

## 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
• Notfallkurs Generation 55+ / Schwindel, Unwohlsein – wann ein Notfall? .....	Seite 31

### 5. Vorträge (Plattenwald)

• Erste Hilfe bei älteren Menschen .....	Seite 32
• Helfer aus der Natur – Wickel, Tees und Co.....	Seite 32
• Einblick in die Klassische Homöopathie für Kinder.....	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
• Medizinische Trainingstherapie .....	Seite 37
• Leistungsdiagnostik .....	Seite 38

### 8. Mit Krankheit umgehen lernen (Plattenwald)

• Lauf zum Leben .....	Seite 39
• Kosmetikseminar „Freude am Leben“ .....	Seite 39
• Anleitung zur fachgerechten Pflege von Angehörigen .....	Seite 40

Anmeldekarte.....	siehe Einklappseite
-------------------	---------------------

Klinikum am Gesundbrunnen

Das Team der SLK-Family – Klinikum am Gesundbrunnen .....	Seite 43
<b>1. Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft (Gesundbrunnen)</b>	
• Geburtsvorbereitung .....	Seite 46
• Geburtsvorbereitung an einem Wochenende .....	Seite 47
• Geburtsvorbereitung am Vormittag .....	Seite 47
• Schwangerenyoga .....	Seite 48
• Geburtsvorbereitung mit Yoga an einem Wochenende .....	Seite 49
• Informationsabende für werdende Mütter und Väter .....	Seite 50
• Kreißsaalbesichtigung .....	Seite 51
• Geburtsvorbereitende Akupunktur .....	Seite 51
• Rückbildung .....	Seite 52
• Rückbildung mit Baby .....	Seite 52
<b>2. Still-, Pflege- und Ernährungsberatung (Gesundbrunnen)</b>	
• Stillcafe mit offener Stillgruppe .....	Seite 53
<b>3. Rund ums Kind (Gesundbrunnen)</b>	
• Harmonische Babymassage .....	Seite 54
• Aqua-Baby .....	Seite 55
<b>4. Bewegung und Sport im Alltag (Gesundbrunnen)</b>	
• Power Aqua-Fitness .....	Seite 56
• Aqua-Fitness für jüngere Frauen nach der Entbindung .....	Seite 57
• Aqua-Riding .....	Seite 58
• Aqua-Zumba .....	Seite 59
• Zumba .....	Seite 59
• Orthopädisches Training „Untere Extremität“ .....	Seite 60
• Die Rückenschule .....	Seite 61
• Feldenkrais .....	Seite 62
• Faszientraining mit Elementen aus Feldenkrais .....	Seite 63
• Pilates .....	Seite 64
• Yoga für Alle .....	Seite 65
<b>5. Physiotherapie – Trainingstherapie (Gesundbrunnen)</b>	
• Freies Gerätetraining unter therapeutischer Anleitung .....	Seite 66
• Leistungsdiagnostik .....	Seite 67
<b>6. Geschäftsbedingungen .....</b>	Seite 68
<b>7. Kooperationspartner, Impressum .....</b>	Seite 70
<b>Anmeldekarte – Einklappseite .....</b>	Seite 72



## Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben Ihnen im 16. Jahr unseres Bestehens von SLK-Family für das Frühjahr- Sommersemester 2017 wieder einiges zu bieten.

An den drei Klinikstandorten Heilbronn, Bad Friedrichshall und Möckmühl findet, wie Sie es von uns kennen, ein umfangreiches Gesundheitsprogramm statt und wir freuen uns auf Ihr Interesse und die Teilnahme in unseren Kursen.

Vom Säugling bis zum älteren Menschen bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an Familien-, Gesundheits- und Fitnessangeboten. Unsere gut ausgebildeten und motivierten Dozenten begleiten Sie in den Kursen mit Ihrer Kompetenz und ihrem persönlichen Engagement.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot 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.

**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

**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**

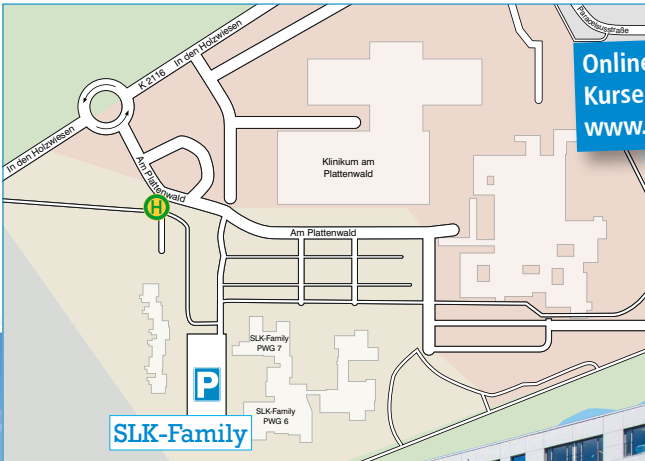
Mit dem Bus erreichen Sie uns über den Stadtverkehr Neckarsulm oder über den Heilbronner Verkehrsverbund.  
 Nähere Infos hierzu unter Telefon 07131 888860

**Parken**

Parkplätze auf dem Klinikgelände.  
 Gezeiten müssen in Kauf genommen werden.

[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://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.



## 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



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



**Sabine Huber**  
Physiotherapeutin  
Becken-Boden-  
Instruktorin



**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



**Sylvia Mack**  
Erzieherin,  
Aqua-Bike-Instruktorin



**Alexandra Mazi**  
Physiotherapeutin  
Baby-Schwimmtrainerin



**Ellen Belz**  
Physiotherapeutin  
DAFA Aqua-Trainerin



**Ingrid Rittenauer**  
Yogalehrerin



**Jenny Sakautzky**  
Kinderkrankenschwester,  
Baby-Schwimmtrainerin



**Roland Schmitt**  
Sanitäts- und Kinder-  
Notfallausbilder



**Ann-Kristin Karweg**  
Physiotherapeutin  
Aqua-Fitness-Trainerin



**Annegret Leiss**  
Sport- und Feldenkrais  
Instruktorin



**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/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-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



Hahnenäcker 1 · 74219 Möckmühl · Telefon 06298 36242



**Helga Wiese-Nau**  
Leitende  
Physiotherapeutin



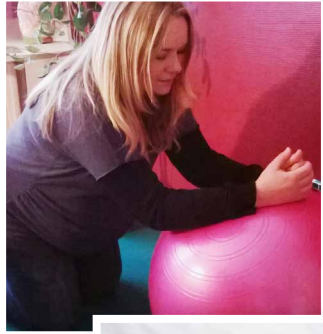
**Thorsten Noz**  
Physiotherapeut



**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 und Dienstag  
Jutta Baumann  
Hebamme, Nachsorge  
Donnerstag  
Eva Bentscher  
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/slq-family](http://www.slk-kliniken.de/slq-family)
- Kursgebühren:** Keine
- Parkgebühren:** 1,20 Euro pro Termin



