainings
- Am Ende oder zu Beginn von Trainingsperioden
- Vor der Wettkampfphase
- Bei unerklärlichen Leistungseinbrüchen

Dabei sollte jedoch beachtet werden, dass es einige nicht kalkulierbare Größen gibt, die den Trainingserfolg beeinflussen können. Mit einer Leistungsdiagnostik ist es deshalb nicht möglich, auf Anhieb einen bis ins Kleinste festgelegten, allgemein gültigen Trainingsplan mit Erfolgsgarantie zu entwickeln. Jedoch kann die Trainingsarbeit durch regelmäßige Leistungsdiagnostik effektiver gestaltet werden.

Klinikum am Plattenwald

Leitung: Stefan Schuckay, Physiotherapeut,

Ort: Klinikum am Plattenwald, Therapiezentrum 1. UG

Anmeldung: Physiotherapie, Telefon: 07136 2850310

Kosten: **Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung** 75,00 Euro
(auf dem Laufband oder Fahrradergometer)

Leistungs-Check 110,00 Euro
(Ruhe- und Belastungs-EKG, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)

Medizin-Check 170,00 Euro
(Ruhe- und Belastungs-EKG, Herz-Ultraschall, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)



„Dank Ihrer **Blutspende** hat meine Tochter noch eine Mutter!“

Während der Geburt ihrer Tochter Henriette benötigte Tina-Susanne Wirth fast vier Liter Blut. Nur durch Ihre Blutspenden konnte das Leben der zweifachen Mutter gerettet werden.

Im Monat benötigen wir in unseren Kliniken ca. 1.200 Blutkonserven. Deswegen ist es so wichtig, dass es Menschen gibt, die ihr Blut für Kranke und Verletzte in der Region spenden und damit Leben retten.

Spenden auch Sie Blut in der Blutbank Heilbronn im Klinikum am Gesundbrunnen.

Tina-Susanne Wirth
Grafik-Designerin, Sinsheim
mit Tochter Henriette



SLK Kliniken

SLK-Kliniken Heilbronn GmbH ·
Am Gesundbrunnen 20-26 · 74078 Heilbronn
www.slk-kliniken.de · Tel. 07131 49-2100

www.blutbank-heilbronn.de

8. SLK-Family – Mit Krankheit umgehen lernen **SLK** Kliniken

Wie pflegt man einen Angehörigen fachgerecht zu Hause?

Viele Menschen haben Angst, dass sie bei der Pflege ihrer Angehörigen etwas falsch machen könnten. Dennoch ist die Krankenpflege für den häuslichen Bereich durchaus erlernbar.

Sie erhalten Beratung und Anleitung über:

- **Körperpflege (waschen, lagern, betten)**
- **Hilfe bei der Nahrungsaufnahme (auch künstliche Ernährung)**
- **Hilfe bei Ausscheidungen**
- **Umgang mit Hilfsmittel**
- **Inkontinenz, Inkontinenzprodukte und deren Anwendung**

Kontakt: Alfreda Weiss, Geriatriischer Schwerpunkt im Klinikum am Plattenwald



Klinikum am Gesundbrunnen

Anmeldung:

Frauenklinik – zur Kursanmeldung bitte telefonisch mit der jeweiligen Kursleiterin Kontakt aufnehmen.

Adresse:

Klinikum am Gesundbrunnen
Am Gesundbrunnen 20-26, 74078 Heilbronn

Sekretariat Frauenklinik Frau Rauhut
Telefon: 07131 4934001

Anmeldung:

Therapiezentrum
Telefon: 07136 2844130
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de

Adresse:

Klinikum am Gesundbrunnen
Am Gesundbrunnen 20-26, 74078 Heilbronn

Anmerkung:

In den Schulferien finden Kurse nur nach Vereinbarung statt.

Die Wassertiefe unseres Schwimmbades ist 1,35 m
Die Wassertemperatur beträgt 32°C

Anfahrt:

Mit dem Auto

Von Stadtmitte Heilbronn: Beschilderung Krankenhaus „Am Gesundbrunnen“.
Richtung Westen, Stadtteil HN-Neckargartach.

Mit dem Bus

Linie 42, Linie 5, Linie 10. Haltestelle Klinikum am Gesundbrunnen (direkt vor dem Haupteingang)

Parken

Im angrenzenden Parkhaus oder auf dem Freigelände.

SCHWERBEHINDERTENPARKPLÄTZE

Diese befinden sich direkt am Haupteingang.

Online-Anmeldung in allen
Kursen erwünscht:
www.slk-kliniken.de/slk-family

Neubau Klinikum am Gesundbrunnen



Am Gesundbrunnen 20-26 · 74078 Heilbronn · Telefon 07131 490



Prof. Dr.
Reinhard Hackenberg
Klinikdirektor
Frauenklinik



Dr. Julia Seipel
Frauenärztin



Barbara Ballier
Krankenschwester
Still- und Laktations-
beraterin IBCLC



Edith Depta
Hebamme



Jeanette Fischer
Hebamme



Sabina Mura
Hebamme



Daniela Pfeiffer-Stäbler
Hebamme



Therapiezentrum – Klinikum am Gesundbrunnen

SLK-Family – Das Team am Klinikum am Gesundbrunnen

Am Gesundbrunnen 20-26 · 74078 Heilbronn · Telefon 07131 4932710

SLK Kliniken



Jörg Schäffler
Leitung
Therapiezentrum
Physiotherapeut, B.A.



Peter Wieser
Leitung
Therapiezentrum
Physiotherapeut



Susanne Hinkel-Weber
Physiotherapeutin



Diana Haag
Physiotherapeutin



Stefanie Breig
Physiotherapeutin



Juliane Gramlich-Schmoll
Physiotherapeutin



Rebeka Miller
Physiotherapeutin



Evelyn Hoffmann
Physiotherapeutin



Hardy Denninger
Dipl. Sportlehrer
Physiotherapeut mit
Rehaqualifikation



Linda Schweizer
Physiotherapeutin



Ann-Kristin Karweg
Physiotherapeutin
Aqua-Fitness-Trainerin



Füsun Demir
Physiotherapeutin
Aqua-Baby-
Instruktorin



Riad Khalifeh
Masseur



Lutz Kubach
Masseur



Birgit Eichler
Yogalehrerin



Annegret Leiss
Sport- und Feldenkrais
Pädagogin



Yvonne Bay
Physiotherapeutin



Julia Löffloth
Sporttherapeutin,
Aqua-Fitness-
Instruktorin



Simona Kaiser
Aqua-Zumba-
Instruktorin



1. SLK-Family – Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung

Dieser Kurs beinhaltet Atemübungen, Entspannung, Übungen zur Erleichterung von Beschwerden, die in der Schwangerschaft auftreten können sowie Informationen über den Geburtsablauf und das Wochenbett. Im Laufe des Kurses findet ein Partnerabend statt. Der geeignete Zeitpunkt für den Beginn des Geburtsvorbereitungskurses ist zwischen der 25. und 28. Schwangerschaftswoche.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum
Gebäude K 02.226.
- Mitbringen:** Krankenversichertenkarte, Handtuch,
bequeme Kleidung tragen
- Anmeldung:** Direkt bei der Hebamme oder über das
Onlineformular der Frauenklinik bzw. das
Onlineportal
www.slk-kliniken.de/slk-family
Edith Depta, Hebamme
Telefon: 0172 5995928
Larissa Rieth, Hebamme
Telefon: 0178 6109128
- Parkgebühr:** Kostenfrei



Fotolia - Urheber: the rock

Geburtsvorbereitung an einem Wochenende

Dieser Kompaktkurs beinhaltet Atemübungen, Entspannung, Übungen zur Erleichterung von Beschwerden die in der Schwangerschaft auftreten können, sowie Information über den Geburtsablauf und das Wochenbett. Der Partnertag findet sonntags statt.

