



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

7.7.2023

Veranstaltungshinweise Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach August 2023

03.08.2023 Informationsabend für werdende Eltern – mit Kreißaalbesichtigung

Einen Informationsabend für werdende Eltern mit anschließender Führung durch den Kreißaal und auf die Wochenbettstation bietet das Evangelische Krankenhaus Bergisch Gladbach am Donnerstag 3.8.2023 von 19.00 -20.30 Uhr an. Treffpunkt ist das EVK-Forum im Ärztehaus I (5. Stock). Chefarzt Prof. Dr. med. Christian Rudlowski von der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe und die Leitende Hebamme Annette Karkossa stellen die familienfreundliche Geburtshilfe des EVK vor und informieren zu zahlreichen Themen rund um die Geburt. Zudem beantworten beide gerne alle Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Kreißaalführung findet jeweils am ersten Donnerstag im Monat statt. Weitere Informationen unter www.geburtshilfe.evk.de

26.08.2023 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 26.8.2023 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 19.8.2023: www.evk-gesund.de sowie Tel.-Nr. 02202/122-7300.

26.08.2023 Seminar „Beckenboden und Yoga“

Ein Kombinationsseminar „Beckenboden und Yoga“ zum Kennenlernen und Ausprobieren bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach am Samstag 26.8.2023 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 Organsenkungen 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 19.8.2023: Tel. 02202/122-7300 und www.evk-gesund.de.

26.08.2023 Seminar „Nordic Walking“ zum Kennenlernen und Auffrischen

Ein kompaktes Nordic-Walking-Seminar zum Kennenlernen und zur Technikverbesserung bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach am Samstag 26.8.2023 von 10.00-13.00 Uhr an. Treffpunkt und Übungsstart ist Bergisch Gladbach-Hand: Grillhütte am Spielplatz Diepeschrather Mühle. Anschrift: Diepeschrather Weg 80, 51469 Bergisch Gladbach, Informationen und Anmeldung bis 19.8.2023: Tel. 02202/122-7300 und www.evk-gesund.de.

30.08.2023 Still- und Babytreff

Einen Still- und Babytreff bietet das „Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach“ am Mittwoch 30.8.2023 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 23.8.2023: 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.