### Klinikum am Plattenwald

**04.04. - 06.06.17, Dienstag**

**18:30 Uhr** (9x90 Minuten)

**GVPLA01**

**20.04. - 08.06.17, Donnerstag**

**18:00 Uhr** (7x120 Minuten)

**GVPLA02**

**12.06. - 07.08.17, Montag**

**18:30 Uhr** (9x90 Minuten)

**GVPLA03**

**04.07. - 29.08.17, Dienstag**

**18:30 Uhr** (9x90 Minuten)

**GVPLA04**

**28.08. - 23.10.17, Montag**

**18:30 Uhr** (9x90 Minuten)

**GVPLA05**

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

**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. 5 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

**Klinikum am Plattenwald**

**19.04. - 17.05.17, Mittwoch, 18:00 Uhr (5x)**  
**YoPLA01**

**24.05. - 21.06.17, Mittwoch, 18:00 Uhr (5x)**  
**YoPLA02**

**28.06. - 26.07.17, 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:** Tatjana Kramer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Aqua-Medical Lehrerin

**Ort:** Aquastudio Haus 6/UG

**Teilnehmerzahl:** Min. 8 Personen  
Max.12 Personen

**Mitbringen:** Geeignete Badeutensilien, Getränk, rutschfeste Badeschuhe!

**Anmerkung:** Wassertemperatur 32°C

**Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** 96,00 Euro bei 8 Terminen je 60 Minuten  
108,00 Euro bei 9 Terminen je 60 Minuten

**Parkgebühren:** Kostenfrei

### Klinikum am Plattenwald

15.03. - 24.05.17, Mittwoch, 9:30 Uhr (9x)  
AGPLA01

16.03. - 25.05.17, Donnerstag, 16:30 Uhr (8x)  
AGPLA02

31.05. - 26.07.17, Mittwoch, 9:30 Uhr (9x)  
AGPLA03

01.06. - 27.07.17, Donnerstag, 16:30 Uhr (8x)  
AGPLA04





## 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](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** Keine, Termindauer je 60 Minuten

**Parkgebühren:** 1,20 Euro pro Termin

## Klinikum am Plattenwald

20.04. - 08.06.17, 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“.

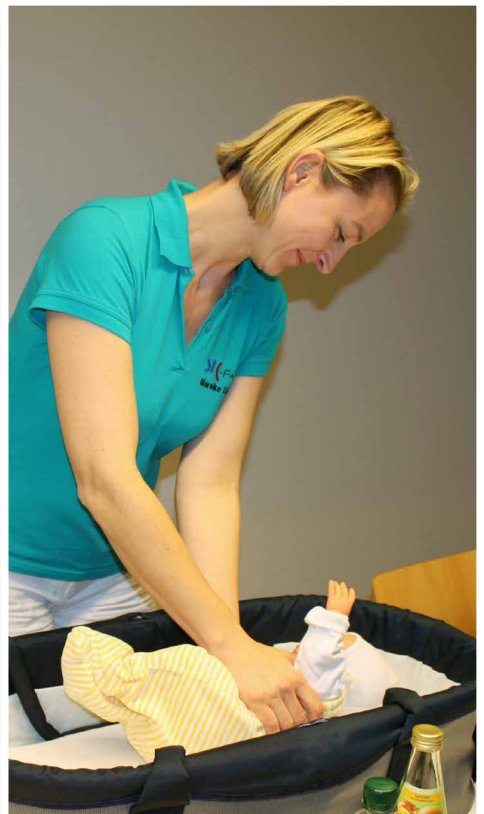
- Leitung:** Mareike Kästner  
Familien-, Gesundheits- und  
Kinderkrankenpflegerin
- Ort:** Gesundheitsstudio Haus 7/6. Stock
- Teilnehmerzahl:** Min. 8 Personen  
Max. 10 Personen
- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle  
im Klinikum am Plattenwald  
Telefon: 07 136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)
- Kursgebühren:** 90,00 Euro für Paare  
50,00 Euro für Einzelpersonen  
Termindauer je 180 Minuten
- Parkgebühren:** Kostenfrei

#### Klinikum am Plattenwald

**Freitag, 24.03.17, 18:00 Uhr und  
Samstag, 25.03.17, 9:30 Uhr**  
BPPLA01

**Freitag, 19.05.17, 18:00 Uhr und  
Samstag, 20.05.17, 9:30 Uhr**  
BPPLA02

**Freitag, 30.06.17, 18:00 Uhr und  
Samstag, 01.07.17, 9:30 Uhr**  
BPPLA03



### 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/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** Keine, Termindauer je 90 Minuten

**Parkgebühren:** kostenfrei



### Klinikum am Plattenwald

**Mittwoch, 15.03.17, 9:30 Uhr**  
**BEKIPLA01a (Thema Brei)**

**Mittwoch, 26.04.17, 9:30 Uhr**  
**BEKIPLA01b (Thema Familientisch)**

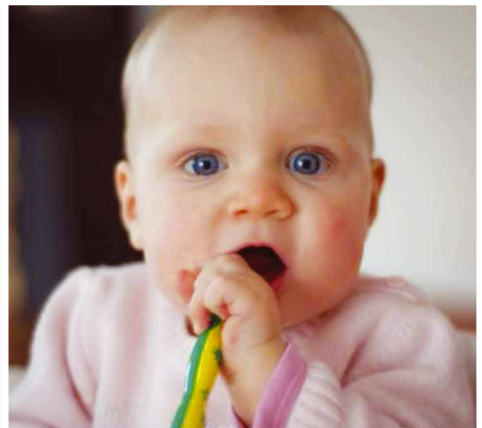
**Mittwoch, 31.05.17, 9:30 Uhr**  
**BEKIPLA02a (Thema Brei)**

Anmerkung: **a** bezieht sich auf Babys bis 7 Monate  
**b** bezieht sich auf Babys ab 8 Monate

Termine unter Vorbehalt!  
Weitere 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](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** 58,00 Euro, Termindauer je 120 Minuten

**Parkgebühren:** kostenfrei

#### Klinikum am Plattenwald

**Donnerstag 09.03., 16.03. und 23.03.17**

**19:00 Uhr**

**NKPLA01**

**Donnerstag 06.07., 13.07. und 20.07.17**

**19:00 Uhr**

**NKPLA03**

Einen Notfallkurs 55+ gibt es auf Seite 31.



## 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. 8 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](http://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.)**

Dienstag, 07.03. - 09.05.17, 18:00 Uhr  
**BSPLA01a** (7x)

Donnerstag, 16.03. - 18.05.17, 11:00 Uhr  
**BSPLA02a** (8x)

Montag, 27.03. - 29.05.17, 9:30 Uhr  
**BSPLA03a** (7x)

Montag, 27.03. - 29.05.17, 11:30 Uhr  
**BSPLA04a** (7x)

Dienstag, 23.05. - 25.07.17, 18:00 Uhr  
**BSPLA05a** (8x)

Donnerstag, 01.06. - 27.07.17, 11:00 Uhr  
**BSPLA06a** (7x)

Montag, 19.06. - 24.07.17, 9:30 Uhr  
**BSPLA07a** (6x)

Montag, 19.06.16 - 24.07.17, 11:30 Uhr  
**BSPLA08a** (6x)

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

Mittwoch, 08.03. - 17.05.17, 16:00 Uhr  
**BSPLA01d** (8x)

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

Dienstag, 07.03. - 09.05.17, 17:00 Uhr  
**BSPLA01b** (7x)

Donnerstag, 16.03. - 18.05.17, 9:00 Uhr  
**BSPLA02b** (8x)

Donnerstag, 16.03. - 18.05.17, 10:00 Uhr  
**BSPLA03b** (8x)

Montag, 27.03. - 29.05.17, 10:30 Uhr  
**BSPLA04b** (7x)