Die Kurstage sind Freitag, Samstag, Sonntag und Montag.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.
- Mitbringen:** Krankenversicherungskarte
- Anmeldung:** Direkt bei der Hebamme oder über das Onlineformular der Frauenklinik bzw. das Onlineportal
www.slk-kliniken.de/slk-family
Anne Schellenberger, Hebamme
Telefon: 0172 6927994
- Parkgebühr:** Kostenfrei

1. SLK-Family – Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung am Vormittag

Dieser Kurs beinhaltet Atemübungen, Entspannungstechniken sowie Übungen zur Erleichterung von Schwangerschaftsbeschwerden. Sie werden anschaulich über den normalen Verlauf von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett informiert. Auch hier gibt es einen 2-stündigen Partnerkurs, der abends gehalten wird. Der Kurs findet 7x2 Stunden statt und sollte zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche begonnen werden.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum
Gebäude K 02.226.
- Mitbringen:** Krankenversichertenkarte,
Handtuch, bequeme Kleidung
tragen
- Anmeldung:** Direkt bei der Hebamme oder über
das Onlineformular der Frauenklinik
bzw. das Onlineportal
www.slk-kliniken.de/slk-family
Jeannette Fischer, Hebamme
Telefon: 07131 203604
Anne Schellenberger, Hebamme
Telefon: 0172 6927994
- Parkgebühr:** Kostenfrei



Fotolia - Urheber: Kzenon

Schwangeren yoga Gesundbrunnen

Dieser Kurs beinhaltet ein für die Schwangerschaft angepasstes Kundalini Yoga Set, 11 Min. Tiefenentspannung und eine Meditation sowie ein Kurzthema über Schwangerschaft, Geburt oder die Zeit danach. Schwangeren yoga kann von Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt praktiziert werden.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.
- Mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung tragen
- Anmerkung:** Die telefonische oder die Online-Anmeldung ist verbindlich.
- Anmeldung:** Direkt bei der Hebamme oder über das Onlineformular der Frauenklinik bzw. das Onlineportal
www.slk-kliniken.de/slk-family
Sabina Mura, Hebamme, Telefon: 07136 991104
- Kursgebühren:** 10,00 Euro pro Termin
5 bis 7 Termine auf Anfrage
- Parkgebühr:** Kostenfrei

1. SLK-Family – Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung mit Yoga an einem Wochenende

Der Kompaktkurs beinhaltet alle wichtigen Themen über Schwangerschaft, Atmung, Beckenboden, Geburt und Wochenbett. Verschiedene Schwangerenyogasetz, Tiefenentspannung und Meditationen fließen in den Kurs mit ein. Sonntags findet der Kurs mit Ihrem Partner statt.

Die Kurstage sind Freitag, Samstag und Sonntag.

Die Kurszeiten entnehmen Sie bitte dem Internet.

Klinikum am Gesundbrunnen

Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.

Teilnehmerzahl: Max. 6 Personen

Mitbringen: Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen

Anmeldung: Direkt bei der Hebamme
oder über das Onlineformular der Frauenklinik
bzw. das Onlineportal www.slk-kliniken.de/slq-family

Daniela Pfeiffer-Stäbler, Hebamme, Telefon: 07134 903910

Parkgebühr: Kostenfrei



Fotolia - Urheber: Syda Productions

1. SLK-Family – Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft

Informationsabende für werdende Mütter und Väter

Klinikum am Gesundbrunnen

Die Vorträge finden jeweils um 19:00 Uhr im Raum G 4010 oder im Hörsaal statt.
Voranmeldungen sind nicht erforderlich.

12.09.17 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

10.10.17 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

24.10.17 Stillen und Pflege des Neugeborenen

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

14.11.17 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

12.12.17 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

23.01.18 Stillen und Pflege des Neugeborenen

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

13.02.18 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

13.03.18 Stillen und Pflege des Neugeborenen

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

10.04.18 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

24.04.18 Stillen und Pflege des Neugeborenen

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege



Fotolia - Urheber: Maria Stryova

1. SLK-Family – Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft

Kreißsaalbesichtigung

Klinikum am Gesundbrunnen

- Ort:** Treffpunkt bei den Aufzügen vor dem Kreißsaal
- Termine:** Siehe Internet
(nicht an Feiertagen) Voranmeldungen sind nicht erforderlich
- Anmeldung:** Voranmeldungen sind nicht erforderlich
- Parkgebühr:** Kostenfrei



Geburtsvorbereitende Akupunktur

- Anmerkung:** Max. 4 mal vor der Geburt, nach vollendeter 36. Schwangerschaftswoche

Klinikum am Gesundbrunnen

- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.
- Mitbringen:** Handtuch
- Termine:** Siehe Internet
- Anmeldung:** Voranmeldungen sind nicht erforderlich
- Kosten:** 15,00 Euro
- Parkgebühr:** Kostenfrei

1. SLK-Family – Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft

Rückbildung

„Eine Stunde nur für mich!“ Im Rückbildungskurs liegt der Schwerpunkt auf der Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Dazu kommt das Erlernen eines rückenfreundlichen Alltagsverhaltens sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Im Gesundbrunnen können Sie sich direkt bei der jeweiligen Dozentin anmelden.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.
- Mitbringen:** Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen, Getränk
- Anmeldung:** Direkt bei der Hebamme oder über das Onlineformular der Frauenklinik bzw. das Onlineportal
www.slk-kliniken.de/slk-family

Edith Depta
Hebamme
Telefon: 0172 5995928

Jeannette Fischer
Hebamme
Telefon: 07131 203604

Anne Schellenberger
Hebamme
Telefon: 0172 6927994

- Kursgebühren:** Werden von der Krankenkasse übernommen

- Parkgebühr:** Kostenfrei



Rückbildung mit Baby

„Das Baby macht mit!“ Rückbildung mit Baby – eine Alternative für Mütter, die ihre Kinder mitnehmen wollen bzw. müssen. Im Rückbildungskurs liegt der Schwerpunkt auf der Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Dazu kommt das Erlernen eines rückenfreundlichen Alltagsverhaltens sowie Dehn- und Entspannungsübungen.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.
- Mitbringen:** Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen, Getränk
- Anmeldung:** Direkt bei der Hebamme oder über das Onlineformular der Frauenklinik bzw. das Onlineportal
www.slk-kliniken.de/slk-family

Edith Depta, Hebamme
Telefon: 0172 5995928

- Kursgebühren:** Werden von der Krankenkasse übernommen, Termindauer je 75 Minuten

- Parkgebühr:** Kostenfrei

2. SLK-Family – Still-, Pflege- und Ernährungsberatung

Stillcafe mit offener Stillgruppe

Wir treffen uns gemütlich bei Kaffee oder Tee, um miteinander Still Erfahrungen auszutauschen. Sie erhalten Informationen, Hilfestellungen und Unterstützung. Werdende Mütter sind auch herzlich eingeladen. Während des Kurses besucht uns die AG Zahnpflegeberatung.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Leitung:** Barbara Ballier
Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
- Irina Schlothauer
Krankenschwester, IBCLC in Ausbildung
- Viktoria Pelz
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, IBCLC in Ausbildung
- Ort:** Raum K 02.226. Ambulantes Reha-Zentrum
- Anmerkung:** Bitte bringen Sie aus Platzgründen keinen Kinderwagen mit.
Bitte bringen Sie dicke Strümpfe und ein Badetuch zum Sitzen mit.
- Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich
- Parkgebühren:** Werden erstattet



Jeden Donnerstag, ausgenommen an Feiertagen.

