

Die Teams der SLK-Family-Standorte Seite 4
Anmeldung und wichtige Infos rund um die SLK-Kliniken Seite 9

Kursangebote

1. Aktiv und gesund während und nach der Schwangerschaft

- Geburtsvorbereitung Seite 12
- Schwangerenyoga Seite 14
- Aquagymnastik für Schwangere Seite 15
- Infoabend, Kreißsaalbesichtigung und Akupunktur Seite 17
- Rückbildung Seite 18

2. Still-, Pflege- und Ernährungsberatung

- Rund ums Stillen Seite 19
- Das ABC der natürlichen Babypflege Seite 21
- Bewusste Kinderernährung und Zahngesundheit Seite 22

3. Rund ums Kind

- Keine Angst bei Notfällen mit Kindern Seite 23
- Harmonische Babymassage Seite 24
- Aqua-Baby Seite 25
- Wassergewöhnung für Vorschulkinder ab 5 Jahre Seite 27
- PEKiP Seite 28
- Yoga für Kinder Seite 29

4. Bewegung und Sport im Alltag

- Power Aqua-Fitness Seite 30
- Aqua-Fitness für jüngere Frauen nach der Entbindung Seite 31
- Aqua-Fitness 50+ für Frauen Seite 32
- Aqua-Zumba Aerobes-Training Seite 33
- Aqua-Riding Seite 34
- Notfallkurs Generation 50+ /Schwindel, Unwohlsein – wann ein Notfall? Seite 36

5. Vorträge

- Einblick in die Klassische Homöopathie für Kinder Seite 37
- Helfer aus der Natur – Wickel, Tees und Co. Seite 37
- Schlaf – wie wichtig ist ein erholsamer Schlaf für unsere Gesundheit? Seite 38
- Trauer und die Rückkehr ins Leben Seite 38

6. Entspannung und Wellness

- Farb- und Typberatung Seite 39

7. Physiotherapie hilft

- Aquatraining im Bewegungsbad Seite 40
- Trainingsgruppe „Untere Extremitäten“ Seite 41
- Rücken in Balance Seite 42
- Freies Gerätetraining unter therapeutischer Anleitung Seite 43
- Leistungsdiagnostik Seite 44
- Beckenboden-Gesundheitskurs Seite 46

8. Mit Krankheit umgehen lernen

- Lauf zum Leben Seite 47
- Kosmetikseminar „Freude am Leben“ Seite 47
- Anleitung zur fachgerechten Pflege von Angehörigen Seite 48

9. Geschäftsbedingungen

10. Kooperationspartner, Impressum

Anmeldekarte – Einklappseite



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen in das neue Frühjahr-/Sommersemester 2016 zu starten!

Seit 15 Jahren bieten wir Ihnen an den drei Klinikstandorten Heilbronn, Bad Friedrichshall und Möckmühl ein umfangreiches Gesundheitsprogramm. Wir freuen uns auf Ihr Interesse und die Teilnahme an unseren Kursen.

Aktive jeder Altersgruppe - vom Säugling bis zum älteren Menschen - finden bei uns ein breites Spektrum an Familien-, Gesundheits- und Fitnessangeboten. In unseren Kursen werden, entsprechend der SLK-Family Philosophie, Spaß und Freude an Bewegung vermittelt und Ihre Gesundheit wird proaktiv gefördert.

Nutzen Sie eines der vielfältigen Angebote von SLK-Family.

Ihr
Prof. Dr. Reinhard Hackenberg
 Direktor der Klinik für
 Gynäkologie
 und Geburtshilfe
 Klinikum am Gesundbrunnen

Ihre
Tatjana Kramer
 Sport- und Gymnastiklehrerin
 Leitung SLK-Family
 Klinikum am Plattenwald

Ihre
Antje Simone Haase
 Leitung Personalentwicklung
 SLK-Family
 Klinikum am Plattenwald



Achtung SLK-Mitarbeiter: Durch die Zusammenarbeit mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) sind die Konditionen für Gesundheitskurse für SLK-Mitarbeiter vergünstigt.



