

Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR)
am Gesundheitscampus Quirlsberg
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

9.2.2024

Veranstaltungshinweise Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg im März 2024

07.03.2024 Kreißsaalführung

Einen Informationsabend für werdende Eltern mit anschließender Führung durch den Kreißsaal und auf die Wochenbettstation bietet das Evangelische Krankenhaus Bergisch Gladbach am Gesundheitscampus Quirlsberg am Donnerstag 7.3.2024 von 19.00-20.30 Uhr an. Treffpunkt ist das EVK-Forum im Ärztehaus I (5. Stock). Chefarzt Prof. Dr. med. Christian Rudlowski und Fachärztin Dr. med. Sabine Lubig von der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe stellen gemeinsam mit der Leitenden Hebamme Annette Karkossa die familienfreundliche Geburtshilfe des EVK vor und informieren zu zahlreichen Themen rund um die Geburt. Zudem beantworten sie gerne alle Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Kreißsaalführung findet jeweils am ersten Donnerstag im Monat statt. Weitere Informationen unter www.geburtshilfe.evk.de

09.03.2024 Seminar „Beckenboden und Yoga“

Ein Kombinationsseminar „Beckenboden und Yoga“ zum Kennenlernen und Ausprobieren bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg am Samstag 9.3.2024 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 2.3.2024: Tel. 02202/122-7300 und www.evk-gesund.de.

09.03.2024 Geburtsvorbereitung für Paare

An werdende Eltern richtet sich ein Kompakt-Geburtsvorbereitungskurs des „Zentrums für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg“ am Samstag 9.3.2024 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 2.3.2024: www.evk-gesund.de sowie Tel.-Nr. 02202/122-7300.

12.03.2024 Seminar Säuglingspflege

Ein Seminar „Säuglingspflege“ bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation PUR am Gesundheitscampus Quirlsberg am Dienstag 12.3.2024 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 5.3.2024 unter www.evk-gesund.de und 02202/122-7300.

15.03.2024 Seminar: „Entspannte Schulter – gelöster Nacken“

Ein Tagesseminar „Entspannte Schulter – gelöster Nacken“ bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg am Freitag 15.3.2024 von 17.00-20.00 Uhr an. Dabei sollen die Teilnehmer/innen für das Entstehen von Schmerzen im Schultergürtelbereich sensibilisiert werden und lernen, spannungslösende Bewegungen in den Alltag einzubauen. Informationen und Anmeldung bis 8.3.2024: Tel. 02202/122-7300 und www.evk-gesund.de.

17.03.2024 Entspannungsseminar: „Nichts tun – nur loslassen“

Ein Entspannungssagesseminar „Nichts tun – nur loslassen“ bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg am Sonntag 17.3.2024 von 10.00-12.00 Uhr an. In diesem Seminar werden verschiedene Methoden zur Entspannung vermittelt; meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie Gongs und Klangschalen kommen zum Einsatz. Abgerundet wird das Seminar durch eine Traumreise. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Informationen und Anmeldung bis 10.3.2024: Tel. 02202/122-7300 und www.evk-gesund.de.

27.03.2024 Still- und Babytreff

Einen Still- und Babytreff bietet das „Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg“ am Mittwoch 27.3.2024 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 20.3.2024: 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.

Semesterstart Programm März bis August 2024

Am 1.3.2024 starten die neuen Gesundheitskurse des „Zentrums für Prävention und Rehabilitation“ (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg in Bergisch Gladbach für das Semester März bis August 2024. Angeboten werden über 100 Seminare, Kurse und Informationsveranstaltungen zu den Themen Schwangerschaft und Geburt, Kinder und junge Familien, Prävention und Fitness, Stressbewältigung und Entspannung sowie Rehasport und Vorträge.

Für werdende und junge Eltern wird Geburtsvorbereitung für Paare, Still- und Babytreff, Säuglingspflege, Schwangerengymnastik, Yoga für Schwangere, Rückbildung mit und ohne Kind, Rückbildungsyoga und Beckenbodentraining angeboten.

Im Bereich Entspannung und Fitness gibt es Pilates, Beckenbodentraining (Ältere), Yoga, (auch Kombikurse Beckenboden und Yoga), Kontemplation-Wege zur Ruhe, Tai chi, Nordic Walking, Powergymnastik, Rückentraining, Gerätegestütztes Ausdauer- und Krafttraining, Gesund und mobil - Fit für 100, Entspannte Schulter-gelöster Nacken, HWS-Gymnastik sowie das Programm „Ich nehme ab“.

Neu: Qi Gong für Patientinnen mit Brustkrebs. Medizindialog-Vorträge zu verschiedenen medizinischen Themen sowie viele ambulante Rehabilitationssportgruppen (www.evk.de) und Selbsthilfegruppen (www.evk.de) runden das Gesundheitsangebot auf dem Gesundheitscampus Quirlsberg ab.

Alle Kurse und Workshops werden von erfahrenen und speziell ausgebildeten Fachkräften geleitet und überwiegend von den Krankenkassen gefördert. Menschen mit geringem Einkommen wird Ermäßigung bei allen Kursgebühren gewährt. Nähere Informationen: www.evk-gesund.de oder pur@evk-gesund.de und Tel.-Nr. 02202/122-7300.