- **Neugeborene bis vollendetem 4. Lebensmonat von 12:00 - 14:00 Uhr**
- **Säuglinge ab 5. Lebensmonat von 15:00 - 17:00 Uhr**



Foto: Urheber: stanislav_luvrov

3. SLK-Family – Rund ums Kind

Harmonische Babymassage

„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind ...Nahrung, die Liebe ist.“ (F. Leboyer)

Die Harmonische Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit, Ihrem Kind auf ganz einfache und natürliche Art Geborgenheit, Ruhe, Entspannung und Liebe zu geben. Die Babymassage vertieft die Beziehung zu Ihrem Kind. Durch die Massage wird die Durchblutung gefördert, die Muskulatur entspannt, der Stoffwechsel angeregt, Blähungen werden positiv beeinflusst und Unruhezustände können verbessert werden.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.
- Teilnehmerzahl:** Max. 6 Bezugspersonen mit Kind
- Mitbringen:** Wickelunterlage, Babyfell oder Wolldecke, Handtuch, Schale für Öl
- Anmerkung:** Die telefonische- oder Online-Anmeldung zu diesem Kurs ist verbindlich!
- Anmeldung:** Kursleiterin Sabina Mura, Hebamme, Tel. 07136 991104
oder über das Online-Formular der Frauenklinik bzw. das Onlineportal
www.slk-kliniken.de/slk-family
- Kursgebühren:** 60,00 Euro (6 Terminen je 60 Minuten)
- Parkgebühr:** Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Donnerstag, ab 30.03.17
10:40 Uhr

Weitere Termine unter: Hebamme Sabina Mura
Telefon: 07136 991104



Foto: Urheber: Dmitry Naumov

3. SLK-Family – Rund ums Kind

Aqua-Baby

In unseren Aqua-Baby-Kursen werden die unterschiedlichsten Fähigkeiten und Bedürfnisse der Kinder gefördert und unterstützt. Vom Baby- bis über das Kleinkindalter hinaus, wird bei unseren Aqua-Kursen für Kinder auf die vielfältige Wirkungsweise des Wassers gesetzt. So wird die motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Die Eltern lernen in der Gruppe Griffe, Lockerungsübungen und Bewegungsanregungen und bekommen in der freien Phase individuelle Anleitung. Folgekurse sind möglich und sinnvoll.

Leitung: Fusun Demir (Physiotherapeutin, Aqua-Baby Instruktoren)

Ort: Bewegungsbad/Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02

Teilnehmerzahl: Min. 6 Kinder plus Bezugsperson
Max. 10 Kinder plus Bezugsperson

Mitbringen: **Babybadehose** oder **Einmalschwimmwindel** muss getragen werden, Badeschuhe für die Bezugsperson

Anmerkung: Ihr Kinderarzt sollte seine Zustimmung gegeben haben und die Bezugsperson sollte gesund sein. Das Abstellen des Kinderwagens ist auf eigene Gefahr. Bitte bringen Sie Ihr Kind im Maxi-Cosy oder ähnliches mit!

Anmeldung: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de, Telefon: 07136 2844130

Kursgebühren: 108,00 Euro (10 Termine)

Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Kurse für Kinder im Alter von 2 bis 6 Monaten (Wasserzeiten 35 Min.)

Dienstag, 12.09. - 21.11.17, 9:00 Uhr
BSGB01a

Donnerstag, 14.09. - 23.11.17, 9:00 Uhr
BSGB02a

Dienstag, 28.11.17 - 20.02.18, 9:00 Uhr
BSGB03a

Donnerstag, 30.11.17 - 22.02.18, 9:00 Uhr
BSGB04a

Kurse für Kinder im Alter von 7 bis 9 Monaten (Wasserzeiten 45 Min.)

Dienstag, 12.09. - 21.11.17, 10:00 Uhr
BSGB01b

Donnerstag, 14.09. - 23.11.17, 10:00 Uhr
BSGB02b

Dienstag, 28.11.17 - 20.02.18, 10:00 Uhr
BSGB03b

Donnerstag, 30.11.17 - 22.02.18, 10:00 Uhr
BSGB04b



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag **SLK** Kliniken

Power Aqua-Fitness

Dieses besonders gelenkschonende, gesundheitsfördernde Ausdauer-Training hilft durch die Eigenschaften des Wassers die persönliche Fitness zu verbessern und ein gesteigertes Wohlbefinden zu vermitteln.

Einmal ins Wasser eingetaucht, lässt sich dick oder dünn, sportlich oder unsportlich, alt oder jung nicht mehr unterscheiden. Der Einsatz von speziell entwickelten Geräten, gezielter Musikauswahl und speziell qualifizierten Instruktoren ermöglicht ein außergewöhnliches Körper- und Gruppenerlebnis.

Leitung: Montag: Diana Haag (Physiotherapeutin)
Dienstag: Julia Löfflath (Sporttherapeutin, Aqua-Instruktoren)
Mittwoch: Julia Löfflath (Sporttherapeutin, Aqua-Instruktoren)
Donnerstag: Victoria Mayer (Physiotherapeutin, Aqua-Instruktoren)
Evelyn Hoffmann (Physiotherapeutin, Aqua-Instruktoren)

Ort: Bewegungsbad/Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02

Teilnehmerzahl: Min. 6 Personen
Max. 10 Personen

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Anmerkung: Wasserzeit 50 Minuten

Anmeldung: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de
Telefon: 07136 2844130

Kursgebühren: 120,00 Euro bei 10 Terminen

Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Montag, 11.09. - 20.11.17, 17:30 Uhr
AGFGB01

Montag, 11.09. - 20.11.17, 18:30 Uhr
AGFGB02

Dienstag, 12.09. - 21.11.17, 16:30 Uhr
AGFGB03

Mittwoch, 13.09. - 22.11.17, 17:00 Uhr
AGFGB04

Mittwoch, 13.09. - 22.11.17, 18:00 Uhr
AGFGB05

Donnerstag, 14.09. - 23.11.17, 16:00 Uhr
AGFGB06

Montag, 27.11.17 - 19.02.18, 17:30 Uhr
AGFGB07

Montag, 27.11.17 - 19.02.18, 18:30 Uhr
AGFGB08

Dienstag, 28.11.17 - 20.02.18, 16:30 Uhr
AGFGB09

Mittwoch, 29.11.17 - 21.02.18, 17:00 Uhr
AGFGB10

Mittwoch, 29.11.17 - 21.02.18, 18:00 Uhr
AGFGB11

Donnerstag, 30.11.17 - 22.02.18, 16:00 Uhr
AGFGB12

4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Aqua-Fitness für jüngere Frauen nach der Entbindung

Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die nach dem Rückbildungskurs der Hebammen noch zusätzlich eine sportliche Bewegung suchen, die sanft die Muskulatur kräftigt und den Beckenboden gezielt stabilisiert.

Der Einsatz unterschiedlicher Geräte und Auftriebsmittel kurbelt zudem den Stoffwechsel an und hat bei regelmäßigem Üben auch eine Gewichtsabnahme zur Folge.

- Leitung:** Julia Löfflath (Sporttherapeutin, Aqua-Instruktorin)
- Ort:** Bewegungsbad/Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02
- Teilnehmerzahl:** Min. 6 Personen
Max. 10 Personen
- Mitbringen:** Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk
- Anmerkung:** Wasserzeit 50 Minuten
- Anmeldung:** Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de
Telefon: 07136 2844130
- Kursgebühren:** 120,00 Euro bei 10 Terminen
- Parkgebühr:** Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Dienstag, 12.09. - 21.11.17, 19:30 Uhr
AGFGB13

Dienstag, 28.11.17 - 20.02.18, 19:30 Uhr
AGFGB14



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag SLK Kliniken

Aqua-Riding

Das Aqua-Riding ist eine sehr effektive Ausdauertrainingsmethode im Wasser. Man fährt auf einem Fahrrad in brusttiefem Wasser und macht noch Übungen mit den Armen. Es ist geeignet sowohl für Freizeit- und Leistungssportler als auch für Patienten mit Verletzungen und Erkrankungen am Bewegungsapparat, Diabetiker und besonders auch für Übergewichtige. Es stärkt gelenkschonend das Herz-Kreislaufsystem, die Kraft und Koordination und sorgt für einen beschleunigten Fettstoffwechsel.