Prof. Dr.
Reinhard Hackenberg
Klinikdirektor
Frauenklinik



Edith Depta
Hebamme



Heidi Lie
leitende
Physiotherapeutin



Jörg Scheffler
Physiotherapeut



Linda Schweizer
Physiotherapeutin



Barbara Ballier
Krankenschwester
Still- und Laktations-
beraterin IBCLC



Katharina Hapl
Gesundheits- und Kinder-
krankenschwester Still- und
Laktationsberaterin IBCLC



Daniela Pfeiffer-Stäbler
Hebamme



Hardy Denninger
Dipl. Sportlehrer
Physiotherapeut mit
Rehaqualifikation



Volker Ohnholz
Physiotherapeut



Ralf Ziemann
Physiotherapeut



Jeanette Fischer
Hebamme



Sabina Mura
Hebamme



Michaela Wissner
Hebamme



Ute Schulz
Physiotherapeutin
Rückenschullehrerin



Raid Khalifeh
Masseur



Lutz Kubach
Masseur



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



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



Antje Simone Haase
Leitung
Personalentwicklung



Jannis Eppinger
Büro SLK-Family
Abrechnung



Julia Löffloth
Sporttherapeutin,
Aqua-Fitness-
Instruktorin



Sylvia Mack
Erzieherin,
Aqua-Bike-Instruktorin



Alexandra Mazi
Physiotherapeutin
Baby-Schwimmtrainerin



Ellen Belz
Physiotherapeutin
DAFA Aqua-Trainerin



Jutta Baumann
Hebamme
Nachsorge



Eva Bentscher
Hebamme



Heike Ebel
BeKi-Fachfrau, Dipl. Ing.
Haushalts- u. Ernäh-
rungstechnik (FH)



Sabine Huber
Physiotherapeutin
Becken-Boden-
Instruktorin



Ingrid Rittenauer
Yogalehrerin



Karin Rohr
Hebamme
Nachsorge



Jenny Sakautzky
Kinderkrankenschwes-
ter, Baby-Schwimm-
trainerin



Roland Schmitt
Sanitäts- und Kinder-
Notfallausbilder



Simona Kaiser
Aqua-Zumba-
Instruktorin



Corinna Meister
Kinderkranken-
schwester
Heilpraktikerin



Mareike Kästner
Kinderkranken-
schwester



Claudia Köpke
Med. Bademeisterin
und Masseurin, Aqua-
Bike-Instruktorin



Claudia Schultheiss
Kundaliniyogalehrerin



Sula Tsakalaki
Friseurmeisterin
Farb- und Typberaterin



Susanne Wagner
Krankenschwester
Baby-Schwimmtrainerin
Aqua-Bike-Instruktorin



Anette Weigler
Erzieherin
PEKIP-Leitung



Helga Wiese-Nau
Leitende
Physiotherapeutin



Thorsten Noz
Physiotherapeut



Yvonne Volkert
Physiotherapeutin



Klinikum am Gesundbrunnen

Anmeldung:

Frauenklinik – zur Kursanmeldung bitte telefonisch mit der jeweiligen Kursleiterin Kontakt aufnehmen.

Adresse:

Klinikum am Gesundbrunnen,
Am Gesundbrunnen 20-26, 74078 Heilbronn

Sekretariat Frauenklinik Frau Rauhut
Telefon: 07131 49-3401

Ambulantes Reha-Zentrum – Telefon: 07131 49-3449
E-Mail: physiotherapie.gb@slk-kliniken.de

Adresse:

Klinikum am Gesundbrunnen,
Am Gesundbrunnen 20-26, 74078 Heilbronn

www.slk-kliniken.de/slk-family

Anfahrt:

Mit dem Auto

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

Mit dem Bus

Linie 42, Linie 5, Linie 10. Haltestelle Klinikum am Gesundbrunnen (direkt vor dem Haupteingang)

Parken

Im angrenzenden Parkhaus.

SCHWERBEHINDERTENPARKPLÄTZE

Diese befinden sich direkt am Haupteingang.

Online-Anmeldung in allen Kursen möglich:
www.slk-family.de



SLK-Family – Klinikum am Plattenwald

Anmeldung:

SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum
Am Plattenwald PWG 7 – Telefon: 07136 28-1780
E-Mail: slk-family@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

Anfahrt:

Mit dem Auto

Unsere Gesundheitsstudios 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 Bereit-
schaftsdienst“.

