

SLK-Family

Herbst-/Winterprogramm

2019 - 2020



Foto: Urheber: pressmaster

Kursangebote für Menschen jeden Alters

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



Klinikum am Plattenwald

Das Team der SLK-Family – Klinikum am Plattenwald	Seite 6
1. Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft	
• Geburtsvorbereitung	Seite 10
• Schwangerenyoga	Seite 11
• Aquafitness für Schwangere	Seite 12
• Rückbildung	Seite 13
2. Still-, Pflege- und Ernährungsberatung	
• Säuglingsvorbereitungskurs für werdende Eltern	Seite 14
• Zahngesundheit	Seite 14
3. Rund ums Kind	
• Keine Angst bei Notfällen mit Kindern	Seite 15
• Babymassage – Berührung mit Respekt®	Seite 16
• Aqua-Baby	Seite 17
• Lernschwimmkurs für Vorschulkinder ab 5 Jahren	Seite 19
• BIBEBA	Seite 20
• FamilySteps – Eltern-Kind-Kurs von 12-36 Monate	Seite 21
4. Bewegung und Sport im Alltag	
• Aquafitness	Seite 22
• Aquafitness (für Frauen nach der Entbindung)	Seite 23
• Aquafitness (50+ für Frauen)	Seite 24
• Aquafitness (für übergewichtige Frauen)	Seite 24
• Aqua-Zumba – Aerobes-Training	Seite 26
• Aqua-Yoga	Seite 27
• Aqua-Riding	Seite 28
• Feldenkrais für einen beweglichen Rücken	Seite 30
• Qiigong	Seite 31
• Auf Entdeckungsreise zum eigenen Humor	Seite 32
• Notfallkurs Generation 55+	Seite 33
5. Vorträge	
• An jedem Zahn hängt ein Mensch!	Seite 34
• Einblick in die Klassische Homöopathie	Seite 35
• Helfer aus der Natur – Wickel, Tees und Co.	Seite 35
• Tragen im Tragetuch und Tragehilfe	Seite 36
6. Entspannung und Wellness	
• Farb- und Typberatung	Seite 37
7. Physiotherapie/Prävention	
• Trainingsgruppe „Untere Extremitäten“	Seite 38
8. Trainingstherapie	
• Freies Gerätetraining unter therapeutischer Anleitung	Seite 39
• Leistungsdiagnostik	Seite 40
9. Mit Krankheit umgehen lernen	
• Anleitung zur fachgerechten Pflege von Angehörigen	Seite 41

Klinikum am Gesundbrunnen

Das Team der SLK-Family – Klinikum am Gesundbrunnen.....	Seite 43
1. Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft	
• Geburtsvorbereitung	Seite 46
• Geburtsvorbereitung am Vormittag	Seite 47
• Schwangerenyoga	Seite 47
• Geburtsvorbereitung mit Yoga an einem Wochenende	Seite 48
• Informationsabende für werdende Mütter und Väter.....	Seite 49
• Geburtsvorbereitende Akupunktur.....	Seite 49
• Rückbildung	Seite 50
• Rückbildung mit Baby.....	Seite 50
2. Still-, Pflege- und Ernährungsberatung	
• Stillcafe mit offener Stillgruppe	Seite 51
3. Rund ums Kind	
• Harmonische Babymassage.....	Seite 52
• Aqua-Baby	Seite 53
• Lernschwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren	Seite 54
4. Bewegung und Sport im Alltag	
• Aquafitness	Seite 55
• Aqua-Riding	Seite 56
• Aqua-Zumba – Aerobes-Training	Seite 58
• Functional Body Workout	Seite 59
5. Trainingstherapie	
• Freies Gerätetraining unter therapeutischer Anleitung.....	Seite 60
• Leistungsdiagnostik	Seite 61
6. Mit Krankheit umgehen lernen	
• Lauf zum Leben (VHS-Kurse)	Seite 62
• Kosmetikseminar „Freude am Leben“	Seite 62
7. Geschäftsbedingungen	
	Seite 63
8. Kooperationspartner, Impressum	
	Seite 64



WE ARE FAMILY...

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kurs-Interessierte,

mit unserem neuen Gesundheitsprogramm Herbst-Winter 2019/2020 möchten wir Ihnen neue Impulse geben.

Finden Sie mit unseren Angeboten an den zwei Klinikstandorten Heilbronn und Bad Friedrichshall Plattenwald den Einstieg in eine gesündere Lebensweise und probieren Sie unser umfangreiches Kurssystem aus.

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

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 Bewegungskurse für SLK-Mitarbeiter vergünstigt.

Der Mitarbeiter erhält einen Termin im Kurs kostenfrei!

Anmeldung:

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

Adresse:

Klinikum am Plattenwald
 Am Plattenwald 1
 74177 Bad Friedrichshall

Öffnungszeiten:

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

Anmerkung:

Während der Schulferien finden Kurse nur in Ausnahmefällen statt.

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

Die Wassertemperatur beträgt 32°C.

Anfahrt:

Mit dem Auto

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

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

Mit dem Bus

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

Nähere Infos hierzu unter Telefon 07131 888860

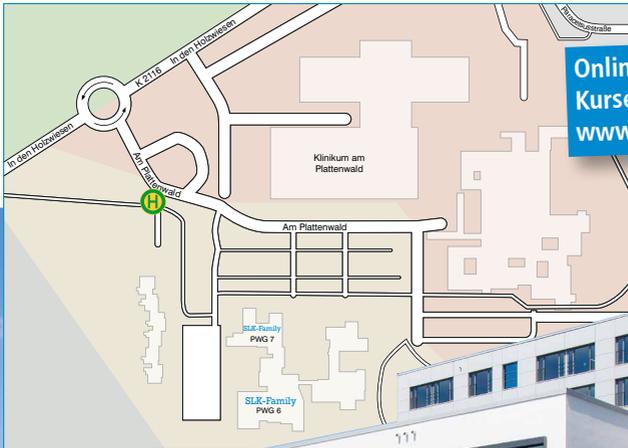
Parken

Parkplätze auf dem Klinikgelände.

Es kann zu einem Gehweg von bis zu 10 Minuten kommen.

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.



Online-Anmeldung für alle Kurse erwünscht:
www.slk-kliniken.de/slk-family



Neubau Klinikum am Plattenwald

SLK-Family – Das Team am Klinikum am Plattenwald

Am Plattenwald 1 · 74177 Bad Friedrichshall · Telefon 07136 2844130



Dr. Julia Seipel
Oberärztin
Frauenklinik



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



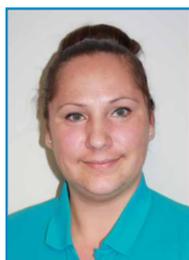
Antje Simone Haase
Leitung
Personalentwicklung



Eva Bentscher
Hebamme



Karin Lunczer
Babymassage-
Kursleiterin DGBM



Susanne Engel
BIBEBÄ Kursleiterin
FamilySteps Kursleiterin
Trageberaterin



Simona Kaiser
Aqua-Zumba-
Instruktorin



Corinna Meister
Kinderkranken-
schwester
Heilpraktikerin



Mareike Kästner
Familien-, Gesundheits-
und Kinderkranken-
pflegerin



Eva Krebs
Sport-und
Gymnastiklehrerin
Qigong Kursleiterin



Sylvia Mack
Erzieherin,
Aqua-Bike-Instruktorin



Alexandra Mazi
Physiotherapeutin
Baby-Schwimmtrainerin



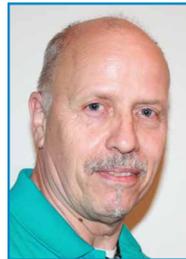
Ellen Belz
Physiotherapeutin
DAFA Aqua-Trainerin



Ingrid Rittenauer
Yogalehrerin



Jenny Sakautzky
Kinderkrankenschwester,
Baby-Schwimmtrainerin



Roland Schmitt
Sanitäts- und Kinder-
Notfallausbilder



Anne Leiss
Sport- und Feldenkrais
Pädagogin



Sula Tsakalaki
Friseurmeisterin
Farb- und Typberaterin



Susanne Wagner
Krankenschwester
Baby-Schwimmtrainerin
Aqua-Bike-Instruktorin



Julia Löffloth
Sport und
Gymnastiklehrerin,
Aqua-Instruktorin



Ulrike Bitsch
Regionale AG Zahngesundheit
Heilbronn
Geschäftsführerin





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

Klinikum am Plattenwald

Donnerstag, 17.10. - 28.11.19,
18:00 Uhr - 20:00 Uhr (7x120 Minuten)
GVPLA01

Donnerstag, 09.01. - 20.02.20,
18:00 Uhr - 20:00 Uhr (7x120 Minuten)
GVPLA02



Fotolia - Urheber: Kzenon

Schwangerenyoga

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, anerkannt bei der AOK

Ort: Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 4 Teilnehmer
Max. 7 Teilnehmer

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

Mittwoch, 11.09. - 02.10.19, 17:45 Uhr (4x)

Samstag, 28.09.19, 10:00 Uhr (1x)

YoPLA01

Mittwoch, 09.10. - 30.10.19, 17:45 Uhr (4x)

Samstag, 26.10.19, 10:00 Uhr (1x)

YoPLA02

Mittwoch, 04.12. - 18.12.19, 17:45 Uhr (3x)

Samstag, 07.12.19 u. 14.12.19, 10:00 Uhr (2x)

YoPLA03

Mittwoch, 08.01. - 29.01.20, 17:45 Uhr (4x)

Samstag, 25.01.20, 10:00 Uhr (1x)

YoPLA04

Mittwoch, 05.02. - 26.02.20, 17:45 Uhr (4x)

Samstag, 15.02.20, 10:00 Uhr (1x)

YoPLA05

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

Aquafitness 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 verbessert, psychischer und hormoneller Stress reguliert und der gesamte Haltungs- und Bewegungsapparat ausgeglichen und entspannt.