Dienstag, 23.05. - 25.07.17, 17:00 Uhr  
**BSPLA05b** (8x)

Donnerstag, 01.06. - 27.07.17, 09:00 Uhr  
**BSPLA06b** (7x)

Donnerstag, 01.06. - 27.07.17, 10:00 Uhr  
**BSPLA07b** (7x)

Montag, 19.06. - 24.07.17, 10:30 Uhr  
**BSPLA08b** (6x)

Mittwoch, 24.05. - 26.07.17, 16:00 Uhr  
**BSPLA02d** (8x)



## 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.

**Leitung:** 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/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

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

**Parkgebühren:** Kostenfrei

### Klinikum am Plattenwald

**Anfängerkurs 23.05. - 25.07.17**  
**Dienstag, 15:00 Uhr**  
**LSPLA01 (10x)**

**Fortgeschrittenkurs 23.05. - 25.07.17**  
**Dienstag, 16:00 Uhr**  
**LSPLA02 (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/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** 132,00 Euro, Termindauer je 120 Minuten

**Parkgebühren:** Kostenfrei

#### Klinikum am Plattenwald

**Für Kinder, die im Dezember 2016/Januar 2017 geboren wurden:**

**Dienstag, 25.04. - 12.12.17 (11x)**

**9:30 - 11:00 Uhr**

**PEPLA01**

**Für Kinder, die im Februar/März 2017 geboren werden/wurden:**

**Dienstag, 20.06.17 - 06.02.18 (11x)**

**11:30 - 13:00 Uhr**

**PEPLA02**



### 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 Instruktoeren ermöglicht ein außergewöhnliches Gruppenerlebnis.

**Leitung:** Mittwoch: Tatjana Kramer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Aqua-Medical-Lehrerin  
Donnerstag: Ann-Kristin Karweg, Physiotherapeutin i.A., Aqua-Fitness Instruktorin

**Ort:** Aquastudio Haus 6/ 1. UG

**Teilnehmerzahl:** Min. 8 Personen  
Max. 12 Personen

**Mitbringen:** Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

**Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald  
Telefon: 07136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** 96,00 Euro bei 8 Terminen je 60 Minuten  
108,00 Euro bei 9 Terminen je 60 Minuten

**Parkgebühren:** Kostenfrei

### Klinikum am Plattenwald

**Donnerstag, 09.03. - 11.05.17, 18:30 Uhr (8x)**  
**AGFPLA01**

**Mittwoch, 15.03. - 24.05.17, 8:15 Uhr (9x)**  
**AGFPLA03**

**Donnerstag, 18.05. - 20.07.17, 18:30 Uhr (8x)**  
**AGFPLA08**

**Mittwoch, 31.05. - 26.07.17, 8:15 Uhr (9x)**  
**AGFPLA09**





## 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. 8 Personen  
Max.12 Personen

**Mitbringen:** Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

**Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** 84,00 Euro, Termindauer je 60 Minuten

**Parkgebühren:** Kostenfrei

### Klinikum am Plattenwald

**Donnerstag, 09.03. - 11.05.17 (8x)**  
**19:30 Uhr - 20:30 Uhr**  
**AGFPLA02**

**Donnerstag, 18.05. - 20.07.17 (8x)**  
**19:30 Uhr - 20:30 Uhr**  
**AGFPLA07**





### 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  
Freitag: 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

**Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

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

**Parkgebühren:** Kostenfrei

#### Klinikum am Plattenwald

**Mittwoch, 15.03. - 24.05.17, 10:45 Uhr (9x)**  
[AGFPLA04](#)

**Freitag, 07.04. - 26.05.17, 10:30 Uhr (7x)**  
[AGFPLA06](#)

**Mittwoch, 31.05. - 26.07.17, 10:45 Uhr (9x)**  
[AGFPLA10](#)

**Freitag, 02.06. - 28.07.17, 10:30 Uhr (7x)**  
[AGFPLA12](#)

### 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

**Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald  
Telefon: 07136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** 84,00 Euro (7 Termine je 60 Minuten)

**Parkgebühren:** Kostenfrei

#### Klinikum am Plattenwald

**Freitag, 07.04. - 26.05.17, 9:30 Uhr (7x)**  
[AGFPLA05](#)

**Freitag, 02.06. - 28.07.17, 9:30 Uhr (7x)**  
[AGFPLA11](#)

## 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
- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald  
Telefon: 07136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)
- Kursgebühren:** 82,60 Euro (7 Termine je 45 Minuten)
- Parkgebühren:** Kostenfrei

### Klinikum am Plattenwald

**Dienstag, 07.03. - 09.05.17, 19:15 Uhr**  
**AGFZUPLA01 (7x)**

**Dienstag, 23.05. - 18.07.17, 19:15 Uhr**  
**AGFZUPLA02 (7x)**



### 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: Claudia Köpke, Masseurin/med. Bademeisterin, Aqua-Bike-Instruktor  
Donnerstag: Ann-Kristin Karweg, Physiotherapeutin i.A., Aqua-Fitness Instruktorin

**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

**Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** 74,00 Euro (6 Termine je 60 Minuten)  
86,00 Euro (7 Termine je 60 Minuten)  
98,40 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:  
20.02. - 03.04.17,  
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr  
Kursleitung Sylvia Mack  
[ARPla01](#) (6x)

Kurs für Männer und Frauen:  
01.03. - 03.05.17,  
Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr  
Kursleitung Claudia Köpke  
[ARPla02](#) (8x)

08.03. - 17.05.17,  
Mittwoch, 17.10 - 18.10 Uhr  
Kursleitung Susanne Wagner  
[ARPla03](#) (8x)

09.03. - 11.05.17,  
Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr  
Kursleitung Ann-Kristin Karweg  
[ARPla04](#) (8x)

Kurs für Männer und Frauen:  
10.05. - 12.07.17,  
Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr  
Kursleitung Claudia Köpke  
[ARPla05](#) (8x)

24.05. - 26.07.17,  
Mittwoch, 17.10 - 18.10 Uhr  
Kursleitung Susanne Wagner  
[ARPla06](#) (8x)

18.05. - 20.07.17,  
Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr  
Kursleitung Ann-Kristin Karweg  
[ARPla07](#) (8x)



### 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:** Gymnastikraum Physiotherapie Klinikum am Plattenwald

**Teilnehmerzahl:** Min. 6 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](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** 77,00 Euro, Termindauer je 60 Minuten

**Parkgebühren:** Kostenfrei

**Neu!**

#### Klinikum am Plattenwald

**Freitag, 07.04. - 26.05.17, 12:00 Uhr**  
**PILPLA01 (7x)**

**Freitag, 02.06. - 28.07.17, 12:00 Uhr**  
**PILPLA02 (7x)**





## 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, Sportlehrerin, FELDENKRAIS Pädagogin

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

**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/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** 96,00 Euro, Termindauer je 60 Minuten

**Parkgebühren:** Kostenfrei

**Neu!**

### Klinikum am Plattenwald

24.04. - 03.07.17, Montag, 18.30 Uhr

FEPla01 (8x)



### 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 erliegen. 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](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** 38,00 Euro, Termindauer je 120 Minuten

**Parkgebühren:** Kostenfrei

### Klinikum am Plattenwald

**Donnerstag 04.05. und 11.05.17**  
**19:00 Uhr NKPLA02**

Weitere Termine auf Anfrage!