Wenn Sie uns über die Autobahn erreichen möchten,
verlassen Sie die A 6 über die Ausfahrt „Bad Fried-
richshall“ 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 Stadt-
verkehr Neckarsulm oder über den Heilbronner
Verkehrsverbund.

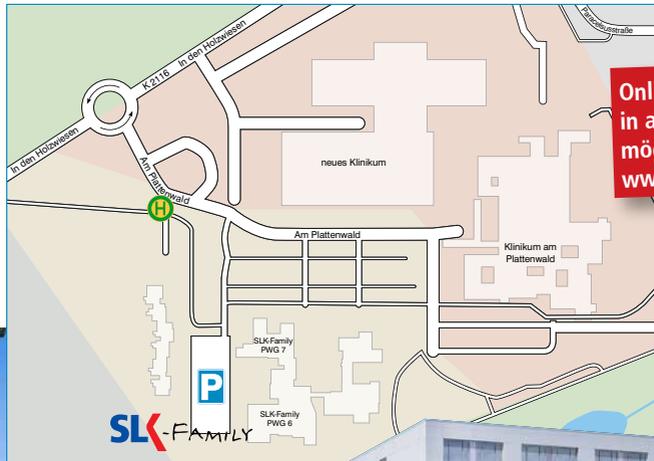
Nähere Infos hierzu unter Telefon 07131 88886-0

Parken

Parkplätze auf dem Klinikgelände.

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
in allen Kursen
möglich:
www.slk-family.de



Neubau Klinikum am Plattenwald

SLK-Family – Krankenhaus Möckmühl

Anmeldung:

Physikalische Therapie – Telefon: 06298 36-242

Adresse:

Krankenhaus Möckmühl,
Hahnenäcker 1, 74219 Möckmühl,

www.slk-kliniken.de/slk-family

Anfahrt:

Mit dem Auto

Zufahrt zum Krankenhaus ab Ortseingang
beschrieben.

Öffnungszeiten:

Montag-Donnerstag: 7:30 - 18:00 Uhr
Freitag: 7:30 - 14:00 Uhr



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

Anmeldung:

Über das Onlineformular der Frauenklinik

Ort:

Gymnastikraum der Frauenklinik

Mitbringen:

Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen

Klinikum am Plattenwald

Anmeldung:

SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort:

Fit & Fun Studio PWG 7/Ebene 6

Mitbringen:

Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen

Klinikum am Gesundbrunnen

Dienstag, 01.03.2016, 17:00 Uhr

Kursleitung Edith Depta, Hebamme, Telefon: 0172 5995928

Dienstag, 05.04.2016, 17:00 Uhr

Kursleitung Edith Depta, Hebamme, Telefon: 0172 5995928

Montag, 20.04.2016, 17:00 Uhr

Kursleitung Michaela Wisser, Hebamme, Telefon: 0176 20953712



Dienstag, 07.06.2016, 17:00 Uhr

Kursleitung Edith Depta, Hebamme, Telefon: 0172 5995928

Montag, 03.08.2016, 17:00 Uhr

Kursleitung Michaela Wisser, Hebamme, Telefon: 0176 20953712

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

Klinikum am Plattenwald

05.04. - 31.05.16, Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr

Kursleitung Jutta Baumann, Hebamme, Nachsorge
GVPLA01

21.04. - 16.06.16, Donnerstag 18:00 - 20:00 Uhr

Kursleitung Eva Bentscher, Hebamme
GVPLA02

23.05. - 18.07.16, Montag, 18:30-20:00 Uhr

Kursleitung Jutta Baumann, Hebamme, Nachsorge
GVPLA03

05.07. - 30.08.16, Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr

Kursleitung Jutta Baumann, Hebamme, Nachsorge
GVPLA04

31.08. - 12.10.16, Mittwoch 17:00 - 19:25 Uhr

Kursleitung Karin Rohr, Hebamme, Nachsorge
GVPLA05

Wochenbettbetreuung

Jede Frau hat nach einer Geburt oder Fehlgeburt Anspruch auf Hebammenhilfe durch Hausbesuche oder Beratungen. Die Kosten werden von den Krankenkassen getragen. Bitte setzen Sie sich schon frühzeitig in der Schwangerschaft mit einer Hebamme Ihrer Wahl in Verbindung.