- Leitung:** Montag: Ann-Kristin Karweg
Dienstag: Julia Löfflath (Sporttherapeutin, Aqua-Instruktorin)
Donnerstag: Victoria Mayer (Aqua-Instruktorin)
Fusun Demir, Physiotherapeutin, Aqua Instruktorin
- Ort:** Bewegungsbad/Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02
- Teilnehmerzahl:** Min. 5 Personen
Max. 8 Personen
- Mitbringen:** Surf-/Wasserschuhe (Pflicht!), Badeutensilien, Getränk
- Anmerkung:** Wasserzeit 50 Minuten
- Anmeldung:** Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de
Telefon: 07136 2844130
- Kursgebühren:** 120,00 Euro bei 10 Terminen
- Parkgebühr:** Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Kurse für Männer und Frauen:

Montag, 11.09. - 20.11.17, 19:30 Uhr
ARGB01

Montag, 11.09. - 20.11.17, 20:30 Uhr
ARGB02

Dienstag, 12.09. - 21.11.17, 13:00 Uhr
ARGB03

Dienstag, 12.09. - 21.11.17, 17:30 Uhr
ARGB04

Dienstag, 12.09. - 21.11.17, 18:30 Uhr
ARGB05

Donnerstag, 14.09. - 21.11.17, 13:00 Uhr
ARGB06

Donnerstag, 14.09. - 21.11.17, 19:00 Uhr
ARGB07

Donnerstag, 14.09. - 21.11.17, 20:00 Uhr
ARGB08

Montag, 27.11.17 - 19.02.18, 19:30 Uhr
ARGB09

Montag, 27.11.17 - 19.02.18, 20:30 Uhr
ARGB10

Dienstag, 28.11.17 - 20.02.18, 13:00 Uhr
ARGB11

Dienstag, 28.11.17 - 20.02.18, 17:30 Uhr
ARGB12

Dienstag, 28.11.17 - 20.02.18, 18:30 Uhr
ARGB13

Donnerstag, 07.12.17 - 01.03.18, 13:00 Uhr
ARGB14

Donnerstag, 30.11.17 - 22.02.18, 19:00 Uhr
ARGB15

Donnerstag, 30.11.17 - 22.02.18, 20:00 Uhr
ARGB16

4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Aqua-Zumba – Aerobes-Training

Für jeden, der Wassersport einmal jenseits von Aerobic und Schwimmen kennen lernen möchte, ist Aqua-Zumba genau der richtige Fitness-Trend. In einer Kombination aus südamerikanischen Tanzelementen und Fitness-Übungen sorgt Aqua-Zumba für ein komplettes Workout, das zudem auch noch jede Menge Spaß macht. Durch die Widerstandskraft und den Druck des Wassers werden die Muskeln besonders gut trainiert. Neben der verbesserten Koordination und Ausdauer sorgt Aqua-Zumba auch auf spaßige Weise für eine gute Fettverbrennung.

Leitung: Simona Kaiser (Aqua-Zumba-Instruktorin)
Ort: Bewegungsbad Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02
Teilnehmerzahl: Min. 6 Personen / Max. 10 Personen
Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk
Anmeldung: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de
Telefon: 07136 2844130
Kursgebühren: 120,00 Euro (10 Termine je 60 Minuten)
Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Freitag, 22.09. - 01.12.17, 18:00 Uhr
AGFZUGB01

Freitag, 26.01. - 27.04.18, 18:00 Uhr
AGFZUGB02

Zumba

Dieses Tanz- und Fitness Workout kombiniert langsame und schnelle Rhythmen aus lateinamerikanischer und internationaler Musik, mit dem Ziel der Konditionsverbesserung und einer ausgeglichenen Balance im Muskelaufbau zu erreichen. Tanzen Sie sich Fit und erleben Sie den Spaß an der Bewegung.

Leitung: Simona Kaiser (Aqua- und Zumba-Instruktorin)
Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02
Teilnehmerzahl: Min. 6 Personen / Max. 12 Personen
Mitbringen: Sportschuhe, lockere Sportbekleidung, Trinken
Kurszeiten: 60 Minuten
Anmeldung: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de
Telefon: 07136 2844130
Kursgebühren: 100,00 Euro (10 Termine je 60 Minuten)
Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Montag, 18.09. - 04.12.17, 18:30 Uhr
ZUGB01

Montag, 29.01. - 16.04.18, 18:30 Uhr
ZUGB02

4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag **SLK** Kliniken

Orthopädisches Training „Untere Extremität“

Dieser Kurs ist geeignet für alle Menschen mit Hüftarthrose, Kniearthrose oder nach operativer Endoprothesenversorgung des Hüft- und/oder Kniegelenkes, egal welchen Alters und Geschlechts. Das Ziel dieses Trainings ist eine hohe Mobilität und somit auch eine höhere Lebensqualität mit einem erkrankten Gelenk zu erhalten.

Kursinhalte:

- Vermittlung theoretischer Grundlagen rund um das Hüftgelenk und zur Schmerzbewältigung zielgerichteter und dosierter Umgang mit adäquater körperlicher und sportlicher Belastung
- Schulung von Körperwahrnehmung und Bewegungsgefühl
- Verbesserung der Beweglichkeit des Hüftgelenkes
- Dehnen und kräftigen der hüftgelenksübergreifenden Muskulatur (auch der Rücken- und Bauchmuskulatur)
- Training der Beinachse und des Gleichgewichts
- Mobilisieren und stabilisieren der hüftgelenksnahen Wirbelsäulenabschnitte
- Optimierung von Haltung und Gang
- Freude an Bewegung und Spaß in der Gruppe mit abwechslungsreichen Therapieprogramm

Leitung: Montag: Juliane Gramlich-Schmoll (Physiotherapeutin, Hüftschullehrerin)
Donnerstag: Stefanie Breig (Physiotherapeutin, Hüftschullehrerin)

Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02

Teilnehmerzahl: Min. 6 Personen
Max. 12 Personen

Voraussetzungen: Stützenfreies Gehen sollte möglich sein!

Mitbringen: Turnschuhe, Handtuch

Anmerkung: Ein Teil der Kursgebühren kann von Ihrer Krankenkasse auf Anfrage erstattet werden. Die Dozentin ist in der Präventionsdatenbank zertifiziert.

Anmeldung: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de
Telefon: 07136 2844130

Kursgebühren: 100,00 Euro (10 Termine je 50 Minuten)

Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Montag, 11.09. - 20.11.17, 10:00 Uhr
KSGB01

Donnerstag, 14.09. - 23.11.17, 14:00 Uhr
KSGB02

Montag, 27.11.17 - 19.02.18, 10:00 Uhr
KSGB03

Donnerstag, 30.11.17 - 22.02.18, 14:00 Uhr
KSGB04

4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Die Rückenschule

Wenn Sie präventiv Rückenschmerzen vorbeugen wollen oder an akuten oder chronischen Wirbelsäulenbeschwerden leiden, bieten wir Ihnen ein vielseitiges und wirksames Rückentrainingsprogramm in der Gruppe an, das auch Rückenbeschwerden vorbeugt und so zu einer Verbesserung der Rückengesundheit und Körperhaltung führt.