- Kursleitung:** Tatjana Kramer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Aqua-Medical Lehrerin, anerkannt bei den Krankenkassen
- Ort:** Aquastudio Haus 6/UG
- Teilnehmerzahl:** Min. 7 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer
- Mitbringen:** Geeignete Badeutensilien, Getränk, rutschfeste Badeschuhe!
- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family
- Kursgebühren:** 96,00 Euro bei 8 Terminen je 60 Minuten

Klinikum am Plattenwald

11.09. - 13.11.19, Mittwoch, 9:30 Uhr (8x)

AGPLA01

12.09. - 14.11.19, Donnerstag, 16:30 Uhr (8x)

AGPLA02

20.11.19 - 22.01.20, Mittwoch, 9:30 Uhr (8x)

AGPLA03

21.11.19 - 23.01.20, Donnerstag, 16:30 Uhr (8x)

AGPLA04

29.01. - 25.03.20, Mittwoch, 9:30 Uhr (8x)

AGPLA05

30.01. - 26.03.20, Donnerstag, 16:30 Uhr (8x)

AGPLA06



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

Rückbildung

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

Kursleitung: Eva Bentscher, Hebamme

Ort: Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 8 Teilnehmer
Max. 11 Teilnehmer

Mitbringen: Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen, Getränk

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

Kursgebühren: Keine, Termindauer je 60 Minuten

Parkgebühren: 1,20 Euro pro Termin

Klinikum am Plattenwald

17.10. - 05.12.19, Donnerstag, 20:15 Uhr
RBPLA01 (8x)

09.01. - 27.02.20, Donnerstag, 20:15 Uhr
RBPLA01 (8x)



Foto: Ute/kenon

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

Säuglingsvorbereitungskurs für werdende Eltern

1-2-3- ich komme!

- Welche Anschaffungen sind wirklich nötig?
- Braucht das Baby eine speziellen Pflege?
- Was kann ich tun um mich auf das Stillen vorzubereiten?
- Muss ich etwas bei der Flaschenernährung beachten?
- Wie trägt, hebt und lagert man das Baby?

Wenn Sie für diese Fragen **umfangreiche Antworten** und praktische Übungsmöglichkeiten suchen, sind Sie in unserem Kurs genau richtig.

An zwei Tagen á 3 Stunden nehmen wir uns Zeit auf alle Fragen einzugehen. Zudem sind von unserem erfahrenen Fachpersonal Übungseinheiten vorgesehen, in denen Sie sich beim baden, wickeln und tragen auf die Ankunft ihres Babys einstimmen können. Sie werden angeleitet bei der Babypflege und es ist eine ausführliche Beratung zum Thema Ernährung vorgesehen.

Wenn Sie sich **ausschließlich** für das Thema „Babypflege und Ernährung“ interessieren oder ihre Zeit knapp ist? In unserem vierstündigen **Samstagskurs** gehen wir ausführlich auf diese zwei Fragen ein. In unserer Übungseinheit werden wir auch die Gelegenheit haben das Baden praktisch zu üben.

Leitung: Mareike Kästner, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Ort: Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min.7 Teilnehmer / Max. 10 Teilnehmer

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

Kursgebühren: **2-tägiger Kurs:**
90,00 Euro für Paare
50,00 Euro für Einzelpersonen
1-tägiger Kurs:
60,00 Euro für Paare
35,00 Euro für Einzelpersonen



Klinikum am Plattenwald

**Freitag, 20.09.19, 18:00 - 21:00 Uhr und
Samstag, 21.09.19, 9:30 - 12:30 Uhr**
BPPLA01

Samstag, 16.11.19, 9:00 - 13:00 Uhr
BPPLA02

**Freitag, 24.01.20, 18:00 - 21:00 Uhr und
Samstag, 25.01.20, 9:30 - 12:30 Uhr**
BPPLA03

Samstag, 22.02.20, 9:00 - 13:00 Uhr
BPPLA04

Zahngesundheit

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

Einen eigenen Vortrag stellen wir auf Seite 35 vor. **NEU!**



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 Teilnehmer / Max. 12 Teilnehmer

Anmerkung: 3 Termine pro Kurs

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

Kursgebühren: 58,00 Euro, Termindauer je 120 Minuten

Klinikum am Plattenwald

Donnerstag 10.10., 17.10. und 24.10.19

19:00 Uhr

NKPLA01

Donnerstag 28.11., 05.12. und 12.12.19

19:00 Uhr

NKPLA02

Donnerstag 06.02., 13.02. und 20.02.20

19:00 Uhr

NKPLA04

Einen Notfalkkurs 55+ gibt es auf Seite 33.



3. SLK-Family – Rund ums Kind

Babymassage - Berührung mit Respekt®

„Babymassage ist kein Trend, sondern eine alte, traditionelle Kunst. Sie trägt dazu bei, dass Eltern die individuelle, nonverbale Sprache ihres Babys verstehen und liebevoll darauf reagieren können.“

Vimala Schneider McClure

Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Über Berührung erlebt ein Baby sich und seine Welt. Berührung ist unsere erste Sprache. Der innige Kontakt während der Massage stärkt die Bindung und Kommunikation zwischen Eltern und ihrem Baby und wirkt auf beide entspannend.

Die Babymassage der DGBM orientiert sich immer am Rhythmus des Babys und wird nur durchgeführt, wenn dieses dazu bereit ist. Auch die ritualisierte Erlaubnisfrage und das „Danke“ am Ende der Massage tragen dazu bei, dass ein Baby in seiner gesamten Persönlichkeit durchgehend respektiert wird.

Regelmäßig massierte Babys sind ausgeglichener, weinen seltener, schlafen besser, leiden weniger unter Blähungen und Koliken und entdecken ihre Welt aufmerksam und neugierig. Liebevolles berührt und massiert werden vermittelt dem Baby Sicherheit und Geborgenheit, sodass es sich besser entspannen kann.

Informationen rund um die Babymassage und der Austausch untereinander ergänzen unsere Kursstunden.

Leitung: Karin Lunczer (zertifizierte Babymassagekursleiterin DGBM)

Ort: Gesundheitsstudio am Plattenwald Haus 7/6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 4 Teilnehmer mit Baby
Max. 6 Teilnehmer mit Baby

Mitbringen: 2 große Handtücher, 2 wasserfeste Wickelunterlagen, Ersatzwindeln, 1 kleines Kissen, für die Mutter oder den Vater, leichte, bequeme Kleidung, Getränk

Anmerkung: Für Babys ab 8 Wochen (bei Frühchen der errechnete Geburtstermin)
Wenn Sie im Büro SLK-Family klingeln, wird Ihnen mit dem Kinderwagen geholfen

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

Kursgebühren: 66,00 Euro (Skript inklusive) bei 6 Terminen



Klinikum am Plattenwald

Montag, 16.09. - 21.10.19, 10:00 - ca. 11:15 Uhr

(ca. 75 Minuten nach Bedarf)

BMPLA01

Montag, 11.11. - 16.12.19, 10:00 - ca. 11:15 Uhr

(ca. 75 Minuten nach Bedarf)

BMPLA02

Montag, 13.01. - 17.02.20, 10:00 - ca. 11:15 Uhr

(ca. 75 Minuten nach Bedarf)

BMPLA03



Aqua-Baby

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

Klinikum am Plattenwald

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

Ort: Aquastudio Haus 6/ UG

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

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

Anmerkung: Ihr Kinderarzt sollte seine Zustimmung gegeben haben und die Bezugsperson sollte gesund sein.

Das Abstellen des Kinderwagens erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte bringen Sie Ihr Kind im Maxi-Cosy mit! Bitte ziehen Sie Ihr Kind im Hallenbad um, da sich dort eine Wickelablage befindet. Zwillinge zahlen 1½ mal Kurskosten.
Wassertemperatur 32°C

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

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

Kurse finden Sie auf der nächsten Seite!



3. SLK-Family – Rund ums Kind

Aqua-Baby

Klinikum am Plattenwald

Kurse für Kinder im Alter von 3 bis 7 Monaten (Wasserzeit 35 Min.)

Donnerstag, 12.09. - 07.11.19, 11:00 Uhr
BSPLA01a (7x)

Montag, 16.09. - 21.10.19, 9:30 Uhr
BSPLA02a (6x)

Montag, 16.09. - 21.10.19, 11:30 Uhr
BSPLA03a (6x)

Dienstag, 17.09. - 22.10.19, 18:00 Uhr
BSPLA04a (6x)

Montag, 04.11. - 16.12.19, 9:30 Uhr
BSPLA05a (7x)

Montag, 04.11. - 16.12.19, 11:30 Uhr
BSPLA06a (7x)

Dienstag, 05.11. - 17.12.19, 18:00 Uhr
BSPLA07a (7x)

Donnerstag, 14.11.19 - 09.01.20, 11:00 Uhr
BSPLA08a (7x)

Dienstag, 07.01. - 18.02.20, 18:00 Uhr
BSPLA09a (7x)

Montag, 13.01. - 09.03.20, 9:30 Uhr
BSPLA10a (8x)

Montag, 13.01. - 09.03.20, 11:30 Uhr
BSPLA11a (8x)

Donnerstag, 16.01. - 05.03.20, 11:00 Uhr
BSPLA12a (7x)

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

Mittwoch, 18.09. - 23.10.19, 16:00 Uhr
BSPLA01d (6x)

Mittwoch, 06.11. - 18.12.19, 16:00 Uhr
BSPLA03d (7x)

Kurse für Kinder im Alter von 8 bis 24 Monaten (Wasserzeit 45 Min.)