Die aktuelle Hebammenliste erhalten Sie bei Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt oder übers Internet unter: www.hebammen-bw.de/wp-content/uploads/2.3.2_HN_KUN_Hebammenliste2015.pdf

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.

Anmeldung:

Über das Onlineformular der Frauenklinik

Ort:

Gymnastikraum der Frauenklinik

Mitbringen:

Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen

Klinikum am Gesundbrunnen

Freitag, 04.03.2016, 9:00 Uhr

Kursleitung Jeannette Fischer, Hebamme, Telefon: 07131 203604

Freitag, 03.06.2016, 9:00 Uhr

Kursleitung Jeannette Fischer, Hebamme, Telefon: 07131 203604

Schwangerenyoga Gesundbrunnen

Dieser Kurs beinhaltet ein für die Schwangerschaft angepasstes Kundalini Yoga Set, 11 Min. Tiefenentspannung und eine Meditation sowie ein Kurzthema über Schwangerschaft, Geburt oder die Zeit danach. Schwangerenyoga kann von Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt praktiziert werden.

Mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung tragen

Anmeldung: Direkt bei Hebamme Sabina Mura unter Tel. 07136 991104 oder über das Onlineformular der Frauenklinik

Ort: Gymnastikraum der Frauenklinik

Kursgebühren: 10 Euro pro Termin.
5 bis 7 Termine auf Anfrage

Anmerkung: Die telefonische oder die Online-Anmeldung ist verbindlich.



Klinikum am Gesundbrunnen

Donnerstag, 10.03.16 um 10:00 Uhr

Schwangerenyoga Plattenwald

Die wohltuenden Auswirkungen von Yoga in der Schwangerschaft sollen durch die Anwendung der folgenden 3 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 Bindung Mutter und Kind.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Handtuch

Ort: Fit und Fun Studio PWG 7/Ebene6

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Kursgebühren: 92,40 Euro für 4 Termine à 90 Minuten und 1 Termin à 60 Minuten

Klinikum am Plattenwald

06.04. - 04.05.16, Mittwoch, 18:00 Uhr (5x)
Ingrid Rittenauer, Yogalehrerin/Yogatherapeutin
YoPLA01

11.05. - 08.06.16, Mittwoch, 18:00 Uhr (5x)
Ingrid Rittenauer, Yogalehrerin/Yogatherapeutin
YoPLA02

Geburtsvorbereitung mit Yoga an einem Wochenende

Der Kompaktkurs beinhaltet alle wichtigen Themen über Schwangerschaft, Atmung, Beckenboden, Geburt und Wochenbett. Verschiedene Schwangerenyogasetz, Tiefenentspannung und Meditationen fließen in den Kurs mit ein. Sonntags findet der Kurs mit Partner statt. Die Kurszeiten sind wie folgt: Freitag von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr Samstag und Sonntag von 9.15 Uhr bis 13.30 Uhr Montag von 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr.

Mitbringen: Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen

Anmeldung: Telefon: Direkt bei Hebamme Daniela Pfeiffer-Stäbler unter 07134 903910 oder über das Onlineformular der Frauenklinik

Klinikum am Gesundbrunnen

Freitag, 26.02.2016, 17:15 Uhr

Kursleitung Daniela Pfeiffer-Stäbler, Hebamme,
Tel. 07134 903910

Samstag, 23.04.2016, 9:15 Uhr

Kursleitung Daniela Pfeiffer-Stäbler, Hebamme,
Tel. 07134 903910

Freitag, 03.06.2016, 17:15 Uhr

Kursleitung Daniela Pfeiffer-Stäbler, Hebamme,
Tel. 07134 903910

Freitag, 08.07.2016, 17:15 Uhr

Kursleitung Daniela Pfeiffer-Stäbler, Hebamme,
Tel. 07134 903910

Aquagymnastik für Schwangere

Ab der 16. Schwangerschaftswoche (bis zur Geburt) können Sie an dieser Gymnastik teilnehmen. Dieser Wassersport ist ideal für eine Schwangere. 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 gebessert, psychischer und hormoneller Stress reguliert und der gesamte Haltungs- und Bewegungsapparat ausgeglichen und entspannt.