- Kursinhalte:**
- Vermittlung theoretischer Grundlagen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
 - Erlernen eines rückengerechten Alltagsverhalten beim Sitzen, Stehen, Heben und Tragen
 - Positive Erfahrung von Körperwahrnehmung und Bewegungsgefühl
 - Dehnen und Kräftigen der kniegelenksübergreifenden Muskulatur (auch der Rücken- und Bauchmuskulatur)
 - Training der Beinachse und des Gleichgewichts
 - Mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung
 - Optimierung von Haltung und Bewegungsabläufen
 - Freude an Bewegung und Spaß in der Gruppe mit abwechslungsreichen Therapieprogramm

Leitung: Dienstag: Susanne Hinkel-Weber (Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin)
Donnerstag: Hardy Denninger (Dipl. Sportlehrer, Rückenschullehrer)

Ort: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum (Ebene K.02), Gymnastikraum 1

Teilnehmerzahl: Min. 6 Personen
Max. 10 Personen

Voraussetzungen: Stützenfreies Gehen sollte möglich sein!

Mitbringen: Großes Handtuch, warme Socken, Turnschuhe

Anmerkung: Ein Teil der Kursgebühren kann von Ihrer Krankenkasse auf Anfrage erstattet werden.

Anmeldung: KSLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/sl-k-family

Kursgebühren: 100,00 Euro (10 Termine je 60 Minuten)

Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Dienstag, 12.09. - 28.11.2017, 11:00 Uhr
RGB01 (außer 03.10.17/30.10.2017)

Donnerstag, 14.09. - 23.11.2017, 15:00 Uhr
RGB02 (außer 02.11.2017)

Dienstag, 09.01. - 20.03.2018, 11:00 Uhr
RGB03 (außer 13.02.2018)

Donnerstag, 11.01. - 15.03.2018, 15:00 Uhr
RGB04 (außer 15.02.2018)

4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag **SLK** Kliniken

Feldenkrais

In Feldenkrais-Lektionen werden Sie aufgefordert, kleine Bewegungen behutsam, leicht und langsam, auf verschiedene Weise durchzuführen. Dabei geht es nicht um Leistung und ein mechanisches Wiederholen und Üben von (gymnastischen) Bewegungen, sondern um ein Spüren und Erforschen des eigenen Bewegungs- und Kraftaufwands.

Die Methode hilft Menschen, die unter einseitigen Belastungen, chronischen oder akuten Schmerzen rund um den Bewegungsapparat leiden. Feldenkrais schafft ein Bewusstsein dafür, was ihnen gut tut, um sich wohl(er) zu fühlen, Verspannungen (z. B. im Nacken und Rücken) zu reduzieren und vorzubeugen.

Nach wenigen Malen profitiert der Teilnehmer von einer sensibleren Körperwahrnehmung und spürbar mehr Beweglichkeit. Bewegungsmuster und Gewohnheiten lösen sich auf und ermöglichen größere Handlungsvielfalt. Die Bewegungen werden leichter und ungezwungener, der Bewegungsfluss geschmeidiger und harmonischer. Der Körper beginnt von Kopf bis Fuß zusammenzuspielen. Koordination und Gleichgewicht werden verbessert.

Leitung: Mittwoch: Annegret Leiss (Sport- und Feldenkrais-Pädagogin)
Donnerstag: Annegret Leiss (Sport- und Feldenkrais-Pädagogin)

Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02

Teilnehmerzahl: Min. 6 Personen
Max. 12 Personen

Mitbringen: Lockere Sportbekleidung, warme Socken, ein großes Badetuch und ein kleines Handtuch

Anmeldung: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de
Telefon: 07136 2844130

Kursgebühren: 96,00 Euro (8 Termine je 60 Minuten)

Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Mittwoch, 13.09. - 08.11.17, 10:00 Uhr
FEGB01

Donnerstag, 14.09. - 09.11.17, 18:30 Uhr
FEGB02

Mittwoch, 15.11.17 - 17.01.18, 10:00 Uhr
FEGB03

Donnerstag, 16.11.17 - 18.01.18, 18:30 Uhr
FEGB04

Mittwoch, 24.01. - 21.03.18, 10:00 Uhr
FEGB05

Donnerstag, 25.01. - 22.03.18, 18:30 Uhr
FEGB06



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Faszientraining mit Elementen aus Feldenkrais

Faszien durchziehen unseren Körper wie ein dreidimensionales Netzwerk. Sie verbinden alles mit allem. Sie bewegen, formen, kommunizieren und versorgen uns mit Energie. Mit zunehmendem Alter und bei Bewegungsmangel oder auch -überlastung, verkleben und verhärten unsere Faszien. Die Folge sind Rücken-, Nacken-, Schulter- oder sonstige Verspannungsschmerzen, verkürzte Hüftbeuger etc.

Ziel eines Faszientrainings ist die Erhaltung der jugendlichen Netz-/Wellen-/Gitterstruktur der Faszien: für ein effizientes Energie speichern und wieder abgeben, für eine elastische Dehnfähigkeit und Spannkraft, zur Erhöhung der Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, zur Vermeidung schmerzhafter Reibereien (in Hüftgelenken und Bandscheiben), zur Stärkung der Muskulatur und einen Schutz vor Verletzung und für eine schnelle Regeneration der Muskel-Faszien-Einheit nach Anstrengung. „Bewegen ist gut – spüren und bewegen besser.“ Diese Ansicht teilt Dr. Robert Schleip, derzeit Deutschlands wichtigster Faszienforscher – und Feldenkrais-Lehrer.

Das Faszientraining (ohne Blackroll) wird gepaart mit Elementen aus der Feldenkrais-Methode für eine bessere Körperwahrnehmung. Sie bekommen neue Eindrücke und die Erkenntnis, dass es viel weniger Anstrengung bedarf als Sie denken, Ihre Faszien geschmeidig und lebendig zu halten.

Leitung: Mittwoch: Annegret Leiss (Sport- und Feldenkrais-Pädagogin)
Donnerstag: Annegret Leiss (Sport- und Feldenkrais-Pädagogin)

Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02

Teilnehmerzahl: Min. 6 Personen
Max. 10 Personen

Mitbringen: lockere Sportbekleidung, warme Socken, ein großes Badetuch und ein kleines Handtuch

Anmeldung: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de
Telefon: 07136 2844130

Kursgebühren: 120,00 Euro (8 Termine je 90 Minuten)

Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Mittwoch, 13.09.17 - 08.11.17, 11:00 Uhr
FFGB01

Donnerstag, 14.09.17 - 09.11.17, 19:30 Uhr
FFGB02

Mittwoch, 15.11.17 - 17.01.18, 11:00 Uhr
FFGB03

Donnerstag, 16.11.17 - 18.01.18, 19:30 Uhr
FFGB04

Mittwoch, 24.01.18 - 21.03.18, 11:00 Uhr
FFGB05

Donnerstag, 25.01.18 - 22.03.18, 19:30 Uhr
FFGB06



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag SLK Kliniken

Pilates

Körperbewusstes Training nach Pilates beinhaltet Übungen speziell für Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Das Training kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Nach dem Training fühlen Sie sich fit und entspannt. Das Training wird ohne Sportschuhe ausgeführt.

Leitung: Alexandra Krips (Pilates-Trainerin)

Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02

Teilnehmerzahl: Min. 6 Personen
Max. 10 Personen

Mitbringen: Lockere Sportbekleidung, warme Socken, großes Badetuch

Anmeldung: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de
Telefon: 07136 2844130

Kursgebühren: 110,00 Euro (10 Termine je 90 Minuten)

Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Montag, 11.09.17 - 20.11.17, 17:00 Uhr
PilGB01

Donnerstag, 14.09.17 - 23.11.17, 16:30 Uhr
PilGB02

Montag, 27.11.17 - 19.02.18, 17:00 Uhr
PilGB03

Donnerstag, 30.11.17 - 22.02.18, 16:30 Uhr
PilGB04



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Yoga für Alle

In diesem Kurs finden sie Ausgleich zum Stress im Alltag, entspannen und bringen sich zurück in ihre ursprüngliche Balance.

Kundalini Yoga ist für alle Menschen geeignet. Im Vergleich zu anderen Yogaarten sind es nur einfache Grundhaltungen, die ihre Lebensenergie zum fließen bringen. Diese Art des Yogas bringt ihnen mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, denn es schult ihre Körperwahrnehmungen und ihre Achtsamkeit im täglichen Leben.