Donnerstag, 12.09. - 07.11.19, 9:00 Uhr
BSPLA01b (7x)

Donnerstag, 12.09. - 07.11.19, 10:00 Uhr
BSPLA02b (7x)

Montag, 16.09. - 21.10.19, 10:30 Uhr
BSPLA03b (6x)

Dienstag, 17.09. - 22.10.19, 17:00 Uhr
BSPLA04b (6x)

Montag, 04.11. - 16.12.19, 10:30 Uhr
BSPLA05b (7x)

Dienstag, 05.11. - 17.12.19, 17:00 Uhr
BSPLA06b (7x)

Donnerstag, 14.11.19 - 09.01.20, 9:00 Uhr
BSPLA07b (7x)

Donnerstag, 14.11.19 - 09.01.20, 10:00 Uhr
BSPLA08b (7x)

Dienstag, 07.01. - 18.02.20, 17:00 Uhr
BSPLA09b (7x)

Montag, 13.01. - 09.03.20, 10:30 Uhr
BSPLA10b (8x)

Donnerstag, 16.01. - 05.03.20, 9:00 Uhr
BSPLA11b (7x)

Donnerstag, 16.01. - 05.03.20, 10:00 Uhr
BSPLA12b (7x)

Mittwoch, 08.01. - 19.02.20, 16:00 Uhr
BSPLA03d (7x)



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 Fortgeschrittenenkurs erfolgt ein gezieltes Hinführen zum Schwimmen.

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



Ort: Klinikum am Plattenwald, Aquastudio Haus 6/UG

Teilnehmerzahl: Min. 5 Kinder
Max. 6 Kinder

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

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

Klinikum am Plattenwald

Anfängerkurs 17.09. - 26.11.19
Dienstag, 15:00 Uhr
LSPLA01 (10x)

Anfängerkurs 03.12.19 - 18.02.20
Dienstag, 15:00 Uhr
LSPLA03 (10x)

Fortgeschrittenenkurs 17.09. - 26.11.19
Dienstag, 16:00 Uhr
LSPLA02 (10x)

Fortgeschrittenenkurs 03.12.19 - 18.02.20
Dienstag, 16:00 Uhr
LSPLA04 (10x)



3. SLK-Family – Rund ums Kind

BIBEBA

Das erste Jahr ist unglaublich schön und spannend... auf Euch kommt so viel Neues zu, so viele Fragen, so vieles verändert sich und Euer Baby stellt ganz sicher alles auf den Kopf...

Wir wollen Euch durch das erste Jahr begleiten.

Gemeinsam verbringt ihr mit anderen Eltern und ihren Babys eine tolle Zeit. Ihr bekommt altersentsprechende Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eure Kinder, lernt Elemente der Babymassage kennen und vertieft durch die gemeinsame Zeit die Beziehung zu Euren Babys.

Euer Kind erhält die Möglichkeit früh Kontakt zu gleichaltrigen Kindern zu bekommen.

Auch alle Themen, die Euch im ersten Jahr mit Eurem Baby bewegen werden, finden in den Kursstunden ihren Platz.

Ihr habt die Möglichkeit euch mit anderen Eltern zu alters- und entwicklungsbezogenen Themen Eurer Kinder auszutauschen. Jede Kursstunde steht unter einem eigenen auf das Alter der Babys abgestimmten Thema.

Leitung: Susanne Engel, Kursleiterin BIBeBA

Ort: Gesundheitsstudio Haus7/ 6.Stock

Teilnehmerzahl: Min. 5 Teilnehmer mit Kind
Max. 7 Teilnehmer mit Kind

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

Kursgebühren: 144,00 Euro (12 Termine)

Anmerkung: 4,00 Euro Bastelmaterial sind bei der Dozentin zu entrichten



Klinikum am Plattenwald

Termine Bibeba mini (0-6 Monate) ab

Geburtsmonat Juni 2019

Donnerstag, 12.09.2019 - 12.12.2019,

14:30 - 16:00 Uhr

BiPLA01 (12x)

Termine Bibeba maxi (0-6 Monate) ab

Geburtsmonat Juni 2019

Mittwoch, 09.01.2020 - 02.04.2020,

8:15 - 9:45 Uhr

BiPLA02 (12x)



FamilySteps – Eltern-Kind-Kurs von 12-36 Monate

Die Zeit der Baby Kurse ist vorbei... doch ab jetzt wird es nicht weniger spannend! Dein Kind ist jetzt mindestens ein Jahr alt und euer gemeinsames Leben steckt voller neuer Herausforderungen. Als eingespieltes Team entdeckt ihr gemeinsam die Welt und meistert alle großen und kleinen Entwicklungsschritte. Mit FamilySteps® wollen wir euch auf diesem Weg begleiten. Ihr steht als Familie im Mittelpunkt und erlebt eine unvergessliche Zeit sowie Halt in schwierigen Phasen. Weil gemeinsame Erlebnisse die Basis für ein harmonisches Familienleben sind. Wir bieten einen Ort für all die aufkommenden Fragen ab dem 1. Geburtstag und schaffen Verbindungen zwischen Vater/Mutter und Kind. Dazu kombinieren wir Elemente aus dem Kinderyoga, Bewegungs- und Singspiele, Massage-Geschichten und verschiedene Sinnesanregungen zu einem entspannten und anregenden Kurserlebnis.

Leitung: Susanne Engel, Kursleiterin FamilySteps

Ort: Gesundheitsstudio Haus7/ 6.Stock

Teilnehmerzahl: Min. 5 Teilnehmer mit Kind
Max. 7 Teilnehmer mit Kind

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

Kursgebühren: 96,00 Euro (8 Termine)

Anmerkung: 4,00 Euro Bastelmaterial sind bei der Dozentin zu entrichten



FamilySteps®
Der Eltern-Kind-Kurs von 1 bis 3

Neu!

Klinikum am Plattenwald

Eltern-Kind-Kurs von 12-36 Monate

Donnerstag,

12.09.19 - 14.11.19, 16:15 - 17:45 Uhr

FSPLA01 (8x)

Eltern-Kind-Kurs von 12-36 Monate

Mittwoch,

06.02. - 02.04.20, 8:15 - 9:45 Uhr

FSPLA02 (8x)



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Aquafitness

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.

Kursleitung: Tatjana Kramer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Aqua-Medical Lehrerin, anerkannt bei den Krankenkassen

Ort: Aquastudio Haus 6/ 1. UG

Teilnehmerzahl: Min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

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

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

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

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 11.09. - 13.11.19, 8:15 Uhr
AGFPLA01 (8x)

Mittwoch, 20.11.19 - 22.01.20, 8:15 Uhr
AGFPLA08 (8x)

Mittwoch, 29.01. - 25.03.20, 8:15 Uhr
AGFPLA14 (8x)



Aquafitness (für 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: Ellen Belz, Physiotherapeutin, DAFA-Aqua-Trainer, anerkannt bei den Krankenkassen

Ort: Aquastudio Haus 6/ 1.UG

Teilnehmerzahl: Min. 7 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

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

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

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

Klinikum am Plattenwald

Donnerstag, 12.09. - 14.11.19, 19:00 Uhr
AGFPLA03 (8x)

Donnerstag, 21.11.19 - 23.01.20, 19:00 Uhr
AGFPLA10 (8x)

Donnerstag, 30.01. - 02.04.20, 19:00 Uhr
AGFPLA16 (8x)



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Aquafitness (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, anerkannt bei den Krankenkassen

Freitag: Julia Löfflath, Sport und Gymnastiklehrerin, Aqua-Instruktorin,

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

Teilnehmerzahl: Min.8 Teilnehmer / Max. 12 Teilnehmer

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

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

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

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

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 11.09. - 13.11.19, 10:45 Uhr

AGFPLA02 (8x)

Freitag, 13.09. - 15.11.19, 10:30 Uhr

AGFPLA05 (8x)

Mittwoch, 20.11.19 - 22.01.20, 10:45 Uhr

AGFPLA09 (8x)

Freitag, 22.11.19 - 24.01.20, 10:30 Uhr

AGFPLA12 (8x)

Mittwoch, 29.01. - 25.03.20, 10:45 Uhr

AGFPLA15 (8x)

Freitag, 31.01. - 20.03.20, 10:30 Uhr

AGFPLA18 (8x)

Aquafitness (für übergewichtige Frauen)

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

Leitung: Julia Löfflath, Sport und Gymnastiklehrerin, Aqua-Instruktorin,

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

Teilnehmerzahl: Min. 8 Personen, Max. 12 Personen

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

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

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

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

Klinikum am Plattenwald

Freitag, 13.09. - 15.11.19, 9:30 Uhr (8x)

AGFPLA04 (8x)

Freitag, 22.11.19 - 24.01.20, 9:30 Uhr

AGFPLA11 (8x)

Freitag, 31.01. - 20.03.20, 9:30 Uhr

AGFPLA17 (8x)

„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



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 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer
- Mitbringen:** Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk
- Anmerkung:** Das Schwimmbecken ist abschüssig und geht bis zu einer Wassertiefe von 1,35m.
- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family
- Kursgebühren:** 132,00 Euro (11 Termine je 45 Minuten)

Klinikum am Plattenwald

Dienstag, 17.09. - 10.12.19, 20:00 Uhr
AGFZUPLA01 (11x)

Dienstag, 14.01. - 31.03.20, 20:00 Uhr
AGFZUPLA02 (11x)



Aqua – Yoga

Möchten Sie einfach mal raus aus dem Hamsterrad des Alltags der hohe Ansprüche an Sie stellt. Dann gönnen Sie sich doch mal eine 75 minütige Auszeit.