## 5. SLK-Family – Vorträge

### Erste Hilfe bei älteren Menschen

- Dozent:** Roland Schmitt, Sanitäts- und Notfall-Ausbilder
- Ort:** Klinikum am Plattenwald, Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock
- Teilnehmerzahl:** Min. 7 Personen  
Max. 12 Personen
- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)
- Kursgebühr:** 10,00 Euro einschl. Skript, Termindauer 90 Minuten
- Parkgebühr:** Kostenfrei

### Klinikum am Plattenwald

**Donnerstag, 27.04.17**  
**18.00 Uhr**  
**VPLA01**

### 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. 7 Personen  
Max. 12 Personen
- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)
- Kursgebühr:** 10,00 Euro einschl. Skript, Termindauer 90 Minuten
- Parkgebühr:** Kostenfrei

### Klinikum am Plattenwald

**Montag, 06.03.17, 19:00 Uhr**  
**VPLA02**

### Einblick in die Klassische Homöopathie für Kinder

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

**Teilnehmerzahl:** Min. 7 Personen  
Max. 12 Personen

**Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

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

**Parkgebühr:** Kostenfrei

#### Klinikum am Plattenwald

**Montag, 24.04.17, 19:00 Uhr**

**VPLA03**

Weitere Termine auf Anfrage!



## 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. Schminke- 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 Schminke Termin im Friseursalon der Dozentin.

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

**Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald,  
Telefon: 07 136 2844130  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

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

**Parkgebühren:** Kostenfrei

### Klinikum am Plattenwald

**Montag, 06.03.17, 17.30 - 19.30 Uhr**  
**TYPla01**

**Montag, 08.05.17, 17.30 - 19.30 Uhr**  
**TYPla02**

**Montag, 26.06.17, 17.30 - 19.30 Uhr**  
**TYPla03**





### 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:** 09:10 Uhr und 10:25 Uhr
- Donnerstag:** 09:35 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/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** 70,00 Euro  
(7 Termine je 60 Minuten)  
80,00 Euro  
(8 Termine je 60 Minuten)

**Parkgebühren:** Kostenfrei

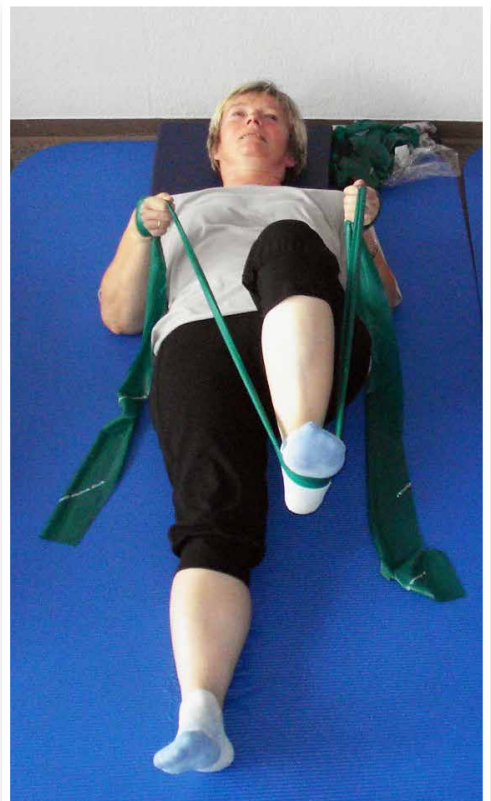
#### Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 22.03. - 17.05.17, 9:30 Uhr (7x)  
[KSPLA01](#)

Mittwoch, 22.03. - 17.05.17, 10:30 Uhr (7x)  
[KSPLA02](#)

Mittwoch, 24.05. - 19.07.17, 9:30 Uhr (7x)  
[KSPLA03](#)

Mittwoch, 24.05. - 19.07.17, 10:30 Uhr (7x)  
[KSPLA04](#)



## 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

### Klinikum Möckmühl

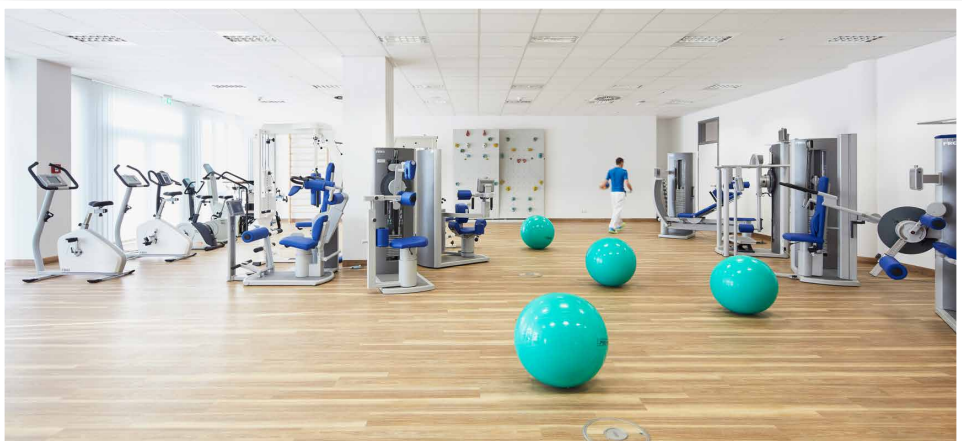
**Leitung:** Physiotherapeuten der Abteilung

**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 Rehazentrum 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)



### 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"

Ein Nachmittagskurs für an Krebs erkrankte Frauen.

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

Aus diesem Grund bietet DKMS LIFE Kosmetikseminare für Krebspatientinnen in Therapie an. Denn: Sich wohlfühlen, fördert auch den Heilungsprozess. Maximal 10 Teilnehmerinnen erhalten in einem ca. zweistündigen „Mitmachprogramm“ praktische Tipps zum Thema Kosmetik sowie Tuch- und Kopfschmuckgestaltung, die die sichtbaren Folgen der Krebstherapie wie Haar-, Wimpern- oder Augenbrauenverlust zu kaschieren.

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

**Teilnehmerzahl:** Max. 10 Personen

**Anmeldung:** Klinikum am Plattenwald, Beate Rügner, Telefon: 07136 2848121,  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

**Kursgebühren:** Keine, Termindauer je ca. 120 Minuten

#### Klinikum am Plattenwald

**Mittwoch, 15.02.17, 26.04.17 und 23.08.17, 14:00 Uhr**

**VPLA**



## 8. SLK-Family – Mit Krankheit umgehen lernen

### 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, Geriatischer Schwerpunkt im Klinikum am Plattenwald



# „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](http://www.blutbank-heilbronn.de)



## 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: Die neue Telefonnummer entnehmen Sie dem Internet

---

Ambulantes Reha-Zentrum

Telefon: Die neue Telefonnummer entnehmen Sie dem Internet

E-Mail: [slkfamily.gb@slk-kliniken.de](mailto:slkfamily.gb@slk-kliniken.de)

### **Adresse:**

Klinikum am Gesundbrunnen  
Am Gesundbrunnen 20-26, 74078 Heilbronn

[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)

### **Anfahrt:**

#### **Mit dem Auto**

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

#### **Mit dem Bus**

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

#### **Parken**

Im angrenzenden Parkhaus.

#### **SCHWERBEHINDERTENPARKPLÄTZE**

Diese befinden sich direkt am Haupteingang.