- Kursinhalte:**
- Gemeinsames Einstimmen
 - Asanas (Körperübungen)
 - Tiefen Entspannung
 - Meditation
 - Gemeinsames Ausstimmen

Leitung: Birgit Eichler, Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02

Teilnehmerzahl: Min. 6 Personen
Max. 10 Personen

Mitbringen: Lockere Sportbekleidung, warme Socken, großes Badetuch, Decke, Trinken

Anmeldung: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de
Telefon: 07136 2844130

Kursgebühren: 120,00 Euro
(10 Termine je 90 Minuten)

Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Dienstag, 12.09.17 - 14.11.17, 18:30 Uhr
YOGB01 (10x)

Dienstag, 28.11.17 - 20.02.18, 18:30 Uhr
YOGB02 (10x)



Fotolia - Urheber: WavebreakMediaMicro

4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag SLK Kliniken

Functional Body Workout

Das Functional Body Workout dient der Leistungsverbesserung in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Im Vordergrund stehen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die vereinzelt durch abwechslungsreiches Trainingsequipment sinnvoll ergänzt werden. Hierbei werden mehrdimensionale, mehrgelenkige Bewegungsfolgen trainiert, in denen das Zusammenspiel mehrerer Muskeln an einer Bewegung verbessert wird.

Durch ein regelmäßiges Functional Body Workout wird die körpereigene Aktivität erhöht, die Kraftausdauer und Schnellkraft gesteigert, sowie muskuläre Defizite ausgeglichen und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Des Weiteren wird die Mobilität und Flexibilität verbessert und eine Optimierung des Gleichgewichts und der Reaktionsfähigkeit erreicht.

Leitung: Günter Langlitz, Physiotherapeut, zertifizierter Functional-Trainer
Rebekka Miller, Physiotherapeutin

Ort: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum (Ebene K.02), Gymnastikraum 1

Teilnehmerzahl: Min. 6 Personen
Max. 10 Personen

Mitbringen: Großes Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald
Telefon: 07136 2844130, www.slk-kliniken.de/slk-family

Kursgebühren: 120,00 Euro (10 Kurseinheiten), Dauer je 60 Minuten

Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Dienstag, 12.09. - 28.11.2017, 18:00 Uhr
FBWGB01 (außer 03.10.2017/30.10.2017)

Donnerstag, 14.09. - 23.11.2017, 18:00 Uhr
FBWGB02 (außer 02.11.2017)

Dienstag, 09.01. - 20.03.2018, 18:00 Uhr
FBWGB03 (außer 13.02.2018)

Donnerstag, 11.01. - 22.03.2018, 18:00 Uhr
FBWGB04 (außer 15.02.2018)



Fotolia - Urheber: Kuzb

4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Fit und Gesund im Alter

Freude an Bewegung ist keine Frage des Alters! Für alle die fit bleiben oder es werden wollen – in diesem Kurs werden Kraft, Ausdauer und Koordination geschult. Ein abwechslungsreiches Training unter Einsatz von Kleingeräten setzt den Fokus auf gelenkschonende Übungen, die den Körper optimal fordern und für die Anforderungen im Alltag und im Beruf fit machen.

- Leitung:** Georg Mathes, Physiotherapeut
Ort: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum (Ebene K.02), Gymnastikraum 1
Teilnehmerzahl: Min. 5 Personen
Max. 10 Personen
Mitbringen: Großes Handtuch, warme Socken, Turnschuhe, Getränk
Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald,
Telefon: 07136 2844130, www.slk-kliniken.de/slq-family
Kursgebühren: 77,00 Euro (7 Kurseinheiten), Dauer je 60 Minuten
Parkgebühr: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Montag, 11.09.17 - 23.10. 2017, 15:00 Uhr
FGGB01

Mittwoch, 13.09.17 - 25.10.2017, 15:00 Uhr
FGGB02

Montag, 06.11.17 - 18.12.2017, 15:00 Uhr
FGGB03

Mittwoch, 08.11.17 - 20.12.2017, 15:00 Uhr
FGGB04

Montag, 08.01.18 - 26.02.2018, 15:00 Uhr
FGGB05 (außer 12.02.2018)

Mittwoch, 10.01.18 - 28.02.2018, 15:00 Uhr
FGGB06 (außer 14.02.2018)



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag SLK Kliniken

Beckenboden-Gesundheitstraining

Dieser Kurs möchte Ihnen die Möglichkeit bieten, die Funktion des Beckenbodens kennenzulernen, körperlich wahrzunehmen und gleichzeitig zu kräftigen. Ein geschwächter oder verletzter Beckenboden kann sowohl Frauen als auch Männer jeden Alters betreffen. Während Frauen nach der Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder nach einer Operation bei leichter Belastung schon eine Inkontinenz verspüren sind Männer mit Prostataproblemen häufig davon betroffen.

Stärken Sie ihren Beckenboden mit gezielten Übungen und beugen Sie sowohl Beckenproblemen als auch Rückenschmerzen, Inkontinenz und Verstopfungen vor. Somit halten Sie den Belastungen im Alltag besser stand, verbessern Ihre Lebensqualität und haben mehr Freude und stärken Ihr Selbstbewusstsein.

- Leitung:** Yvonne Schwedler, Physiotherapeutin
Ort: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum (Ebene K.02), Gymnastikraum 1
Teilnehmerzahl: Min. 5 Personen
Max. 10 Personen
Mitbringen: Großes Handtuch, warme Socken, Turnschuhe
Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald
Telefon: 07136 2844130, www.slk-kliniken.de/slq-family
Kursgebühren: 77,00 Euro (7 Kurseinheiten), Dauer je 60 Minuten
Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Kurse für Frauen

Mittwoch, 13.09. - 25.10.2017, 10:00 Uhr
BBFGB02

Mittwoch, 08.11. - 20.12.2017, 10:00 Uhr
BBFGB04

Mittwoch, 10.01. - 28.02.2018, 10:00 Uhr
BBFGB06 (außer 14.02.2018)

Kurse für Männer

Mittwoch, 13.09. - 25.10.2017, 09:00 Uhr
BBGB01

Mittwoch, 08.11. - 20.12.2017, 09:00 Uhr
BBGB03

Mittwoch, 10.01. - 28.02.2018, 09:00 Uhr
BBGB05 (außer 14.02.2018)



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Sport bei Diabetes

Für Diabetiker gehört eine regelmäßige adäquate Bewegung und ein individuell angepasstes Sportprogramm zur Alltag. Körperliche Aktivität hilft nicht nur bei der Gewichtsreduzierung, sondern verbessert die Insulinempfindlichkeit, senkt den Blutzuckerspiegel und trägt zu einem besseren Körper- und Leistungsgefühl bei.

Trainieren Sie gemeinsam in der Gruppe, mit viel Spaß, ohne Stress und überhöhten Leistungsgedanken und entdecken Sie ein Stück neue Lebensqualität. Jeder Schritt hin zu einem gesünderen Lebensstil ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Vorab sollte der betreuende Arzt durch entsprechende Untersuchungen feststellen, ob eine Teilnahme am Kurs erfolgen darf.