Kursleitung: Tatjana Kramer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Aqua-Medical Lehrerin

Mitbringen: Geeignete Badeutensilien, Getränk, rutschfeste Badeschuhe!

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort: Aquastudio, im PWG 6/1.UG

Kursgebühren: 79,80 Euro bei 7 Terminen à 60 Minuten, 91,20 Euro bei 8 Terminen à 60 Minuten

Klinikum am Plattenwald

06.04. - 06.06.16, Mittwoch, 9:30 Uhr (8x)
AGPLA01

15.06. - 27.07.16, Mittwoch, 9:30 Uhr (7x)
AGPLA02



Informationsabende für werdende Mütter und Väter

Klinikum am Gesundbrunnen

Die Vorträge finden jeweils um 19:00 Uhr im Raum 4010 statt

12.01.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

26.01.16 Stillen und Pflege des Neugeborenen

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

09.02.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

08.03.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

12.04.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

26.04.16 Stillen und Pflege des Neugeborenen

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

10.05.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

14.06.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

12.07.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

26.07.16 Stillen und Pflege des Neugeborenen

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

09.08.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

13.09.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

11.10.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

25.10.16 Stillen und Pflege des Neugeborenen

Referentinnen: Krankenschwestern der Integrativen Wochenpflege

08.11.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik

13.12.16 Schwangerschaft und Geburt

Referenten: Ärzte und Hebammen der Frauenklinik



Kreißsaalbesichtigung

Klinikum am Gesundbrunnen

Termine:

Bitte informieren Sie sich über das Internet.

Anmeldung:

Voranmeldungen sind nicht erforderlich

Ort:

Treffpunkt auf Ebene 7 vor dem Kreißsaal



Geburtsvorbereitende Akupunktur

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

Klinikum am Gesundbrunnen

Anmeldung:

Voranmeldungen sind nicht erforderlich

Ort:

Gymnastikraum der Frauenklinik, Ebene 4

Kosten:

15,00 Euro

Termin:

jeden Dienstag um 16:00 Uhr

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. Sie können sich direkt bei der jeweiligen Dozentin anmelden.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Anmeldung:** Über das Onlineformular der Frauenklinik
- Ort:** Gymnastikraum der Frauenklinik
- Kursgebühren:** Werden von der Krankenkasse übernommen
- Mitbringen:** Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen, Getränk



Dienstag, 05.04.2016, 19:00 Uhr

Kursleitung Edith Depta, Hebamme,
Telefon: 0172 5995928

Dienstag, 05.04.2016, 20:30 Uhr

Kursleitung Edith Depta, Hebamme,
Telefon: 0172 5995928

Donnerstag, 07.04.2016, 18:00 Uhr

Kursleitung Jeannette Fischer, Hebamme,
Telefon: 07131 203604

Donnerstag, 07.04.2016, 19:10 Uhr

Kursleitung Jeannette Fischer, Hebamme,
Telefon: 07131 203604

Klinikum am Plattenwald

- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780
- Ort:** Klinikum am Plattenwald, Fit und Fun-Studio PWG 7/Ebene 6
- Kursgebühren:** 40,00 Euro Kaution, ansonsten übernimmt Krankenkasse
- Mitbringen:** Krankenversichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung tragen, Getränk

21.04. - 23.06.16, Donnerstag, 20:15 - 21:15 Uhr

Kursleitung Eva Bentscher, Hebamme

RBPLA01

31.08. - 12.10.16, Mittwoch, 19:45 - 21:45 Uhr

Kursleitung Karin Rohr, Hebamme, Nachsorge

RBPLA02

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

Freitag, 01.04.2016, 11:30 Uhr

Edith Depta, Hebamme
Telefon: 0172 5995928

2. SLK-Family – Still-, Pflege- und Ernährungs-beratung

Stillcafe mit offener Stillgruppe

Wir treffen uns gemütlich bei Kaffee oder Tee, um miteinander Still Erfahrungen auszutauschen. Sie erhalten Informationen, Hilfestellungen und Unterstützung. Werdende Mütter sind auch herzlich eingeladen. Während des Kurses besucht uns die AG Zahnpflegeberatung.