**Online-Anmeldung in allen  
Kursen erwünscht:  
[www.slk-kliniken.de/slk-family](http://www.slk-kliniken.de/slk-family)**





**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

# Ambulantes Reha-Zentrum – Klinikum am Gesundbrunnen

## SLK-Family – Das Team am Klinikum am Gesundbrunnen

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



**Jörg Schäffler**  
Leitung  
Therapiezentrum  
Physiotherapeut, B.A.



**Peter Wieser**  
Leitung  
Therapiezentrum  
Physiotherapeut



**Susanne Hinkel-Weber**  
Physiotherapeutin



**Diana Haag**  
Physiotherapeutin



**Hardy Denninger**  
Dipl. Sportlehrer  
Physiotherapeut mit  
Rehaqualifikation



**Linda Schweizer**  
Physiotherapeutin



**Marco Majic**  
Aqua-Bike-Instruktor  
Pädagoge



**Jutta Vogler**  
Aqua-Fitness/Bike



**Yvonne Bay**  
Physiotherapeutin



**Julia Löffloth**  
Sporttherapeutin,  
Aqua-Fitness-  
Instruktorin



**Simona Kaiser**  
Aqua-Zumba-  
Instruktorin





**Stefanie Breig**  
Physiotherapeutin



**Juliane Gramlich-Schmoll**  
Physiotherapeutin



**Rebekka Miller**  
Physiotherapeutin



**Evelyn Hoffmann**  
Physiotherapeutin



**Riad Khalifeh**  
Masseur



**Lutz Kubach**  
Masseur



**Birgitt Eichler**  
Yogalehrerin



**Annegret Leiss**  
Sport- und Feldenkrais  
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.

- Ort:** Raum K 02.226. Ambulantes Reha-Zentrum  
**Mitbringen:** Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen  
**Anmeldung:** Über das Onlineformular der Frauenklinik

## Klinikum am Gesundbrunnen

### Dienstag

**07.03. - 11.04.17**

**17:00 - 18:45 Uhr**

Kursleitung Edith Depta, Hebamme  
Telefon: 0172 5995928

### Mittwoch und Montag

**15.03. - 05.04.17**

**17:00 - 19:00 Uhr**

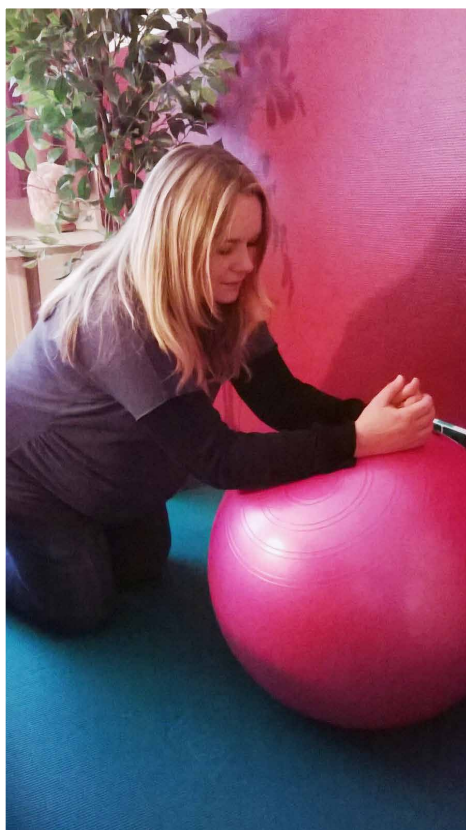
Kursleitung Larissa Rieth, Hebamme  
Telefon: 0178 6109128

### Montag und Mittwoch

**22.05. - 14.06.17**

**17:00 - 19:00 Uhr**

Kursleitung Larissa Rieth, Hebamme  
Telefon: 0178 6109128



## 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.

**Ort:** Raum K 02.226. Ambulantes Reha-Zentrum

**Mitbringen:** Krankenversicherungskarte

**Anmeldung:** Über das Online Formular der Frauenklinik

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Freitag, 04.08. - 07.08.17**

**Freitag: 19:15 - 21:15 Uhr**

**Samstag: 18:00 - 20:00 Uhr**

**Sonntag: 9:00 - 14:00 Uhr**

**Montag: 19:15 - 21:15 Uhr**

Kursleitung Anne Schellenberger, Hebamme  
Telefon 0172 6927994

**Freitag, 18.08. - 21.08.17**

**Freitag: 19:15 - 21:15 Uhr**

**Samstag: 18:00 - 20:00 Uhr**

**Sonntag: 9:00 - 14:00 Uhr**

**Montag: 19:15 - 21:15 Uhr**

Kursleitung Anne Schellenberger, Hebamme  
Telefon 0172 6927994

## 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.

**Ort:** Raum K 02.226. Ambulantes Reha-Zentrum

**Mitbringen:** Krankenversicherungskarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen

**Anmeldung:** Über das Onlineformular der Frauenklinik

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Freitag, 03.03. - 08.04.17**

**9:00 - 11:00 Uhr**

Kursleitung Jeannette Fischer, Hebamme  
Telefon: 07131 203604

**Freitag, 21.04. - 02.06.17**

**9:00 - 11:00 Uhr**

Kursleitung Jeannette Fischer, Hebamme  
Telefon: 07131 203604

**Freitag, ab 23.06.17**

**9:00 - 11:00 Uhr**

Kursleitung Anne Schellenberger, Hebamme  
Telefon: 0172 6927994

**Freitag, ab 11.08.17**

**9:00 - 11:00 Uhr**

Kursleitung Anne Schellenberger, Hebamme  
Telefon: 0172 6927994

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

### Schwangerenyoga 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. Schwangerenyoga kann von Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt praktiziert werden.

**Ort:** Raum K 02.226. Ambulantes Reha-Zentrum

**Mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung tragen

**Anmerkung:** Die telefonische oder die Online-Anmeldung ist verbindlich.

**Anmeldung:** Direkt bei Hebamme Sabina Mura unter Tel. 07136 991104 oder über das Onlineformular der Frauenklinik

**Kursgebühren:** 10,00 Euro pro Termin  
5 bis 7 Termine auf Anfrage

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Donnerstags, ab 30.3.17**  
**09:00 - 10:30 Uhr**

Weitere Termine unter:  
Hebamme Sabina Mura, Telefon: 07136 991104



## Geburtsvorbereitung mit Yoga an einem Wochenende

Der Kompaktkurs beinhaltet alle wichtigen Themen über Schwangerschaft, Atmung, Beckenboden, Geburt und Wochenbett. Verschiedene Schwangerenyogasets, 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.