- Leitung:** Hardy Denninger, Diplomsportlehrer, Physiotherapeut
Ort: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum (Ebene K.02), Gymnastikraum 1
Teilnehmerzahl: Min. 5 Personen
Max. 10 Personen
Mitbringen: Großes Handtuch, Turnschuhe, Getränk, Messgerät
Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald
Telefon: 07136 2844130, www.slk-kliniken.de/slq-family
Kursgebühren: 100,00 Euro (10 Kurseinheiten), Dauer je 60 Minuten
Parkgebühren: Kostenfrei

Klinikum am Gesundbrunnen

Dienstag, 12.09. - 28.11.2017, 14:00 Uhr
SDGB01 (außer 03.10./30.10.2017)

Donnerstag, 14.09. - 23.11.2017, 11:00 Uhr
SDGB02 (außer 02.11.2017)

Dienstag, 09.01. - 20.03.2018, 14:00 Uhr
SDGB03 (außer 13.02.2018)

Donnerstag, 11.01. - 22.03.2018, 11:00 Uhr
SDGB04 (außer 15.02.2018)



Fotolia - Urheber: Picture-Factory

5. SLK-Family – Trainingstherapie

Freies Gerätetraining unter therapeutischer Anleitung

Wir bieten ein gezieltes Ausdauer-, Kraftausdauer- bzw. Muskelaufbautraining an medizinischen Trainingsgeräten an. Muskeltraining kann in jedem Alter sinnvoll begonnen werden. Regelmäßig trainierte Muskeln beugen Abnutzungserscheinungen an Wirbelsäule und Gelenken vor und die Knochen bleiben dauerhaft stabil.

Durch individuell dosierte Trainingsbelastung wird dem Leistungsvermögen jedes einzelnen Trainierenden Rechnung getragen. Diese Vorgehensweise gewährleistet eine hohe Qualität und Effektivität des Trainings. Das Ganze wird auf einem Trainingsplan dokumentiert, damit die Kraftzuwächse ersichtlich werden.

Anmerkung:

Für alle Angebote gilt:

Die Kursgebühren können von Ihrer Krankenkasse auf Antrag erstattet werden.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Dozenten:** Hardy Denninger, Dipl. Sportlehrer mit Rehabilitationsqualifikation, Physiotherapeuten mit Rehabilitationsqualifikation
Ort: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum (Ebene K.02)
Trainingszeiten nach Absprache in der Zeit von:
Montag bis Donnerstag: von 7:30-18:30 Uhr
Freitag: von 7:30-16:00 Uhr
Anmeldung: Therapiezentrum, Telefon: 07131 4932710
Kosten:
Zehnerkarte: 60,00 Euro
Monatskarte: 50,00 Euro
3-Monatskarte: 125,00 Euro
Jahreskarte: 420,00 Euro
Für SLK-Mitarbeiter:
Zehnerkarte: 30,00 Euro
Monatskarte: 25,00 Euro
3-Monatskarte: 65,00 Euro
Jahreskarte: 210,00 Euro
Parkgebühr: Kostenfrei



5 SLK-Family – Trainingstherapie

Leistungsdiagnostik

Die Leistungsdiagnostik ist ein wichtiges Mittel, um den Leistungsstand festzustellen, das Trainingsergebnis zu kontrollieren und das Training zu optimieren.

Bisher war Leistungsdiagnostik hauptsächlich Leistungssportlern vorbehalten. Im Ambulanten Rehasentrum kann sich jetzt auch jeder ambitionierte Hobbysportler einer Leistungsdiagnostik unterziehen.

Eine Leistungsdiagnostik ist übrigens nicht nur für die reinen Ausdauersportarten, sondern auch für alle Ball- und Mannschaftssportarten sinnvoll.

Ziele der Leistungsdiagnostik:

- Beurteilung der aktuellen Leistungsfähigkeit
- Hinweise zur Trainingsgestaltung
- Beurteilung der Entwicklung der Leistungsfähigkeit
- Intensitätsvorgaben für Wettkämpfe

Zeitpunkt der Leistungsdiagnostik:

- Bei Aufnahme bzw. Wiederaufnahme des Trainings
- Am Ende oder zu Beginn von Trainingsperioden
- Vor der Wettkampfphase
- Bei unerklärlichen Leistungseinbrüchen

Dabei sollte jedoch beachtet werden, dass es einige nicht kalkulierbare Größen gibt, die den Trainingserfolg beeinflussen können. Mit einer Leistungsdiagnostik ist es deshalb nicht möglich, auf Anhieb einen bis ins Kleinste festgelegten, allgemein gültigen Trainingsplan mit Erfolgsgarantie zu entwickeln. Jedoch kann die Trainingsarbeit durch regelmäßige Leistungsdiagnostik effektiver gestaltet werden.

Klinikum am Gesundbrunnen

Dozent: Jörg Schäffler, Sport- Physiotherapeut, B.A.

Ort: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum (Ebene K.02)

Anmerkung: Sie können beim Kursleiter ermäßigte Parkkarten erwerben

Anmeldung: Therapiezentrum, Telefon: 07131 4932710

Kosten: **Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung** 75,00 Euro
(auf dem Laufband oder Fahrradergometer)

Leistungs-Check 110,00 Euro
(Ruhe- und Belastungs-EKG, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)

Medizin-Check 170,00 Euro
(Ruhe- und Belastungs-EKG, Herz-Ultraschall, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)

Parkgebühr: Kostenfrei



6. SLK-Family – Mit Krankheit umgehen lernen SLK Kliniken

Lauf zum Leben

Bewegungsprogramm über zwei Semester für an Krebs erkrankte Frauen und Männer.

Kraft, Ausdauer und Koordination sollen nach Operation und Reha verbessert werden, um sich wieder im Alltag zurecht zu finden. Durch die gezielte Bewegung kann auch die Psyche gestärkt werden und die Selbstheilungskräfte setzen ein.

Anmerkung:

An allen Standorten unterrichten geschulte Dozenten.

Anmeldung:

VHS Unterland Frau Andrea Hahn, Telefon: 07131 5940130
VHS Heilbronn Frau Carmen Niedenzu, Telefon: 07131 996527
VHS Neckarsulm Frau Dr. Sylvia Brugger, Telefon: 07132 35370



Kosmetikseminar "Freude am Leben"

look good **feel better** – Lebensfreude für Krebspatientinnen

Aus diesem Grund bietet die DKMS LIFE Kosmetikseminare für Krebspatientinnen in Therapie an. „Sich wohlfühlen fördert auch den Heilungsprozess.“ Das zweistündige „Mitmachprogramm“ bietet praktische Tipps zum Thema Kosmetik, sowie Tuch- und Kopfschmuckgestaltung, die die sichtbaren Folgen der Krebstherapie wie Haar-, Wimpern- oder Augenbrauenverlust kaschieren.

Ort: Tumorzentrum Klinikum am Gesundbrunnen, Raum D 06.301

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen

Anmeldung: Sekretariat Sozialberatung, Telefon: 07131 4948101 oder
Leitung Sozialberatung, Frau Hoffmann, Telefon: 07131 4948100

Kursgebühren: Keine, Termindauer je ca. 120 Minuten

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 23.08.17, 14:00 Uhr
VPLA 1

Mittwoch, 15.11.17, 14:00 Uhr
VPLA 2

7. SLK-Family – Geschäftsbedingungen

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen!

Ihre Anmeldung, telefonisch, per Fax, per E-Mail oder über das Onlineportal ist verbindlich! Eine schriftliche oder telefonische Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der Kurs bzw. Vortrag ausfällt oder schon belegt ist.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Kursen an oder lassen Sie sich vormerken.

Für Vorträge ist eine Anmeldung Pflicht.

Achtung: Kursabsagen bis 10 Arbeitstage vor Kursbeginn sind kostenfrei. Bei Absagen zum späteren Zeitpunkt erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 Euro. Mit Kursbeginn wird die vereinbarte Kursgebühr in voller Höhe berechnet!

Vom Teilnehmer versäumte Kurstermine können nicht gutgeschrieben oder nachgeholt werden.