Spüren Sie wie beim Aqua Yoga die positiven Eigenschaften des Wassers in Verbindung mit Meditation, entspannten Klängen im Hintergrund und bewussten Übungsfolgen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen. Auch bei Rückenschmerzen, Gleichgewichtsproblemen, zum Muskelaufbau und bei Verkürzter Muskulatur hilft Aqua Yoga Ihnen durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers und den entsprechenden Übungen wieder in Ihre Mitte zu kommen so das Sie im Alltag gelassener und ruhiger agieren können. Der Kurs ist so aufgebaut das wir zusammen ein Gleichgewicht in der Gruppe finden. Mir ist das Wohlgefühl jedes einzelnen Menschen sehr wichtig und ich freue mich auf eine schöne Atmosphäre beim gemeinsamen Training mit Ihnen.

Leitung: Julia Löffloth, Sport und Gymnastiklehrerin, Aqua-Instruktorin
Ort: Klinikum am Plattenwald, Aquastudio Haus 6/ 1.UG

Teilnehmerzahl: Min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer



Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

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

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

Kursgebühren: 96,00 Euro (8 Termine je 75 Minuten)

Klinikum am Plattenwald

Kurs für Frauen:
Freitag, 13.09. - 15.11.19, 11:30 Uhr (8x)
AGYOPLA01

Kurs für Frauen:
Freitag, 22.11.19 - 24.01.20, 11:30 Uhr (8x)
AGYOPLA02

Kurs für Frauen:
Freitag, 31.01. - 20.03.20, 11:30 Uhr (8x)
AGYOPLA03

Sie suchen ein Geschenk?

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



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 an 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, Med. Bademeister und Masseur, Aqua Bike Instruktor

Ort: Aquastudio Haus 6/ 1.UG

Teilnehmerzahl: Min. 5 Teilnehmer / Max. 8 Teilnehmer

Mitbringen: Surfschuhe, Getränke

Anmerkung: Montag – gemischter Kurse
Mittwoch – Frauenkurs

Das Schwimmbecken ist abschüssig und hat eine maximale Wassertiefe von 1,35 m.

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

Kursgebühren: 72,00 Euro (6 x 60 Minuten)
84,00 Euro (7 x 60 Minuten)

Kurse finden Sie auf der nächsten Seite!



Aqua-Riding

Klinikum am Plattenwald

Kurs für Männer und Frauen:
16.09. - 21.10.19,
Montag, 18:30 Uhr
[ARPLA01](#) (6x)

Kurs für Männer und Frauen:
16.09. - 21.10.19,
Montag, 19:30 Uhr
[ARPLA02](#) (6x)

Kurs für Frauen:
18.09. - 23.10.19,
Mittwoch, 17:10 Uhr
[ARPLA03](#) (6x)

Kurs für Männer und Frauen:
04.11. - 16.12.19,
Montag, 18:30 Uhr
[ARPLA04](#) (7x)

Kurs für Männer und Frauen:
04.11. - 16.12.19,,
Montag, 19:30 Uhr
[ARPLA05](#) (7x)

Kurs für Frauen:
06.11. - 18.12.19,,
Mittwoch, 17:10 Uhr
[ARPLA06](#) (7x)

Kurs für Frauen:
08.01. - 19.02.20,
Mittwoch, 17:10 Uhr
[ARPLA07](#) (7x)

Kurs für Männer und Frauen:
13.01. - 17.02.20,
Montag, 18:30 Uhr
[ARPLA08](#) (6x)

Kurs für Männer und Frauen:
13.01. - 17.02.20,
Montag, 19:30 Uhr
[ARPLA09](#) (6x)



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Feldenkrais für einen beweglichen Rücken

Ist Ihr Rücken zur Schmerzquelle geworden? Dann sind Sie in bester Gesellschaft: über 80% der Menschen leiden mindestens einmal im Leben an Rückenproblemen. Man spricht ja sogar von der Volkskrankheit Nr. 1.

Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen Sie sich „klüger“ zu bewegen. Mittels kleiner, sanfter Bewegungen entdecken Sie Ihre eigenen Bewegungsmuster, erlernen alternative Bewegungsabläufe und vergrößern dadurch Ihr Bewegungsspektrum. Im Zentrum steht kein Muskeltraining, sondern die Neu- oder Wiedereroberung ungenutzter Bewegungsmöglichkeiten.

Sie gewinnen größere Flexibilität und reduzieren Ihren Kraftaufwand. Ihre Bewegungen werden leichter und ungezwungener, der Bewegungsfluss geschmeidiger. Der Körper beginnt von Kopf bis Fuß harmonischer zusammenspielen.

Feldenkrais schafft ein Bewusstsein dafür, was Ihnen gut tut, um sich wohl(er) zu fühlen.

Die Lektionen werden im Liegen ausgeführt.

Leitung: Anne Leiss (Sportlehrerin und FELDENKRAIS®Practitioner)

Ort: Klinikum am Plattenwald Therapiezentrum 1.UG

Teilnehmerzahl: Min. 5 Teilnehmer / Max. 7 Teilnehmer

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

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

Kursgebühren: 108,00 Euro, Termindauer je 9 x 60 Minuten

Klinikum am Plattenwald

25.09. - 27.11.19, Mittwoch, 16:15 Uhr
FEPLA01 (9x)

04.12.19 - 19.02.20, Mittwoch, 16:15 Uhr
FEPLA02 (9x)



Qigong

Seminar: Qigong - Meditation in Bewegung

Qigong ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Herkunft, Wissen, Alter. Qi bewegt sich im Körper auf eigenen Energieleitbahnen, den Meridianen, die den Körper wie ein dichtes Netz durchziehen und ihn mit der notwendigen Lebensenergie versorgen. Qi ist eine feinstoffliche Kraft *zwischen* dem Geistigen und Stofflichen.

Wie lernen wir, unsere Wahrnehmung für gelenkschonendes Arbeiten effektiv zu schulen?

Was hilft uns im Stress des Alltags ruhig und gelassen zu bleiben?

Kann man Wirkungen von Qigong sichtbar machen?

8 Brokate - Übungen für 10 min; Kranich I, II Qigong - Übung für 25 min

Neu!

Kursleitung: Eva Krebs, Qigong Übungsleiterin, Gymnastiklehrerin, Krankenschwester

Ort: Gesundheitsstudio Haus 7, 6.Stock

Teilnehmerzahl: Min. 7 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer

Mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste flache Schuhe oder Socken, Getränk

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

Kursgebühren: 30,00 Euro, Workshop (3 x 60 Minuten)
60,00 Euro, Kurs für jedermann (6 x 60 Minuten)

Klinikum am Plattenwald

Kurs für Jedermann

17.09. - 22.10.19, Dienstag, 17:00 Uhr

QiPLA01 (6x)

Workshop für Jedermann

07.12.19, Samstag, 9:00 -12:00 Uhr

QiPLA02 (3x)



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Auf Entdeckungsreise zum eigenen Humor

Ein Erlebnisabend, der einlädt

- Humor als Strategie gegen Stress kennen zu lernen
- Zu Spaß und Freude am Spiel
- Den Clown, der in jedem von uns steckt, heraus zu locken
- Im alltäglichen das Clowneske zu entdecken
- Lachmuskeln zu trainieren und Glückshormone freizusetzen

und der nicht zuletzt mit einer Tiefenentspannung endet.

Leitung: Rita Renner, Krankenschwester im GB, Humortrainerin, Lachyogaleiterin und Hypnosecoach

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

Teilnehmerzahl: Min. 6 Teilnehmer
Max. 10 Teilnehmer

Mitbringen: Gymnastikmatte und warme Socken, sowie Neugierde und Lust auf einen entspannenden Abend mit neuen Erfahrungen.

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle am Plattenwald, Tel.: 07136 2844130 oder per Mail an

Kursgebühren: 20,00 Euro, Termindauer je 120 Minuten

Klinikum am Plattenwald

12.11.19, Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr

HUPLA01



Notfallkurs Generation 55+

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 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer

Anmerkung: Der Kurs beinhaltet 2 Termine!

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

Kursgebühren: 38,00 Euro, Termindauer je 120 Minuten

Klinikum am Plattenwald

Donnerstag 23.01. und 30.01.20, 19:00 Uhr

NKPLA03

Weitere Termine auf Anfrage!



5. SLK-Family – Vorträge

An jedem Zahn hängt ein Mensch!

Unsere Zahngesundheit basiert auf 4 Säulen

Diese funktionieren wie Zahnräder die ineinander greifen, denn „an jedem Zahn hängt ein Mensch“!

- Wie können Eltern die Zahngesundheit Ihres Babys/Kleinkindes positiv beeinflussen
- Wann und wie soll die Mundpflege beginnen
- Welche Zahnpasta ist für Babys/Kleinkinder geeignet
- Fluoride ja oder nein?
- Darf ich den Schnuller und Löffel abschlecken?
- Ab wann kann mein Kind selbstständig die Zähne putzen
- Der erste Zahnarztbesuch

Liebe Eltern, wir wünschen Ihrem Kind gesunde Zähne von Anfang an. Denn bereits in den ersten Lebensjahren werden die Weichen für die Zahn- und Mundgesundheit gestellt. Die zahnmedizinische Wissenschaft hat die Entstehung von Karies gründlich erforscht und bewiesen, dass Karies durch richtige Vorsorge vermieden werden kann.

Geben Sie Ihrem Kind die Chance, mit gesunden Zähnen erwachsen zu werden!

Mein Kind lässt sich keine Zähne putzen, gibt es nicht! In diesem Kurs werden Sie viele praktische Tipps zum Zähne putzen von Anfang an erfahren!

Leitung: Ulrike Bitsch, Fachfrau für Zahngesundheit,
Geschäftsführerin der Regionalen AG Zahngesundheit Heilbronn

Ort: Gesundheitsstudio Haus 7/ 6. Stock

Teilnehmerzahl: Min. 7 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer

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

Kursgebühr: Keine

Neu!

