



Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR)  
 am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach  
 Ferrenbergstr. 24, 51465 Bergisch Gladbach  
 Leiter: Jörg Gommersbach-Löffler, Dipl.-Sportlehrer, Betriebswirt,  
 Tel.-Durchwahl: 02 21 / 4 79 70 00, Mail: joerg.loeffler@evk-rheinland.de  
 Website: www.evk-gesund.de sowie www.evk.de

6.4.2023

## **Veranstaltungshinweise Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach Mai 2023**

### **04.05.2023 Informationsabend für werdende Eltern – mit Kreißaalbesichtigung**

Einen Infoabend für werdende Eltern – mit Kreißaalbesichtigung - bietet das Evangelische Krankenhaus Bergisch Gladbach am Donnerstag 4.5.2023 von 19.00 -20.30 Uhr im EVK-Forum im 5. Stock des Ärztehauses I des Ev. Krankenhauses Bergisch Gladbach an. Chefarzt Prof. Dr. med. Christian Rudlowski (Klinik für Gynäkologie/Geburtshilfe) und das Hebammenteam informieren u.a. über die Themen Vorsorgeuntersuchung, Geburtsvorbereitung, Entbindungsmöglichkeiten, Zeit nach der Entbindung auf der EVK-Wochenbettstation und vieles mehr. Im Anschluss findet eine Kreißaalbesichtigung statt. Die EVK-Experten stehen für Fragen zur Verfügung. Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen Tel. 02202/122-7300 und [www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de)

### **06.05.2023 Seminar „Beckenboden und Yoga“**

Ein Kombi-Seminar „Beckenboden und Yoga“ zum Kennenlernen und Ausprobieren bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach am Samstag 6.5.2023 von 10.00-13.00 Uhr an. Yoga und Beckenbodentraining ergänzen sich gut: Beides fordert und fördert ein hohes Maß an Achtsamkeit und Körpergefühl. Wechselseitig intensivieren sich die beiden Methoden. Der Beckenboden ist nicht erst dann wichtig, wenn er schon eindeutig spürbar nachgelassen hat und Probleme wie Inkontinenz oder Orgensenkungen entstehen. Dem kann sehr effizient vorgebeugt werden. Denn viele Verspannungen entstehen durch Fehlhaltungen im Alltag. Die Folge sind Schmerzen und Schonhaltung an unterem Rücken, Schultern oder Nacken. Oft ist eine genaue Lokalisation nicht möglich. Dieser Workshop beinhaltet leicht erlernbare Wahrnehmungs-, Trainings- und Entspannungsübungen aus dem Bereich des Yoga, die im Alltag fortgeführt werden sollten. Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Yogaerfahrung nicht erforderlich. Bitte Decke und warme Socken mitbringen. Informationen und Anmeldung bis 29.4.2023: Tel. 02202/122-7300 und [www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de).

**09.05.2023 Seminar Säuglingspflege**

Ein Seminar „Säuglingspflege“ bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation PUR am Dienstag 9.5.2023 von 19.00-21.00 Uhr im Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach in der Elternschule (Rundbau Quirlsberg) an. Angesprochen werden die Themen Pflege, Ernährung, Stillen, Bedürfnisse, Gesundheitserhaltung und –förderung. Praktische Hinweise zur Erstausrüstung und unnötigen Anschaffungen sowie Tipps zum Baden, Wickeln und Tragen ergänzen den Abend. Nähere Informationen und Anmeldung bis 2.5.2023 unter [www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de) und 02202/122-7300.

**13.5.2023 Geburtsvorbereitung für Paare**

An werdende Eltern richtet sich ein Kompakt-Geburtsvorbereitungskurs des „Zentrums für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach“ am Samstag 13.5.2023 von 9.30-17.00 Uhr. Informiert wird unter anderem über die Ernährung in der Schwangerschaft, Beschwerden, Anschaffungen für das Baby, Geburtsablauf, das Wochenbett, Kontakte für Hilfe und Unterstützung. Bewegungs- und Atemübungen sowie ausreichend Pausen und Erfahrungsaustausch ergänzen das Programm. Nähere Informationen und Anmeldung bis 6.5.2023: [www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de) sowie Tel.-Nr. 02202/122-7300.

**31.05.2023 Still- und Babytreff**

Einen Still- und Babytreff bietet das „Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach“ am Mittwoch 31.5.2023 von 9.00-10.30 Uhr in der Elternschule im 8. Stock des Rundbaus Quirlsberg an. Die Geburt eines Kindes verändert die eigene Lebenssituation. Mit ihr gehen viele Fragen rund um das Neugeborene einher. Stillprobleme, Schlafverhalten, Ernährung und Erziehung sind die neuen alltäglichen Begleiter. Mütter haben hier die Möglichkeit in einer gemütlichen Atmosphäre, Rat und Unterstützung zu finden, sowie sich mit anderen Müttern auszutauschen. Das Angebot richtet sich an alle Mütter; auch Schwangere sind herzlich willkommen. Einmal im Monat besucht eine Osteopathin den Still- und Babytreff und bietet eine individuelle Sprechstunde an. Nähere Informationen und Anmeldung bis 24.5.2023: [www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de) oder Tel.-Nr. 02202/122-7300. Bei Problemen die keinen Aufschub zulassen kann die "Still-Hotline" unter 02202 / 122 2606 genutzt werden.