**Mitbringen:** Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen

**Anmeldung:** Telefon: Direkt bei Hebamme Daniela Pfeiffer-Stäbler  
unter 07134 903910  
oder über das Onlineformular der Frauenklinik

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Freitag, 04.03. - 06.03.17**

**Freitag: 17:00 - 20:00 Uhr**

**Samstag: 9:15 - 14:15 Uhr**

**Sonntag: 9:15 - 15:15 Uhr**

Kursleitung Daniela Pfeiffer-Stäbler, Hebamme  
Tel. 07134 903910

**Freitag, 07.04. - 09.04.17**

**Freitag: 17:00 - 20:00 Uhr**

**Samstag: 9:15 - 14:15 Uhr**

**Sonntag: 9:15 - 15:15 Uhr**

Kursleitung Daniela Pfeiffer-Stäbler, Hebamme  
Tel. 07134 903910

**Freitag, 19.05. - 21.05.17**

**Freitag: 17:00 - 20:00 Uhr**

**Samstag: 9:15 - 14:15 Uhr**

**Sonntag: 9:15 - 15:15 Uhr**

Kursleitung Daniela Pfeiffer-Stäbler, Hebamme  
Tel. 07134 903910

**Freitag, 30.06. - 02.07.17**

**Freitag: 17:00 - 20:00 Uhr**

**Samstag: 9:15 - 14:15 Uhr**

**Sonntag: 9:15 - 15:15 Uhr**

Kursleitung Daniela Pfeiffer-Stäbler, Hebamme  
Tel. 07134 903910



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

## Informationsabende für werdende Mütter und Väter mit Kreißsaalbesichtigung

### Klinikum am Gesundbrunnen

Die Vorträge finden jeweils um 19:00 Uhr im Raum 4010 statt  
Änderungen entnehmen Sie bitte dem Internet.

#### **10.01.17 Schwangerschaft und Geburt**

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

#### **24.01.17 Stillen und Pflege des Neugeborenen**

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

#### **14.02.17 Schwangerschaft und Geburt**

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

#### **14.03.17 Schwangerschaft und Geburt**

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

#### **28.03.17 Das Neugeborene**

Referenten: Ärzte der Kinderklinik

#### **11.04.17 Schwangerschaft und Geburt**

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

#### **25.04.17 Stillen und Pflege des Neugeborenen**

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

#### **09.05.17 Schwangerschaft und Geburt**

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

#### **13.06.17 Schwangerschaft und Geburt**

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

#### **11.07.17 Schwangerschaft und Geburt**

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

#### **25.07.17 Stillen und Pflege des Neugeborenen**

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

#### **08.08.17 Schwangerschaft und Geburt**

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

#### **12.09.17 Schwangerschaft und Geburt**

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

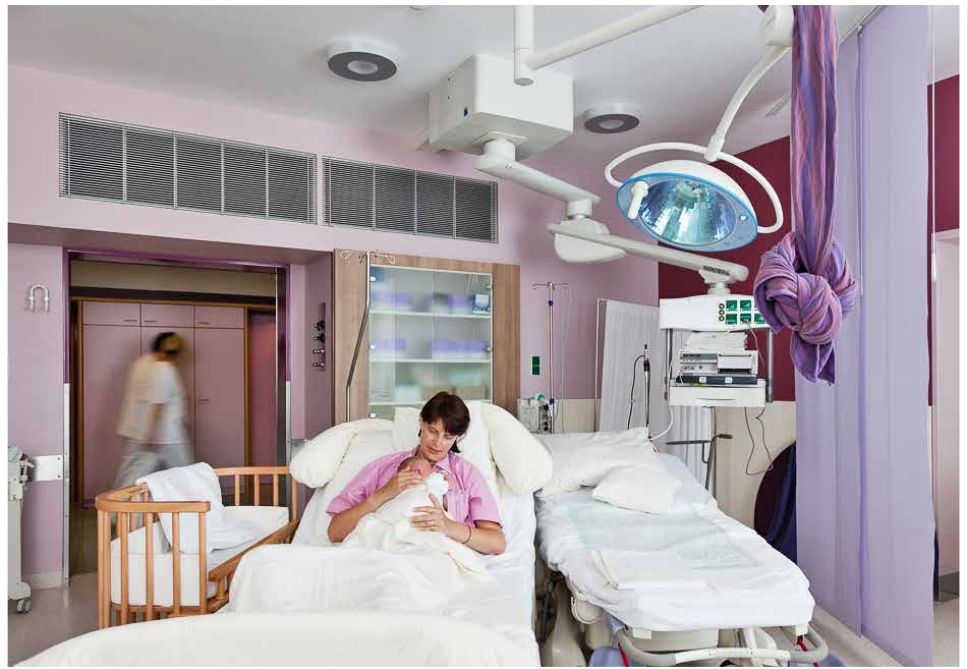


Fotolia - Urheber: Maria Sbyrova

## Kreißsaalbesichtigung

### Klinikum am Gesundbrunnen

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



## Geburtsvorbereitende Akupunktur

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

### Klinikum am Gesundbrunnen

- Ort:** Siehe Internet
- Mitbringen:** Handtuch
- Termine:** Siehe Internet
- Anmeldung:** Voranmeldungen sind nicht erforderlich
- Kosten:** 15,00 Euro

# 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:** Raum K 02.226. Ambulantes Reha-Zentrum  
**Mitbringen:** Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen, Getränk  
**Anmeldung:** Über das Onlineformular der Frauenklinik  
**Kursgebühren:** Werden von der Krankenkasse übernommen

**Dienstag, 07.03. - 02.05.17**

**19:00 - 20:15 Uhr**

Kursleitung Edith Depta, Hebamme  
Telefon: 0172 5995928

**Dienstag, 07.03. - 02.05.17**

**20:30 - 21:45 Uhr**

Kursleitung Edith Depta, Hebamme  
Telefon: 0172 5995928

**Donnerstag, 23.03. - 01.06.17**

**18:00 - 19:00 Uhr**

Kursleitung Jeannette Fischer, Hebamme  
Telefon: 07131 203604

**Donnerstag, 23.03. - 01.06.17**

**19:10 - 20:10 Uhr**

Kursleitung Jeannette Fischer, Hebamme  
Telefon: 07131 203604

**Donnerstag, 22.06. - 03.08.17**

**18:30 - 19:45 Uhr**

Kursleitung Anne Schellenberger, Hebamme  
Telefon: 07131 203604

## 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.

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

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Freitag, 10.03. - 12.05.17**

**11:30 - 12:40 Uhr**

Edith Depta, Hebamme  
Telefon: 0172 5995928

**Freitag, 10.03. - 12.05.17**

**12:40 - 14:00 Uhr**

Edith Depta, Hebamme  
Telefon: 0172 5995928

### 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:** Siehe Internet
- Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich
- Parkgebühren:** Werden erstattet



Jeden Donnerstag, ausgenommen an Feiertagen.

- Neugeborene bis vollendetem 4. Lebensmonat von 11:00 - 13:00 Uhr
- Säuglinge ab 5. Lebensmonat von 15:00 - 17:00 Uhr



### 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, Frauenklinik Ebene 4
- 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
- Kursgebühren:** 60,00 Euro (6 Terminen je 60 Minuten)

#### Klinikum am Gesundbrunnen

**Donnerstag, ab 30.03.17**  
**10:40 - 11:40 Uhr**

Weitere Termine unter: Hebamme Sabina Mura  
Telefon: 07136 991104



Fotolia - Urheber: Dmitry Naumov



## 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:** Füsün Demir (Physiotherapeutin, Aqua-Baby Instruktorin)

**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: 07131 4932701

**Kursgebühren:** 108,00 Euro (10 Termine)

## Klinikum am Gesundbrunnen

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

**Dienstag, 25.04. - 11.07.17, 09:00 Uhr**  
(außer 06. und 13.06.17)  
**ABGB01 (10x)**

**Dienstag, 25.04. - 11.07.17, 10:00 Uhr**  
(außer 06. und 13.06.17)  
**ABGB02 (10x)**

**Donnerstag, 27.04. - 20.07.17, 09:00 Uhr**  
(außer 25.05., 08.06. und 15.06.17)  
**ABGB03 (10x)**

**Donnerstag, 27.04. - 20.07.17, 10:00 Uhr**  
(außer 25.05., 08.06. und 15.06.17)  
**ABGB04 (10x)**



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

### 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 Instrukto:ren ermöglicht ein außergewöhnliches Körper- und Gruppenerlebnis.