Klinikum am Plattenwald

Montag, 23.09.19, 19:30 - 21:00 Uhr

VPLA01



Einblick in die Klassische Homöopathie

Chancen und Grenzen der Selbstmedikation

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

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

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

Dozentin: Corinna Meister, Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin

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

Teilnehmerzahl: Min. 5 Personen / Max. 10 Personen

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

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



Klinikum am Plattenwald

Montag, 16.09.19, 19:00 Uhr

VPLA02

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 Wohlmomente können mit Hilfe der Natur „gezaubert“ werden.

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

Dozentin: Corinna Meister, Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin

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

Teilnehmerzahl: Min. 5 Teilnehmer / Max. 10 Teilnehmer

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

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

Klinikum am Plattenwald

Montag, 11.11.19, 19:00 - 20:30 Uhr

VPLA03

5. SLK-Family – Vorträge

Tragen im Tragetuch und in der Tragehilfe

Dieser Workshop richtet sich an Schwangere bzw. werdende Eltern, Eltern, Großeltern, Tagesmütter, Erzieher/innen und Babysitter. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Grundlagen zum Tragen: Was ist wirklich wichtig und warum? Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Arten Ihr Baby im Tragetuch, Ring-Sling oder in der Tragehilfe zu tragen und Bindeweisen für Schwangere zur Entlastung des Rückens und Beckenbodens. Wir werden verschiedene Tragetücher und Tragehilfen testen. Mit Tragepuppen werden ich Ihnen einfache Bindeweisen für das Baby zeigen. Der Workshop ersetzt allerdings noch keine individuelle Trageberatung, sondern soll nur einen Überblick der verschiedenen Möglichkeiten aufzeigen.

Leitung: Susanne Engel, Kursleiterin, Trageberaterin

Ort: Gesundheitsstudio Haus7/ 6.Stock

Teilnehmerzahl: Min. 7 Teilnehmer mit Kind / Max. 12 Teilnehmer mit Kind

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

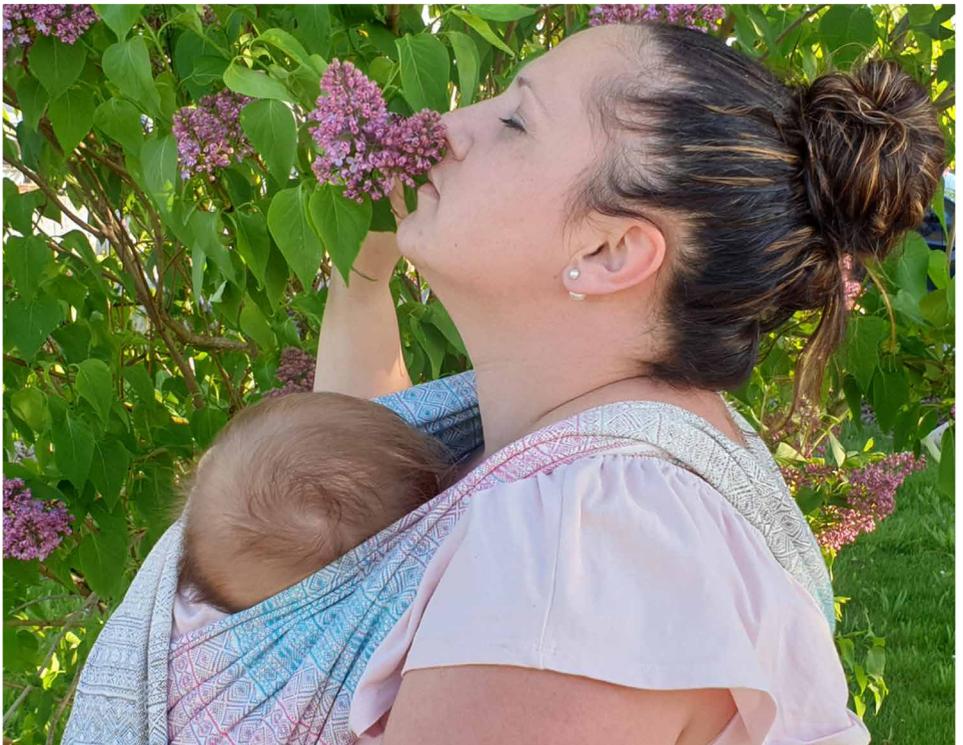
Kursgebühren: 10,00 Euro



Klinikum am Plattenwald

Montag, 23.09.19, 19:00 - 20:30 Uhr

VPLA04



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. Des Weiteren Schmink- und Haarberatung runden das Seminar 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 Teilnehmer
Max. 4 Teilnehmer

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

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

Kursgebühren: 25,00 Euro pro Person
Termindauer je 120 Minuten

Klinikum am Plattenwald

Montag, 07.10.19, 17:30 Uhr
TYPLA01

Montag, 25.11.19, 17:30 Uhr
TYPLA02

Montag, 10.02.20, 17:30 Uhr
TYPLA03



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
- Verbessern der Beweglichkeit der Kniegelenke und Hüftgelenke
- Dehnen und Kräftigen der knie- und 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

Voraussetzungen: Stützenfreies Gehen sollte möglich sein!

Kursleitung: Alexandra Mazi, Physiotherapeutin, Hüftschullehrerin

Ort: Physikalische Therapie, Klinikum, 1. UG

Teilnehmerzahl: Min. 6 Teilnehmer
Max. 8 Teilnehmer

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

Kursgebühren: 70,00 Euro
(7 x 60 Minuten)

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 11.09. - 23.10.19, 9:30 Uhr
KSPLA01 (7x)

Mittwoch, 11.09. - 23.10.19, 10:30 Uhr
KSPLA02 (7x)

Mittwoch, 06.11. - 18.12.19, 9:30 Uhr
KSPLA03 (7x)

Mittwoch, 06.11. - 18.12.19, 10:30 Uhr
KSPLA04 (7x)

Mittwoch, 15.01. - 04.03.20, 9:30 Uhr
KSPLA05 (7x)

Mittwoch, 15.01. - 04.03.20, 10:30 Uhr
KSPLA06 (7x)



Freies Gerätetraining unter therapeutischer Anleitung

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

Anmerkung:

Für alle Angebote gilt:

Die Kursgebühren können von Ihrer Krankenkasse auf Antrag erstattet werden.

Klinikum am Plattenwald

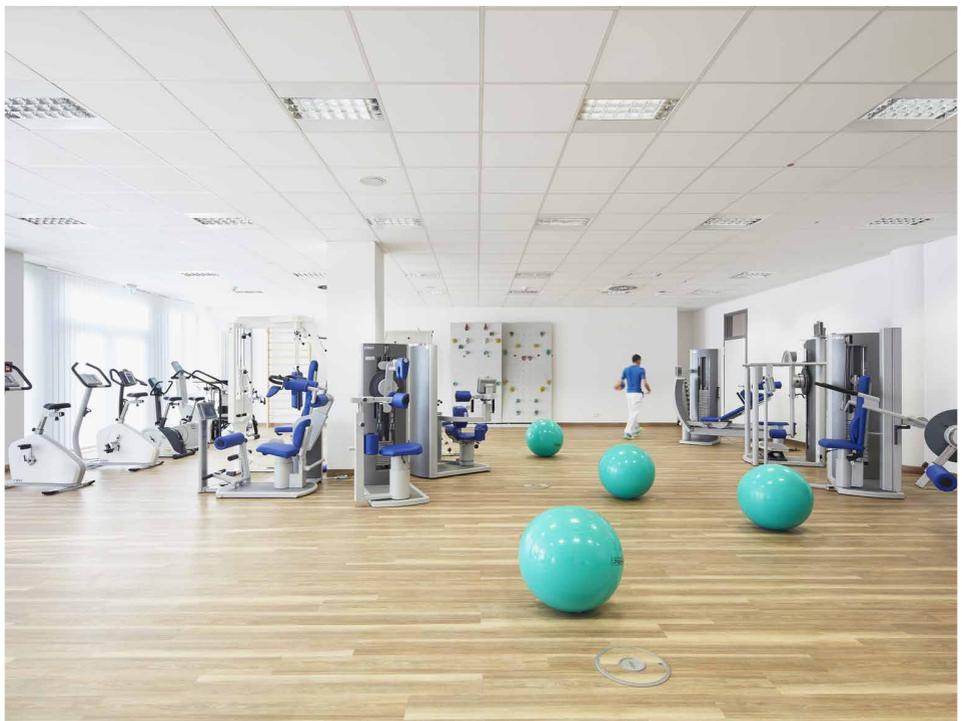
Leitung: Mehrere Physiotherapeuten mit Rehabilitationsqualifikation

Ort: Klinikum am Plattenwald, Therapiezentrum 1. UG

Trainingszeiten: Termine auf Anfrage

Anmeldung: Therapiezentrum, Telefon: 07136 2850310

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



8. SLK-Family – Physiotherapie/Trainingstherapie

Leistungsdiagnostik

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

Bisher war Leistungsdiagnostik hauptsächlich Leistungssportlern vorbehalten. Im Ambulanten 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	90,00 Euro
	(auf dem Laufband oder Fahrradergometer)	
	Leistungs-Check	125,00 Euro
	(Ruhe- und Belastungs-EKG, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)	
	Medizin-Check	195,00 Euro
	(Ruhe- und Belastungs-EKG, Herz-Ultraschall, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)	



Anleitung zur fachgerechten Pflege von Angehörigen

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



Klinikum am Gesundbrunnen

Anmeldung:

Frauenklinik – zur Kursanmeldung
Seite 46 bis 52 bitte telefonisch mit der jeweiligen
Kursleiterin Kontakt aufnehmen.