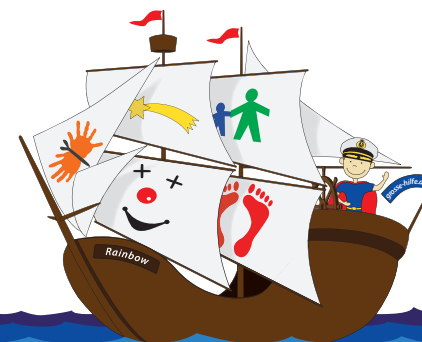
Achtung: Die Teilnahme an den Angeboten erfolgt mit eigener Haftung. Die gesundheitlichen Voraussetzungen sind vom Teilnehmer selbst im Vorfeld abzuklären, ggf. über einen Facharzt. Eltern haften für ihre Kinder. Die SLK-Kliniken Heilbronn GmbH und ihre Dozenten haften nicht für Badeunfälle.

Im Klinikum am Plattenwald wird eine Einzugsermächtigung der Kurskosten durchgeführt. Wir bevorzugen die Onlineanmeldung über unsere Homepage www.slk-kliniken.de/slk-family, wodurch eine schnellere Bearbeitung der Anmeldung möglich ist.

Die nächste Broschüre erscheint im Februar 2018!

Spenden Sie für die kranken Kinder unserer Region

- Besuchsdienst Kinderfreunde
- Geschwisterkindbetreuung
- Kinder- und Jugendhospizdienst
- Klinikclowns
- Helden ans Netz
- Medizinische Ausstattung
- Musik-, Mal- und Reittherapien
- Patientenschulungen
- Sozialfonds
- Sozialmedizinische Nachsorge
- Virtuelles Klassenzimmer
- Vorlesepaten



*Große Hilfe
für kleine Helden*

SLK Kliniken

Jede Spende zählt:

Nähere Infos: www.grosse-hilfe.de

Konto 7443 KSK Heilbronn BLZ 620 500 00 • Konto 390 390 003 VoBa Heilbronn BLZ 620 901 00

8. SLK-Family – Kooperationspartner

AG Zahngesundheit

„Putzi“ kommt zu uns in Kurse und ins Stillcafé. Gerne können Sie sich dazu informieren oder einen Termin für Ihre interessierte Gruppe vereinbaren. Telefon: 07131 5915795
agzahngesundheit.heilbronn@web.de



BeKi

BeKi ist die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung des Ministeriums für ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz BW



Haus der Familie

Fügerstraße 6
74076 Heilbronn
Telefon: 07131 962997



Große Hilfe für kleine Helden

Stiftung und Verein für die Kinderklinik der SLK Kliniken Heilbronn GmbH
Am Gesundbrunnen 20-26
74078 Heilbronn
Telefon: 07131 494487
Fax: 07131 494339
www.grosse-hilfe.de
info@grosse-hilfe.de



8. SLK-Family – Kooperationspartner

Rheumaliga Baden-Württemberg,

Anmeldung: k.rank@rheuma-liga-bw.de, Telefon: 07063 932009



AOK Heilbronn-Franken,

Aqua-Fitness für Männer und Frauen im Aquastudio des Klinikums am Plattenwald, Anmeldung: Jasmina Rieker, Telefon: 07131 639460



VHS Bad Friedrichshall

Aqua-Fitness für Männer und Frauen im Aquastudio des Klinikums am Plattenwald, Anmeldung: Telefon: 07136 832350



FSV Sportverein Bad Friedrichshall

Geschäftsstelle Telefon: 07136 910636



KISS Kindersportschule Bad Friedrichshall

Kinderschwimmkurse im Aquastudio des Klinikums am Plattenwald
Anmeldung: Über Geschäftsstelle FSV, Telefon 07136 910636



IMPRESSUM

Herausgeber: SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
Redaktionelle Verantwortlichkeit: Tatjana Kramer, SLK-Unternehmenskommunikation
Gestaltung und Produktion: Hammer und Rall Media GmbH, Druck: Druckerei Schweikert
Fotos: Tatjana Kramer, SLK-Kliniken Heilbronn GmbH, privat, Fotolia
SLK-Family, 74177 Bad Friedrichshall, Tatjana Kramer, Tel. 07136 2844130

ANMELDUNG
Ich möchte mich gerne für folgenden Kurse anmelden (bitte tragen Sie die Kursnummer/n und deren Gebühr auf die dafür vorgesehenen Linien ein):

☐ ☐

IBAN DE _____ BIC _____
(im Inland nicht erforderlich)

Absender

Name _____ Vorname _____
Telefon _____ E-Mail _____
PLZ/Ort _____ Straße/Hausnr. _____
Erreichte Geburtsdatum des Babys bzw. Geburtsdatum _____ Name des Kindes bei Kinderkursen _____
Zu dem Kurs komme ich ☐ alleine ☐ mit meinem Partner

Datum/Unterschrift _____

ACHTUNG! Diese Anmeldung ist verbindlich, d.h. eine schriftliche Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der Kurs bzw. der Vortrag ausfällt oder schon belegt ist. Die Kursgebühren werden bei Kursbeginn in Rechnung gestellt.

HN-Gesundbrunnen

SLK Kliniken
SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
Ambulantes Rehasentrum
Am Gesundbrunnen 20-26
74078 Heilbronn
Telefon 07131 493449
slkfamily.gb@slk-kliniken.de
www.slk-kliniken.de

ACHTUNG! Diese Anmeldung ist verbindlich, d.h. eine schriftliche Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der Kurs bzw. der Vortrag ausfällt oder schon belegt ist. Die Kursgebühr wird nach Kursbeginn per Einzugsermächtigung eingezogen.

Anmeldung

Ich möchte mich gerne für folgende/n Kurse anmelden (bitte tragen Sie die Kursnummer/n und deren Gebühr auf die dafür vorgesehenen Linien ein):

☐☐

Bitte ziehen Sie die fälligen Kursgebühren mittels SEPA-Lastschrift von meinem Konto ein:

IBAN DE _____ BIC _____ (im Inland nicht erforderlich)

Absender

Name

Vorname

Telefon

E-Mail

PLZ/Ort

Straße/Hausnr.

Errechneter Geburtstermin des Babys bzw. Geburtsdatum

☐

Zu dem Kurs komme ich

☐

alleine

☐

mit meinem Partner

Datum/Unterschrift

Bad Friedrichshall

SLK Kliniken

SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
SLK-Family

Am Plattenwald 1
74177 Bad Friedrichshall

Telefon Geschäftsstelle:
07136 2844130
slkfamily.pla@slk-kliniken.de
www.slk-kliniken.de



Alle unsere Kliniken sind qualitätszertifiziert nach KTQ.
Nähere Informationen unter: www.ktq.de



Die Standorte der SLK-Kliniken und der Regionalen Gesundheitsholding Heilbronn-Franken GmbH

Klinikum am Gesundbrunnen
Am Gesundbrunnen 20-26
74078 Heilbronn
Telefon 07131 490

Klinikum am Plattenwald
Am Plattenwald 1
74177 Bad Friedrichshall
Telefon 07136 280

Krankenhaus Möckmühl
Hahnenacker 1
74219 Möckmühl
Telefon 06298 360

Klinik Löwenstein gGmbH
Geißhölzle 62
74245 Löwenstein
Telefon 07130 150

Krankenhaus Brackenheim
Wendelstraße 11
74336 Brackenheim
Telefon 07135 1010

Geriatrische Rehaklinik
Wendelstraße 11
74336 Brackenheim
Telefon 07135 1010

SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
Sitz der Gesellschaft:
Am Gesundbrunnen 20-26
74078 Heilbronn
Telefon 07131 490
www.slk-kliniken.de
www.slk-family.de

SLK Kliniken

SLK Kliniken

SLK-Family
Herbst-/Winterprogramm
2017 - 2018

Kursangebote vom Säugling bis zum älteren Menschen

- Bewegungsangebote
- Physiotherapie
- Vorträge
- Aquasport
- Erste Hilfe Kurse für Ältere
- Schwangerschaft
- Mutter & Kind
- Elternschule
- Aquaschule

www.slk-kliniken.de/sl-k-family



SLK-PLA - 5_2017 - Hammer und Rall Media GmbH