Klinikum am Gesundbrunnen

- Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.
- Ort:** Frauenklinik, Ebene 7, Raum Nr. F7640
- Kosten:** Keine. Parkgebühren werden erstattet
- Leitung:** Barbara Ballier, Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Katharina Hapl, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Unsere Stillhotline-Nummer: 07131 49-3466



Klinikum am Gesundbrunnen

Jeden Donnerstag, ausgenommen an
Feiertagen.

- **Neugeborene bis vollendetem 4. Lebensmonat 11:00 - 13:00 Uhr**
- **Säuglinge ab 5. Lebensmonat 15:00 - 17:00 Uhr**



Infoabende zum Thema „Stillen“ für werdende Mütter

Klinikum am Gesundbrunnen

Anmeldung:

Nicht erforderlich

Ort:

Klinikum am Gesundbrunnen, Raum 4010/Ebene 4

Kosten:

Keine

Leitung:

Gabriele Schindler, Kinderkrankenschwester
Barbara Ballier, Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Ramona Gerster, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Katharina Hapl, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Klinikum am Gesundbrunnen

**Dienstag, 26.04.16, 26.07.16 und 25.10.16,
19:00 Uhr**

Wochenbettbetreuung einschließlich Stillberatung

Jede Frau hat nach einer Geburt oder Fehlgeburt Anspruch auf Hebammenhilfe durch Hausbesuche oder Beratungen. Die Kosten werden von den Krankenkassen getragen. Bitte setzen Sie sich schon frühzeitig in der Schwangerschaft mit einer Hebamme Ihrer Wahl in Verbindung.

Die aktuelle Hebammenliste erhalten Sie bei Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt oder übers Internet unter: www.hebammen-bw.de/wp-content/uploads/2.3.2_HN_KUN_Hebammenliste2015.pdf

Das ABC der natürlichen Babypflege

Mit der Ankündigung eines Babys tun sich für werdende Mütter und Väter viele Fragen auf.

- Was soll vor der Geburt für das Baby schon angeschafft werden?
- Wie hält, trägt und lagert man das neugeborene Baby?
- Braucht das Baby eine spezielle Kosmetik?
- Wie kann man das Kind schon früh in seiner motorischen Entwicklung fördern?
- Was kann man dazu beitragen, dass das Baby gut schläft?
- Wie kann man die Eltern-Kind-Bindung positiv beeinflussen?
- Was sollte bei der Ernährung des Babys beachtet werden?

Wenn Sie für diese Fragen umfangreiche Antworten und praktische Übungsmöglichkeiten suchen, sind Sie in unserem Kurs genau richtig. Unser erfahrenes Fachpersonal wird Sie kompetent in Sachen „Vorbereitung auf die tägliche Pflege des Babys“ (z. B. Nabelpflege, Wickeln, Baden, Hautpflege...) beraten und anleiten. Ebenso sind Übungseinheiten zum Thema natürliches „Babyhandling“ vorgesehen und eine ausführliche Beratung zum Thema „Stillen und Ernährung des Babys“.

Anmeldung:

SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald,
Telefon: 07136 28-1780

Ort:

Klinikum am Plattenwald, Baby-Fit-Studio PWG 7/Ebene 6

Kosten:

85,80 Euro für Paare
52,80 Euro für Einzelpersonen

Leitung:

Mareike Kästner, Kinderkrankenschwester

Teilnehmerzahl:

Max. 5 Paare (10 Personen)

Klinikum am Plattenwald

**Freitag, 11.03.16, 18:00 - 21:00 Uhr und
Samstag, 12.03.16, 9:30 - 12:30 Uhr
BPPLA01**

**Freitag, 13.05.16, 18:00 - 21:00 Uhr und
Samstag, 14.05.16, 9:30 - 12:30 Uhr
BPPLA02**

**Freitag, 22.07.16, 18:00 - 21:00 Uhr und
Samstag, 23.07.16, 9:30 - 12:30 Uhr
BPPLA03**



Bewusste Kinderernährung

In diesem Kurs wird den Eltern ein praxisnahes Ernährungswissen und das Einüben guter Essgewohnheiten von einer Fachfrau vermittelt. BeKi ist die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung des Ministeriums für ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz BW

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald,
Telefon: 07136 28-1780

Ort: Baby-Fit-Studio PWG 7/Ebene 6

Kosten: Keine

Leitung: Heike Ebel, BeKi-Fachfrau, Dipl. Ing. Haushalts- und Ernährungstechnik (FH)

Anmerkung: Wir bitten darum, den Vortrag ohne Kind anzuhören. Im Notfall können Sie Ihr Baby mitbringen.



Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 06.04.16, 9:30 - 11:00 Uhr
BEKIPLA01a (Brei)

Mittwoch, 11.05.16, 9:30 - 11:00 Uhr
BEKIPLA01b (Familiertisch)

Mittwoch, 29.06.16, 9:30 - 11:00 Uhr
BEKIPLA02a (Brei)

Anmerkung: **a** bezieht sich auf Babys bis 7 Monate
b bezieht sich auf Babys ab 8 Monate

Termine unter Vorbehalt!
Weitere Termine sind möglich!

Zahngesundheit

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



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.

Anmeldung:

SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort:

Klinikum am Plattenwald, Baby-Fit-Studio PWG 7/Ebene 6

Kosten:

52 Euro, 3 Termine pro Kurs

Leitung:

Roland Schmitt, Sanitäts- und Kindernotfallausbilder

Teilnehmerzahl:

Max. 12 Personen

Anmerkung:

3 aufbauende Abende zu je 2 Stunden

Klinikum am Plattenwald

Donnerstag 07.04., 14.04. und 21.04.16,
19:00 - 21:00 Uhr
NKPLA01

Donnerstag 23.06., 30.06. und 07.07.16,
19:00 - 21:00 Uhr
NKPLA03

Einen Notfallkurs 55+ gibt es auf Seite 36.



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 zu Ihrem 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

Anmeldung: Kursleiterin Sabina Mura, Hebamme Tel. 07136 991104
oder über das Online Formular der Frauenklinik

Ort: Gymnastikraum, Frauenklinik Ebene 4

Kursgebühren: 60,00 Euro bei 6 Terminen à 60 Minuten

Mitbringen: Wickelunterlage, Babyfell oder Wolldecke, Handtuch, Schale für Öl

Teilnehmerzahl: Max. 6 Bezugspersonen mit Kind

Anmerkung: Die telefonische oder Online-Anmeldung zu diesem Kurs ist verbindlich!

Klinikum am Gesundbrunnen

Donnerstag, 10.03.16 um 11:40 Uhr



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 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.

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 mit!

Klinikum am Plattenwald

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort: Aquastudio, Hallenbad PWG 6/1.UG

Kursgebühren: 83,00 Euro (8 Termine), 72,80 Euro (7 Termine)

Leitung: **Montag:** Jenny Sakautzky (Kinderkrankenschwester, Aqua Baby Instruktörin)
Dienstag: Susanne Wagner (Krankenschwester auf Geburtsstation, Aqua Baby Inst.)
Donnerstag: Alexandra Mazi (Physiotherapeutin, Aqua Baby Instruktörin)

Teilnehmerzahl: Max. 10 Kinder plus Bezugsperson

Kurse finden Sie auf der nächsten Seite!



Klinikum am Plattenwald

Kurse für Kinder im Alter von 2 bis 7 Monaten (Wasserzeit 35 Min.)

Dienstag, 15.03. - 10.05.16, 18:00 Uhr
BSPLA01a (7x)

Donnerstag, 17.03. - 09.06.16, 11:00 Uhr
BSPLA02a (8x)

Montag, 04.04. - 06.06.16, 9:30 Uhr
BSPLA03a (8x)

Montag, 04.04. - 06.06.16, 11:30 Uhr
BSPLA04a (8x)

Dienstag, 07.06. - 19.07.16, 18:00 Uhr
BSPLA05a (7x)

Donnerstag, 16.06. - 28.07.16, 11:00 Uhr
BSPLA06a (7x)

Montag, 13.06. - 01.08.16, 9:30 Uhr
BSPLA07a (8x)

Montag, 13.06. - 01.08.16, 11:30 Uhr
BSPLA08a (8x)

Kurse für Kinder im Alter von 8 bis 18 Monaten (Wasserzeit 45 Min.)