Adresse:

Klinikum am Gesundbrunnen
Am Gesundbrunnen 20-26, 74078 Heilbronn

Sekretariat Frauenklinik Frau Rauhut
Telefon: 07131 4934001

Anmeldung:

Therapiezentrum – Kursanmeldung
Seite 53 bis 61. Telefon: 07131 4932710
E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de

Adresse:

Klinikum am Gesundbrunnen
Am Gesundbrunnen 20-26, 74078 Heilbronn

Anmerkung:

Während der Schulferien finden Kurse nur nach
Vereinbarung statt.

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

Anfahrt:

Mit dem Auto

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

Mit dem Bus

Linie 42, Linie 10, Linie 51. Haltestelle Klinikum am
Gesundbrunnen (direkt vor dem Haupteingang)

Parken

Im angrenzenden Parkhaus oder auf dem
Freigelände.

Es kann zu einem Gehweg von bis zu 10 Minuten
kommen.

SCHWERBEHINDERTENPARKPLÄTZE

Diese befinden sich direkt am Haupteingang.

**Online-Anmeldung für alle
Kurse erwünscht:
www.slk-kliniken.de/slk-family**

Neubau Klinikum am Gesundbrunnen





**Prof. Dr.
Reinhard Hackenberg**
Klinikdirektor
Frauenklinik



Dr. Julia Seipel
Oberärztin
Frauenklinik



Edith Depta
Hebamme



Barbara Ballier
Krankenschwester
Still- und Laktations-
beraterin IBCLC



Irina Schlothauer
Krankenschwester
Still- und Laktations-
beraterin IBCLC



Cadigia El Maani
Hebamme



Jeanette Fischer
Hebamme



Sabina Mura
Hebamme



Daniela Pfeiffer-Stäbler
Hebamme

Therapiezentrum – Klinikum am Gesundbrunnen

SLK-Family – Das Team am Klinikum am Gesundbrunnen



Jörg Schäffler
Leitung
Therapiezentrum
Physiotherapeut, B.A.



Peter Wieser
Leitung
Therapiezentrum
Physiotherapeut



Susanne Hinkel-Weber
Physiotherapeutin



Hardy Denninger
Dipl. Sportlehrer
Physiotherapeut mit
Rehaqualifikation



Linda Schweizer
Physiotherapeutin



Füsun Demir
Physiotherapeutin
Aqua-Cycling-
Instruktorin



Julia Löffloth
Sport und
Gymnastiklehrerin,
Aqua-Instruktorin



Simona Kaiser
Aqua-Zumba-
Instruktorin



Melanie Miljanovic
Aqua-Baby-Instruktorin
Aqua-Fitness-/Cycling-
Instruktorin



Laura Boysen
Aqua-Baby-
Instruktorin



Claudia Elißer
Aqua-Baby Instruktorin



Marina Bergner
fitdankbaby
Instruktorin



Georg Mathes
Physiotherapeut



Günther Langlitz
Physiotherapeut



Stefanie Breig
Physiotherapeutin



Juliane Gramlich-Schmoll
Physiotherapeutin



Diana Haag
Physiotherapeutin



Yvonne Bay
Physiotherapeutin



Lutz Kubach
Masseur



Riad Khalifeh
Masseur

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

Geburtsvorbereitung

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

Klinikum am Gesundbrunnen

Leitung: Edith Depta, Hebamme, Telefon: 0172 5995928, edith.depta@web.de

Cadigia El Maani, Hebamme, Telefon: 0151 62457692

hebamme.elmaani@gmail.com

Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum
Gebäude K 02.226.

Mitbringen: Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen

Anmeldung: Über das Onlineformular der Frauenklinik bzw. das Onlineportal

www.slk-kliniken.de/slk-family



Fotolia - Urheber: the rock

Geburtsvorbereitung am Vormittag

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

Klinikum am Gesundbrunnen

- Leitung:** Jeannette Fischer, Hebamme
Telefon: 07131 203604
Cadigia El Maani, Hebamme
Telefon: 0151 62457692
hebamme.elmaani@gmail.com.
- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum
Gebäude K 02.226.
- Mitbringen:** Krankenversichertenkarte,
Handtuch, bequeme Kleidung tragen
- Anmeldung:** Über das Onlineformular der
Frauenklinik bzw. das Onlineportal
www.slk-kliniken.de/slk-family



Fotolia - Urheber: Kzenon

Schwangerenyoga

Kundalini-Schwangerenyoga ermöglicht durch gezielte Körper- und Atembewegungen, Meditation und Entspannung ein bewusstes Wahrnehmen körperlicher, geistiger und seelischer Veränderungen während der Schwangerschaft. Spezielle Haltungen und Übungen bereiten Sie auf die Geburt vor und wirken möglichen Beschwerden entgegen. Wohlbefinden und Körperbewusstsein verbessern sich, was dabei hilft, die enge Verbindung zu Ihrem Baby bewusst zu vertiefen. Kundalini Yoga für Schwangere bietet Ihnen die wundervolle Möglichkeit, Ihren Körper und Geist besser kennenzulernen und das Vertrauen in Ihre natürliche Fähigkeit, ein Kind zu bekommen, zu stärken. Natürliche Geburt bedeutet nicht der Verzicht auf ärztlichen Beistand. Doch eine Frau, die sich spürt, sich wahrnimmt und ganz bei sich und ihrem Kind ist, wird sich kaum verunsichern lassen.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Leitung:** Sabina Mura, Hebamme, Tel. 07136 991104
- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.
- Mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Sitzkissen und Decke
- Anmerkung:** Die telefonische oder die Online-Anmeldung ist verbindlich.
- Anmeldung:** Über das Online-Formular der Frauenklinik bzw. das Onlineportal
www.slk-kliniken.de/slk-family
- Kursgebühren:** 80,00 Euro, (5 Termine je 90 Minuten)

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

Geburtsvorbereitung mit Yoga an einem Wochenende

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

Klinikum am Gesundbrunnen

Ort: Daniela Pfeiffer-Stäbler, Hebamme, Telefon: 07134 903910, daniela_pfeiffer@gmx.de

Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.

Teilnehmerzahl: Max. 6 Personen

Mitbringen: Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen

Anmeldung: Über das Onlineformular der Frauenklinik bzw. das Onlineportal www.slk-kliniken.de/slk-family



**Informationsabende für werdende Mütter und Väter
mit Kreissaalbesichtigung (wenn möglich)**

Klinikum am Gesundbrunnen

Die Vorträge finden jeweils um 19.00 Uhr im Hörsaal statt.

10.09.19 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

08.10.19 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

22.10.19 Stillen und Pflege des Neugeborene

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

12.11.19 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

10.12.19 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

14.01.20 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

28.01.20 Stillen und Pflege des Neugeborene

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

11.02.20 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

10.03.20 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

14.04.20 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

28.04.20 Stillen und Pflege des Neugeborene

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

12.05.20 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

09.06.20 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

14.07.20 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

28.07.20 Stillen und Pflege des Neugeborene

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

Geburtsvorbereitende Akupunktur

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

Klinikum am Gesundbrunnen

Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.

Mitbringen: Handtuch

Termine: Dienstags um 15.00 Uhr (nicht an Feiertagen)

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

Leitung: Edith Depta, Hebamme, Telefon: 0172 5995928, edith.depta@web.de
Jeannette Fischer, Hebamme, Telefon: 07131 203604
Cadigia El Maani, Hebamme, Telefon: 0151 62457692, hebamme.elmaani@gmail.com

Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum
Gebäude K 02.226.

Mitbringen: Krankenversichertenkarte,
Handtuch, bequeme Kleidung
tragen, Getränk

Anmeldung: Über das Onlineformular der
Frauenklinik bzw. das Onlineportal
www.slk-kliniken.de/slk-family

Kursgebühren: Werden von der Krankenkasse
übernommen



Rückbildung mit Baby

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

Klinikum am Gesundbrunnen

Leitung: Edith Depta, Hebamme
Telefon: 0172 5995928, edith.depta@web.de

Ort: Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.

Mitbringen: Krankenversichertenkarte,
Handtuch, bequeme Kleidung tragen, Getränk

Anmeldung: Über das Onlineformular der Frauenklinik bzw. das Onlineportal
www.slk-kliniken.de/slk-family

Edith Depta, Hebamme
Telefon: 0172 5995928, edith.depta@web.de

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

Stillcafe mit offener Stillgruppe

Wir treffen uns in gemütlicher Runde, um miteinander Stillerfahrungen auszutauschen. Sie erhalten hier 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, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
- Ort:** Raum K 02.226. Ambulantes Reha-Zentrum
- Anmerkung:** Bitte bringen Sie aus Platzgründen keinen Kinderwagen mit.
Bitte bringen Sie dicke Strümpfe und ein Badetuch zum Sitzen mit.
- Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich



Jeden Donnerstag, ausgenommen an Feiertagen.

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



Fotolia - Urheber: stanslav_luvrov

3. SLK-Family – Rund ums Kind

Harmonische Babymassage

„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind ...Nahrung, die Liebe ist.“ (F. Leboyer)
Die Harmonische Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit, Ihrem Kind auf ganz einfache und natürliche Art Geborgenheit, Ruhe, Entspannung und Liebe zu geben. Die Babymassage vertieft die Beziehung zwischen Mutter und 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

- Leitung:** Sabina Mura, Hebamme, Tel. 07136 991104
- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum Gebäude K 02.226.
- Teilnehmerzahl:** Min. 6 Teilnehmer
- Mitbringen:** Wickelunterlage, Babyfell oder Wolldecke, Handtuch, Söckchen, kl. Schale oder verschließbare Dose für Öl, Getränk
- Anmerkung:** Die telefonische- oder Online-Anmeldung zu diesem Kurs ist verbindlich!
- Anmeldung:** Über das Online-Formular der Frauenklinik bzw. das Onlineportal www.slk-kliniken.de/slk-family
- Anmerkung:** Für Babys ab 8 Wochen bis zum Beginn des Krabbelalters
- Kursgebühren:** 60,00 Euro inkl. Skript (5 Termine je 60 Minuten)



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:** Montag: Melanie Miljanovic, Aqua-Baby-Instruktorin,
 Dienstag: Laura Boysen, Aqua-Baby Instruktorin, Lernschwimmtrainerin
 Donnerstag: Claudia Elißer, Aqua-Baby Instruktorin, Lernschwimmtrainerin
 Freitag: Laura Boysen, Aqua-Baby Instruktorin, Lernschwimmtrainerin
- Ort:** Bewegungsbad/Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02
- Teilnehmerzahl:** Min. 6 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 ist auf eigene Gefahr. Bitte bringen Sie Ihr Kind im Maxi-Cosy oder ähnliches mit!
- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family
- Kursgebühren:** 77,00 Euro (7 Termine)
 88,00 Euro (8 Termine)

Klinikum am Gesundbrunnen

Kurse für Kinder im Alter von 3 bis 7 Monaten (Wasserzeiten 35 Min.)

Dienstag, 10.09. - 05.11.19, 9:00 Uhr
BSGB01a (8x)

Dienstag, 10.09. - 05.11.19, 11:00 Uhr
BSGB02a (8x)

Donnerstag, 12.09. - 14.11.19, 9:00 Uhr
BSGB03a (8x)

Montag, 16.09. - 11.11.19, 9:30 Uhr
BSGB04a (8x)

Dienstag, 12.11.19 - 14.01.20, 9:00 Uhr
BSGB05a (8x)

Dienstag, 12.11.19 - 14.01.20, 11:00 Uhr
BSGB06a (8x)

Montag, 18.11.19 - 27.01.20, 9:30 Uhr
BSGB07a (8x)

Donnerstag, 21.11.19 - 23.01.20, 9:00 Uhr
BSGB08a (8x)

Dienstag, 21.01. - 17.03.20, 9:00 Uhr
BSGB09a (8x)

Dienstag, 21.01. - 17.03.20, 11:00 Uhr
BSGB10a (8x)

Donnerstag, 30.01. - 26.03.20, 9:00 Uhr
BSGB11a (8x)

Montag, 03.02. - 30.03.20, 9:30 Uhr
BSGB12a (8x)

3. SLK-Family – Rund ums Kind

Aqua-Baby

Kurse für Kinder im Alter von 8 bis 18 Monaten die sitzen und/oder krabbeln können (Wasserzeiten 45 Min.)

Dienstag, 10.09. - 05.11.19, 10:00 Uhr
BSGB01b (8x)

Donnerstag, 12.09. - 14.11.19, 10:00 Uhr
BSGB02b (8x)

Dienstag, 12.11.19 - 14.01.20, 10:00 Uhr
BSGB03b (8x)

Donnerstag, 21.11.19 - 23.01.20, 10:00 Uhr
BSGB04b (8x)

Dienstag, 21.01. - 17.03.20, 10:00 Uhr
BSGB05b (8x)

Donnerstag, 30.01. - 26.03.20, 10:00 Uhr
BSGB06b (8x)

Kurse für Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren (Wasserzeiten 50-60 Min.)

Freitag, 13.09. - 25.10.19, 16:00 Uhr
BSGB01d (7x)

Freitag, 08.11. - 20.12.19, 16:00 Uhr
BSGB02d (7x)

Freitag, 10.01. - 21.02.19, 16:00 Uhr
BSGB03d (7x)

Lernschwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren

Schwimmkurs für Vorschulkinder ohne Vorkenntnisse. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten im Wasser zu gewinnen und die ersten Schwimmzüge zu machen, sind Ziel dieses zwölfstündigen Kurses. Kinder mit Behinderungen sind bei uns immer willkommen.

Leitung: Laura Boysen, Aqua-Baby Instruktorin, Lernschwimmtrainerin

Ort: Bewegungsbad Therapiezentrum Gebäude K, Ebene 02

Teilnehmerzahl: Min. 5 Kinder / Max. 6 Kinder

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

Kursgebühren: 144,00 Euro (12 Termine)

Neu!

Klinikum am Gesundbrunnen

Freitag, 13.09. - 06.12.19, 15:00 Uhr
LSGB01 (12x)

Freitag, 13.09. - 06.12.19, 17:00 Uhr
LSGB02 (12x)

Freitag, 13.12.19 - 20.03.20, 15:00 Uhr
LSGB03 (12x)

Freitag, 13.12.19 - 20.03.20, 17:00 Uhr
LSGB04 (12x)



Aquafitness

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 unспортlich, alt oder jung nicht mehr unterscheiden. Der Einsatz von speziell entwickelten Geräten, gezielter Musikauswahl und speziell qualifizierten Instruktoeren ermöglicht ein außergewöhnliches Körper- und Gruppenerlebnis.

Leitung: Montag: Diana Haag, Physiotherapeutin, anerkannt bei den Krankenkassen
 Dienstag: Julia Löfflath, Sporttherapeutin, Aqua-Instruktoerin, anerkannt bei den Krankenkassen
 Mittwoch: Julia Löfflath, Sporttherapeutin, Aqua-Instruktoerin, anerkannt bei den Krankenkassen
 Donnerstag: n.n.

Ort: Bewegungsbad/Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02

Teilnehmerzahl: Min. 6 Teilnehmer
 Max.10 Teilnehmer

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Anmerkung: 60 Minuten (Wasserzeit 50 Minuten)

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

Kursgebühren: 96,00 Euro, (8 Termine)



Klinikum am Gesundbrunnen

Dienstag, 10.09. - 12.11.19, 16:30 Uhr
 22.10.19 Ausfall wegen Fortbildung!
AGFGB01 (8x)

Dienstag, 10.09. - 12.11.19, 19:30 Uhr
 22.10.19 Ausfall wegen Fortbildung!
AGFGB02 (8x)

Mittwoch, 11.09. - 13.11.19, 17:00 Uhr
AGFGB03 (8x)

Mittwoch, 11.09. - 13.11.19, 18:15 Uhr
AGFGB04 (8x)

Donnerstag, 12.09. – 18.11.19, , 16:00 Uhr
AGFGB05 (8x)

Montag, 16.09. – 11.11.19, 18:00 Uhr
AGFGB06 (8x)

Montag, 18.11.19 - 27.01.20, 18:00 Uhr
AGFGB07 (8x)

Dienstag, 19.11.19 - 21.01.20, 16:30 Uhr
AGFGB08 (8x)

Dienstag, 19.11.19 - 21.01.20, 19:30 Uhr
AGFGB09 (8x)

Mittwoch, 20.11.19- 22.01.20, 17:00 Uhr
AGFGB10 (8x)

Mittwoch, 20.11. 19- 22.01.20, 18:15 Uhr
AGFGB11 (8x)

Donnerstag, 21.11.19 – 23.01.20, 16:00 Uhr
AGFGB12 (8x)

Dienstag, 28.01. - 17.03.20, 16:30 Uhr
AGFGB13 (8x)

Dienstag, 28.01. - 17.03.20, 19:30 Uhr
AGFGB14 (8x)

Mittwoch, 29.01. - 18.03.20, 17:00 Uhr
AGFGB15 (8x)

Mittwoch, 29.01. - 18.03.20, 18:15 Uhr
AGFGB16 (8x)

Donnerstag, 30.01 – 19.03.20, 16:00 Uhr
AGFGB17 (8x)

Montag, 03.02 – 30.03.20, 18:00 Uhr
AGFGB18 (8x)

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: Melanie Miljanovic, Aqua-Instruktor
Dienstag: Julia Löfflath, Sporttherapeutin, Aqua-Instruktorin
Donnerstag: 13.00 Uhr: Victoria Mahmoud, Aqua-Instruktorin
19.00 Uhr und 20.00 Uhr: Julia Löfflath, Sporttherapeutin, Aqua-Instruktorin
Freitag: Melanie Miljanovic, Aqua-Instruktorin

Ort: Bewegungsbad/Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02

Teilnehmerzahl: Min. 5 Teilnehmer
Max. 8 Teilnehmer

Mitbringen: Surf-/Wasserschuhe (Pflicht!), Badeutensilien, Getränk

Anmerkung: 60 Minuten (Wasserzeit 50 Minuten)

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

Kursgebühren: 72,00 Euro(6 Termine)
84,00 Euro(7 Termine)
96,00 Euro(8 Termine)



Aqua-Riding

Klinikum am Gesundbrunnen

Kurse für Männer und Frauen:

- Dienstag, 10.09. - 12.11.19, 13:00 Uhr
22.10.19 Ausfall wegen Fortbildung!
ARGB01 (8x)
- Dienstag, 10.09. - 12.11.19, 17:30 Uhr
22.10.19 Ausfall wegen Fortbildung!
ARGB02 (8x)
- Dienstag, 10.09. - 12.11.19, 18:30 Uhr
22.10.19 Ausfall wegen Fortbildung!
ARGB03 (8x)
- Donnerstag, 12.09. - 05.12.19, 13:00 Uhr
ARGB04 (8x)
- Donnerstag, 12.09. - 14.11.19, 19:00 Uhr
24.10.19 Ausfall wegen Fortbildung!
ARGB05 (7x)
- Donnerstag, 12.09. - 14.11.19, 20:00 Uhr
24.10.19 Ausfall wegen Fortbildung!
ARGB06 (7x)
- Montag, 16.09. - 11.11.19, 19:30 Uhr
ARGB07 (8x)
- Montag, 16.09. - 11.11.19, 20:30 Uhr
ARGB08 (8x)
- Montag, 18.11.19 - 27.01.20, 19:30 Uhr
ARGB09 (8x)
- Montag, 18.11.19. - 27.01.20 20:30 Uhr
ARGB10 (8x)
- Dienstag, 19.11.19 - 21.01.20 13:00 Uhr
ARGB11 (8x)

- Dienstag, 19.11.19 - 21.01.20, 17:30 Uhr
ARGB12 (8x)
- Dienstag, 19.11.19 - 21.01.20, 18:30 Uhr
ARGB13 (8x)
- Donnerstag, 21.11.19 - 23.01.20, 19:00 Uhr
ARGB14 (8x)
- Donnerstag, 21.11.19 - 23.01.20, 20:00 Uhr
ARGB15 (8x)
- Donnerstag, 12.12.19 - 13.02.20, 13:00 Uhr
ARGB16 (8x)
- Dienstag, 28.01. - 17.03.20, 13:00 Uhr
ARGB17 (8x)
- Dienstag, 28.01. - 17.03.20, 17:30 Uhr
ARGB18 (8x)
- Dienstag, 28.01. - 17.03.20, 18:30 Uhr
ARGB19 (8x)
- Donnerstag, 30.01. - 19.03.20, 19:00 Uhr
ARGB20 (8x)
- Donnerstag, 30.01. - 19.03.20, 20:00 Uhr
ARGB21 (8x)
- Montag, 03.02. - 30.03.20, 19:30 Uhr
ARGB22 (8x)
- Montag, 03.02. - 30.03.20, 20:30 Uhr
ARGB23 (8x)
- Donnerstag, 20.02. - 26.03.20, 13:00 Uhr
ARGB24 (6x)

Klinikum am Gesundbrunnen



4. SLK-Family – Bewegung und Sport im Alltag

Aqua-Zumba – (aerobes-Training)

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

- Leitung:** Simona Kaiser, Aqua- und Zumba-Instruktorin
Ort: Bewegungsbad Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02
Teilnehmerzahl: Min. 6 Teilnehmer / Max. 10 Teilnehmer
Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk
Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald,
Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family
Kursgebühren: 132,00 Euro
(11 Termine je 45 Minuten)

Klinikum am Gesundbrunnen

Freitag, 20.09. - 13.12.19, 18:00 Uhr
AGFZUGB01 (11x)

Freitag, 10.01. - 27.03.20, 18:00 Uhr
AGFZUGB02 (11x)



Functional Body Workout

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

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

- Leitung:** Günter Langlitz, Physiotherapeut, Georg Mathes Physiotherapeut
- Ort:** Gymnastikraum Therapiezentrum/Gebäude K, Ebene 02
- Teilnehmerzahl:** Min. 5 Teilnehmer / Max. 8 Teilnehmer
- Mitbringen:** Großes Handtuch, Turnschuhe, Getränk
- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 2844130
www.slk-kliniken.de/slk-family
- Kursgebühren:** 72,00 Euro (6 x 60 Minuten)
96,00 Euro (8 x 60 Minuten)

Klinikum am Gesundbrunnen

Dienstag, 17.09. - 26.11.19, 18:00 Uhr
FBWGB01 (8x)

Dienstag, 03.12.19 - 11.02.20, 18:00 Uhr
FBWGB02 (8x)

Dienstag, 18.02. - 23.03.20, 18:00 Uhr
FBWGB03 (6x)



Fotolia - Urheber: Kzenon

5. SLK-Family – Trainingstherapie

Freies Gerätetraining unter therapeutischer Anleitung

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

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

Anmerkung:

Für alle Angebote gilt:

Die Kursgebühren können von Ihrer Krankenkasse auf Antrag erstattet werden.

Klinikum am Gesundbrunnen

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

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

Trainingszeiten nach Absprache in der Zeit von:

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

Freitag: von 7:30-16:00 Uhr

Anmeldung: Therapiezentrum, Telefon: 07131 4932710, E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de

Kosten: Einmalige Einweisung: 40,00 Euro

Zehnerkarte: 76,00 Euro

Monatskarte: 64,00 Euro

3-Monatskarte: 150,00 Euro

Jahreskarte: 480,00 Euro

Für SLK-Mitarbeiter:

Zehnerkarte: 38,00 Euro

Monatskarte: 32,00 Euro

3-Monatskarte: 75,00 Euro

Jahreskarte: 240,00 Euro



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 Gesundbrunnen

Dozent: Jörg Schäffler, Sport- Physiotherapeut, B.A.
Ort: Klinikum am Gesundbrunnen, Therapiezentrum (Ebene K.02)
Anmeldung: Therapiezentrum, Telefon: 07131 4932710
 E-Mail: slkfamily.gb@slk-kliniken.de



Kosten:

Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung	90,00 Euro
(auf dem Laufband oder Fahrradergometer)	
Leistungs-Check	125,00 Euro
(Ruhe- und Belastungs-EKG, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)	
Medizin-Check	195,00 Euro
(Ruhe- und Belastungs-EKG, Herz-Ultraschall, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)	



6. SLK-Family – Mit Krankheit umgehen lernen

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 Telefon: 07131 5940130
VHS Heilbronn Telefon: 07131 996527
VHS Neckarsulm Telefon: 07132 35370



Kosmetikseminar "Freude am Leben"

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

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

Ort: Klinikum am Gesundbrunnen, G4702 Nebenraum Kirche

Teilnehmerzahl: Max. 10 Teilnehmer
Termine auf Anfrage!

Anmeldung: Sekretariat Sozialberatung, Susanne Winzig, Tel. 07131 49 48101

Kursgebühren: Keine

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen!

Ihre mündliche, telefonische, schriftliche Kursanmeldung sowie Ihre Anmeldung per Fax oder E-Mail ist verbindlich. Eine schriftliche 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 immer eine Voranmeldung erwünscht.

Ausnahme: Für einige der Kurse ist keine Voranmeldung nötig. Bitte entnehmen Sie die Anmeldungsmodalitäten unserem Kursprogramm.

Anmerkung: Während der Schulferien finden Kurse nur in Ausnahmefällen statt.

Stornierung

Kursabsagen bis 10 Arbeitstage vor Kursbeginn sind kostenfrei. Bei Absagen zum späteren Zeitpunkt erheben wir eine **Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25 Euro**.

Mit Kursbeginn wird die **vereinbarte Kursgebühr in voller Höhe fällig**. Vom Teilnehmer versäumte Kurstermine können nicht gutgeschrieben oder nachgeholt werden.

Haftung

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.

Bezahlung

Im Klinikum am Plattenwald wird eine Einzugsermächtigung der Kurskosten durchgeführt. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung oder nicht ausreichender Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaberin/des Kontoinhabers. Im Klinikum am Gesundbrunnen wird Ihnen eine Rechnung ausgestellt, deren Betrag Sie dann bitte begleichen.

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

Die nächste Broschüre erscheint im Februar 2020!

8. SLK-Family – Kooperationspartner

AG Zahngesundheit

„Putzi“ kommt zu uns in Kurse und ins Stillcafé. Gerne können Sie sich dazu informieren oder einen Termin für Ihre interessierte Gruppe vereinbaren.

Telefon: 07131 5915795

info@zahngesundheit-heilbronn.de, und

bitsch@zahngesundheit-heilbronn.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 2769230



Große Hilfe für kleine Helden

Stiftung und Verein für die Kinderklinik

der SLK Kliniken Heilbronn GmbH

Am Gesundbrunnen 20-26

74078 Heilbronn

Telefon: 07131 4911250

Fax: 07131 494711250

www.grosse-hilfe.de

info@grosse-hilfe.de



8. SLK-Family – Kooperationspartner

Rheumaliga Baden-Württemberg

Anmeldung: Telefon: 07063 932009



VHS Bad Friedrichshall

Aqua-Fitness für Männer und Frauen im Aquastudio des Klinikums am Plattenwald,
Anmeldung: Telefon: 07136 9654080



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

Spenden Sie für kranke Kinder in der Region!



Große Hilfe für kleine Helden

www.grosse-hilfe.de


Der bunte Kreis
Familienhilfe zuhause


Herzens Wünsche
Erfüllung von Träumen


Kinder- und Jugendhospizdienst
Patienten- und Familienbegleitung


KlinikClowns
Einfühlsame Freude


RegenbogenLand
Betreuung von Geschwistern


Kinderfreunde
Besuchsdienst
und Vorlesepaten


Leuchtturm Kinderonkologie
Kindgerechte Krebsbehandlung


Sozial Fonds
Finanzielle Hilfe


Sternschnuppe
Kunst-, Musik- und Reittherapie


Virtuelles Klassenzimmer
Verbindung zur Schule



Spendenkonten:

Kreissparkasse Heilbronn
IBAN: DE84 6205 0000 0000 0074 43

BIC: HEISDE66XXX

Gläubiger-ID: DE90ZZZ00000545623

Volksbank Heilbronn
IBAN: DE13 6209 0100 0390 3900 03
BIC: GENODE31VHN

SLK Kliniken

Klinikum am Gesundbrunnen

Am Gesundbrunnen 20-26
74078 Heilbronn
Telefon 07131 490

Klinikum am Plattenwald

Am Plattenwald 1
74177 Bad Friedrichshall
Telefon 07136 280

Geriatrische Rehaklinik

Wendelstraße 11
74336 Brackenheim
Telefon 07135 1010

SLK-Kliniken Heilbronn GmbH

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

Klinik Löwenstein gGmbH

Geißhölzle 62
74245 Löwenstein
Telefon 07130 150



Klinikum am Plattenwald



Klinikum am Gesundbrunnen



Lungenklinik Löwenstein

Die Broschüre wurde Ihnen überreicht von:



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