**Leitung:** Montag: Diana Haag (Physiotherapeutin)  
Dienstag: Julia Löfflath (Sporttherapeutin, Aqua-Instruktorin)  
Mittwoch: Julia Löfflath (Sporttherapeutin, Aqua-Instruktorin)  
Donnerstag: Victoria Mayer (Physiotherapeutin, Aqua-Instruktorin)  
Evelyn Hoffmann (Physiotherapeutin, 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: 07131 4932701

**Kursgebühren:** 120,00 Euro bei 10 Terminen

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Montag, 24.04. - 17.07.17, 17:30 Uhr**  
(außer 01.05.17, 05.06.17 und 12.06.17)  
**PAFGB01 (10x)**

**Montag, 24.04. - 17.07.17, 18:30 Uhr**  
(außer 01.05.17, 05.06.17 und 12.06.17)  
**PAFGB02 (10x)**

**Dienstag, 02.05. - 18.07.17, 16:30 Uhr**  
(außer 06.06.17 und 13.06.17)  
**PAFGB03 (10x)**

**Mittwoch, 26.04. - 12.07.17, 17:00 Uhr**  
(außer 07.06.17 und 14.06.17)  
**PAFGB04 (10x)**

**Mittwoch, 26.04. - 12.07.17, 18:00 Uhr**  
(außer 07.06.17 und 14.06.17)  
**PAFGB05 (10x)**

**Donnerstag, 27.04. - 20.07.17, 14:00 Uhr**  
(außer 25.05.17, 08.06.17 und 15.06.17)  
**PAFGB06 (10x)**

**Donnerstag, 27.04. - 20.07.2017, 16:00 Uhr**  
(außer 25.05.17, 08.06.17 und 15.06.17)  
**PAFGB07 (10x)**

### 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](mailto:slkfamily.gb@slk-kliniken.de)  
Telefon: 07131 4932701
- Kursgebühren:** 120,00 Euro bei 10 Terminen

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Dienstag, 02.05. - 18.07.17, 19.30 Uhr**  
**(außer 06.06.17 und 13.06.17)**  
**AGFGB01 (10x)**



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

### 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: Marco Majic  
Dienstag: Julia Löffloth (Sporttherapeutin, Aqua-Instruktorin)  
Mittwoch: Julia Löffloth (Sporttherapeutin, Aqua-Instruktorin)  
Jutta Vogler (Aqua-Fitness-/Aqua-Bike-Instruktorin)  
Donnerstag: Victoria Mayer (Aqua-Instruktorin)  
Marco Majic

**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: 07131 4932701

**Kursgebühren:** 120,00 Euro bei 10 Terminen

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Montag, 24.04. - 17.07.17, 19:30 Uhr**  
(außer 01.05.17, 05.06.17 und 12.06.17)  
**ARGB01 (10x)**

**Montag, 24.04. - 17.07.17, 20:30 Uhr,**  
(außer 01.05.17, 05.06.17 und 12.06.17)  
**ARGB02 (10x)**

**Dienstag, 02.05. - 18.07.17, 13:30 Uhr,**  
(außer 06.06.17 und 13.06.17)  
**ARGB03 (10x)**

**Dienstag, 02.05. - 18.07.17, 17:30 Uhr**  
(außer 06.06.17 und 13.06.17)  
**ARGB04 (10x)**

**Dienstag, 02.05. - 18.07.17, 18:30 Uhr**  
(außer 06.06.17 und 13.06.17)  
**ARGB05 (10x)**

**Mittwoch, 26.04. - 12.07.17, 19:00 Uhr**  
(außer 07.06.17 und 14.06.17)  
**ARGB06 (10x)**

**Mittwoch, 26.04. - 12.07.17, 20:00 Uhr**  
(außer 07.06.17 und 14.06.17)  
**ARGB07 (10x)**

**Donnerstag, 27.04. - 20.07.17, 13:00 Uhr**  
(außer 25.05.17, 08.06.17 und 15.06.17)  
**ARGB08 (10x)**

**Donnerstag, 27.04. - 20.07.17, 19:00 Uhr**  
(außer 25.05.17, 08.06.17 und 15.06.17)  
**ARGB09 (10x)**

**Donnerstag, 27.04. - 20.07.17, 20:00 Uhr**  
(außer 25.05.17, 08.06.17 und 15.06.17)  
**ARGB10 (10x)**

### Aqua-Zumba

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:** Gymnastikraum 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: 07131 4932701  
**Kursgebühren:** 120,00 Euro (10 Termine je 45 Minuten)

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Freitag, 28.04. - 14.07.17, 17:30 Uhr**  
**(außer 09.06.17 und 16.06.17)**  
**AGFZUGB01 (10x)**

### 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. 10 Personen  
**Mitbringen:** Sportschuhe, lockere Sportbekleidung, Trinken  
**Kurszeiten:** 60 Minuten  
**Anmeldung:** Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum  
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de  
Telefon: 07131 4932701  
**Kursgebühren:** 110,00 Euro (10 Termine je 60 Minuten)

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Dienstag, 25.04. - 11.07.2017, 17:30 Uhr**  
**(außer 06.06.2017 und 13.06.2017)**  
**ZUGB01 (10x)**



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

### 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 Hüftgelenks
  - 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](mailto:slkfamily.gb@slk-kliniken.de)  
Telefon: 07131 4932701

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

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Montag, 24.04. - 17.07.17, 10:00 Uhr**  
(außer 01.05.17, 05.06.17 und 12.06.17)  
**OTGB01 (10x)**

**Donnerstag, 27.04. - 20.07.17, 13:00 Uhr**  
(außer 25.05.17, 08.06.17 und 15.06.17)  
**OTGB02 (10x)**

### Die Rückenschule

Wenn Sie präventiv Rückenschmerzen vorbeugen wollen oder an akuten oder chronischen Wirbelsäulenbeschwerden leiden, bieten wir Ihnen ein 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:** 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.

**Anmeldung:** Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum  
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de  
Telefon: 07131 4932701

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

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Dienstag, 25.04. - 11.07.17, 15:00 Uhr**  
(außer 06.06.17 und 13.06.17)  
**RGB01 (10x)**

**Freitag, 28.04 - 14.07.17, 15:00 Uhr**  
(außer 09.06.17 und 10.06.17)  
**RGB02 (10x)**

## 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:** 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: 07131 4932701

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

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Mittwoch, 26.04. - 28.06.17, 10:00 Uhr**  
(außer 07.06.17 und 14.06.17)  
**FEGB01 (8x)**

**Donnerstag, 27.04. - 06.07.17, 18:30 Uhr**  
(außer 25.05.17, 08.06.17 und 15.06.17)  
**FEGB02 (8x)**



### 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: 07131 4932701
- Kursgebühren:** 120,00 Euro (8 Termine je 60 Minuten)

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Mittwoch, 26.04. - 28.06.17, 11:00 Uhr**  
(außer 07.06.17 und 14.06.17)  
**FFGB01 (8x)**

**Donnerstag, 27.04. - 06.07.17, 19:30 Uhr**  
(außer 25.05.17, 08.06.17 und 15.06.17)  
**FFGB02 (8x)**



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

### 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:** Montag: Alexandra Krips (Pilates-Trainerin)  
Donnerstag: 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](mailto:slkfamily.gb@slk-kliniken.de)  
Telefon: 07131 4932701
- Kursgebühren:** 110,00 Euro (10 Termine je 90 Minuten)

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Montag, 24.04. - 17.07.17, 17:00 Uhr**  
(außer 01.05.17, 05.06.17 und 12.06.17)  
**PILGB01 (10x)**

**Donnerstag, 27.04. - 20.07.17, 16:30 Uhr**  
(außer 25.05.17, 08.06.17 und 15.06.17)  
**PILGB02 (10x)**





### 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:** Dienstag: Birgitt Eichler (Yogalehrerin/ - therapeutin)  
Freitag: Birgitt Eichler (Yogalehrerin/ - therapeutin)
- 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](mailto:slkfamily.gb@slk-kliniken.de)  
Telefon: 07131 4932701
- Kursgebühren:** 120,00 Euro (10 Termine je 90 Minuten)

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Dienstag, 25.04. - 11.07.17, 18:30 Uhr**  
**(außer 06.06.17 und 13.06.17)**  
**YOGB01 (10x)**



## 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. Sie können beim Kursleiter ermäßigte Parkkarten für 0,50 Euro/Stck. erwerben.

### Klinikum am Gesundbrunnen

**Dozenten:** Hardy Denninger, Dipl. Sportlehrer mit Rehabilitationsqualifikation, Physiotherapeuten mit Rehabilitationsqualifikation

**Ort:** Ambulantes Rehazentrum im Klinikum am Gesundbrunnen

#### **Trainingszeiten nach Absprache in der Zeit von:**

Montag bis Donnerstag: von 7:30-18:30 Uhr

Freitag: von 7:30-16:00 Uhr

**Anmeldung:** Ambulantes Rehazentrum, Telefon: 07131 493449

**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



Fotolia - Urheber: Picture-Factory

## 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 Gesundbrunnen

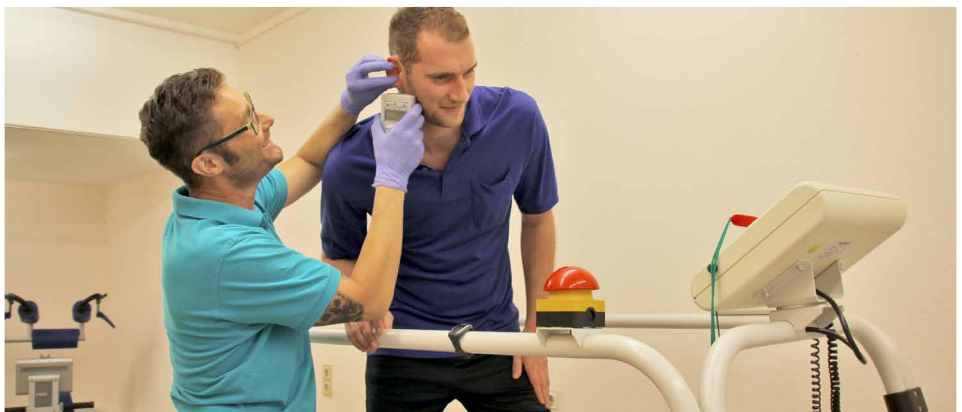
**Dozent:** Jörg Schäffler, Physiotherapeut

**Ort:** Ambulantes Rehaszentrum im Klinikum am Gesundbrunnen

**Anmerkung:** Sie können beim Kursleiter ermäßigte Parkkarten erwerben

**Anmeldung:** Ambulantes Rehaszentrum, Telefon: 07131 493449

<b>Kosten:</b>	<b>Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung</b> (auf dem Laufband oder Fahrradergometer)	75,00 Euro
	<b>Leistungs-Check</b> (Ruhe- und Belastungs-EKG, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)	110,00 Euro
	<b>Medizin-Check</b> (Ruhe- und Belastungs-EKG, Herz-Ultraschall, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)	170,00 Euro



## 6. SLK-Family – Geschäftsbedingungen

**Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen!**

Ihre mündliche, telefonische, schriftliche Kursanmeldung sowie Ihre Anmeldung per Fax oder E-Mail 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 und Gruppen ist in der Regel eine kurze Voranmeldung erwünscht. Danke.

**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.

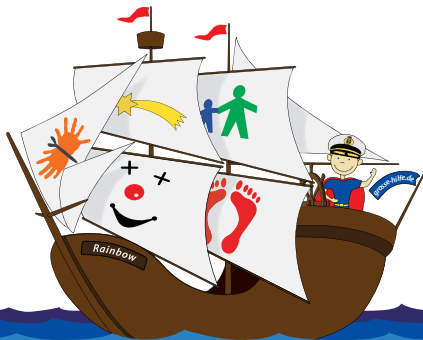
**Achtung: Die Teilnahme an den Angeboten erfolgt mit eigener Haftung. Die gesundheitlichen Voraussetzungen sind vom Teilnehmer selbst im Vorfeld abzuklären, ggf. über einen Facharzt. Eltern haften für ihre Kinder. Die SLK-Kliniken Heilbronn GmbH und ihre Dozenten haften nicht für Badeunfälle.**

Im Klinikum am Plattenwald wird eine Einzugsermächtigung der Kurskosten durchgeführt. Wir bevorzugen die Onlineanmeldung über unsere Homepage, wodurch eine schnellere Bearbeitung der Anmeldung möglich ist.

**Die nächste Broschüre erscheint im Juli 2017!**

# 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](http://www.grosse-hilfe.de)

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



## 7. 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



## 7. 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

**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.

### Anmeldung

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Absender

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Straße/Hausnr.

\_\_\_\_\_  
Errechneter Geburtstermin des Babys bzw. Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Name des Kindes bei Kinderkursen

Zu dem Kurs komme ich

alleine

mit meinem Partner

\_\_\_\_\_  
Datum/Unterschrift

→ **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 Kurs/e 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 Name des Kindes bei Kinderkursen

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

**Klinikum am Gesundbrunnen**

Am Gesundbrunnen 20-26  
74078 Heilbronn  
Telefon 07131 490

**Krankenhaus Möckmühl**

Hahnenäcker 1  
74219 Möckmühl  
Telefon 06298 360

**Krankenhaus Brackenheim**

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](http://www.slk-kliniken.de)  
[www.slk-fanya.de](http://www.slk-fanya.de)

**Klinikum am Plattenwald**

Am Plattenwald 1  
74177 Bad Friedrichshall  
Telefon 07136 280

**Klinik Löwenstein gGmbH**

Geißhölzle 62  
74245 Löwenstein  
Telefon 07130 150

**Geriatrische Rehaklinik**

Wendelstraße 11  
74336 Brackenheim  
Telefon 07135 1010



Die Broschüre wurde Ihnen überreicht von:



Alle unsere Kliniken sind qualitätszertifiziert nach KTQ.  
Nähere Informationen unter: [www.ktq.de](http://www.ktq.de)





## SLK-Family

Frühjahr-/Sommerprogramm

# 2017



### Kursangebote vom Säugling bis zum älteren Menschen

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