Dienstag, 15.03. - 10.05.16, 17:00 Uhr
BSPLA01b (7x)

Donnerstag, 17.03. - 09.06.16, 09:00 Uhr
BSPLA02b (8x)

Donnerstag, 17.03. - 09.06.16, 10:00 Uhr
BSPLA03b (8x)

Montag, 04.04. - 06.06.16, 10:30 Uhr
BSPLA04b (8x)

Dienstag, 07.06. - 19.07.16, 17:00 Uhr
BSPLA05b (7x)

Donnerstag, 16.06. - 28.07.16, 09:00 Uhr
BSPLA06b (7x)

Donnerstag, 16.06. - 28.07.16, 10:00 Uhr
BSPLA07b (7x)

Montag, 13.06. - 01.08.16, 10:30 Uhr
BSPLA08b (8x)

Kurse für Kleinkinder von 2 bis 4 Jahren (Wasserzeit 60 Min.)

Mittwoch, 16.03. - 11.05.16, 16:00 Uhr
BSPLA01d (7x)

Mittwoch, 08.06. - 20.07.16, 16:00 Uhr
BSPLA02d (7x)



Wassergewöhnung 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 Fortgeschrittenkurs erfolgt ein gezieltes Hinführen zum Schwimmen.

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

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

Kursgebühren: 108,00 Euro bei 10 Terminen,

Leitung: Jenny Sakautzky, Kinderkrankenschwester, Aqua-Baby Schwimmtrainerin, SwimStars Trainerin

Teilnehmerzahl: Max. 6 Kinder

Klinikum am Plattenwald

Anfängerkurs 01.03. - 10.05.16
Dienstag, 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr
LSPLA01 (10x)

Anfängerkurs 31.05. - 02.08.16
Dienstag, 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr
LSPLA03 (10x)

Fortgeschrittenkurs 01.03. - 10.05.16
Dienstag, 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
LSPLA02 (10x)

Fortgeschrittenkurs 31.05. - 02.08.16
Dienstag, 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
LSPLA04 (10x)



PEKiP

Gemeinsam mit dem Baby spielen und bewegen:

Das Prager-Eltern-Kind-Modell, kurz PEKiP genannt, vermittelt Anregungen und Hilfen für die Entwicklungsbegleitung ab der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen sprechen die schon vorhandenen Fähigkeiten des Kindes an und unterstützen spielerisch seine Eigenaktivität. Die Eltern erleben in Kursstunden andere Familien in ähnlichen Lebenssituationen. Es gibt genügend Zeit, Alltagsfragen und Erfahrungen auszutauschen.

Mitbringen: Handtuch, Nahrung für das Kind (Stillcafe als Rückzugsmöglichkeit), Eltern tragen bequeme Kleidung.

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort: Klinikum am Plattenwald, Fit und Fun Studio, PWG 7/6. Stock

Kursgebühren: 142,20 Euro (12 Termine), 118,50 Euro (10 Termine)

Leitung: Anette Weigler, Erzieherin, PEKiP-Leitung

Teilnehmerzahl: Max. 8 Kinder mit Bezugsperson

Termine: 2 Kurse mit jeweils 12 Terminen. (Kurse werden einzeln verrechnet)

Anmerkung: Das Abstellen des Kinderwagens erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte bringen Sie Ihr Kind im Maxi-Cosi mit!

Klinikum am Plattenwald

Für Kinder, die im Jan./Feb. 2016 geboren werden/worden sind:

Montag, ab 02.05.16, 9:30 - 11:00 Uhr
PEPLA01 (nur 10 Termine)

Für Kinder, die im März/April 2016 geboren werden/worden sind:

Montag, ab 27.06.16, 11:30 - 13:00 Uhr
PEPLA02 (nur 10 Termine)



Yoga für Kinder in den Ferien

In diesem Kurs wird Ihrem Kind eine Auszeit vom alltäglichen (Schul) Stress und der permanenten Reizüberflutung geschenkt. