

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

08.05.2024

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

06.06.2024 Kreißsaalführung

Einen Informationsabend für werdende Eltern mit anschließender Führung durch den Kreißaal und auf die Wochenbettstation bietet das Evangelische Krankenhaus Bergisch Gladbach am Gesundheitscampus Quirlsberg am Donnerstag 6.6.2024 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

09.06.2024 Seminar: „Nichts tun - nur loslassen“

Ein Entspannungsseminar „Nichts tun –nur loslassen“ bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg am Sonntag 9.6.2024 von 10-12 Uhr an. In diesem Seminar werden verschiedene Methoden zur Entspannung vermittelt. Zum Einsatz kommen unter anderem meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie Gongs und Klangschalen. Abgerundet wird das Seminar durch eine Traumreise. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Informationen und Anmeldung bis 2.6.2024: Tel. 02202/122-7300 und www.evk-gesund.de.

26.06.2024 Still- und Babytreff

Einen Still- und Babytreff bietet das „Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg“ am Mittwoch 26.6.2024 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 19.6.2024: 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.

29.06.2024 Hatha-Yoga-Tagesseminar

Ein Tagesseminar zum Kennenlernen und Vertiefen von Hatha-Yoga bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg am Samstag 29.6.2024 von 10.30-12.30 Uhr an. Bei der hier praktizierten Art von Hatha-Yoga steht eine sanfte und gesundheitsorientierte Praxis im Vordergrund, sodass als Hauptwirkungen Entspannung und Stressreduktion erlebbar werden. Teilnehmen können alle, bei denen keine akuten Erkrankungen des Bewegungsapparates bestehen. Der Kurs eignet sich zum Kennenlernen und Schnuppern genauso wie zur Vertiefung von bestehenden Erfahrungen mit Hatha Yoga oder anderen Yogaformen. Informationen und Anmeldung bis 22.6.2024: Tel. 02202/122-7300 und www.evk-gesund.de.

29.06.2024 Seminar „Nordic Walking“ zum Kennenlernen und Auffrischen

Ein kompaktes Nordic-Walking-Seminar zum Kennenlernen, zur Technikverbesserung und zur Fitnessvorbereitung auf die Karnevalssession bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg am Samstag 29.6.2024 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 22.6.2024: Tel. 02202/122-7300 und www.evk-gesund.de.

29.06.2024 Geburtsvorbereitung für Paare

An werdende Eltern richtet sich ein Kompakt-Geburtsvorbereitungskurs des „Zentrums für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg“ am Samstag 29.6.2024 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 22.6.2024: www.evk-gesund.de sowie Tel.-Nr. 02202/122-7300.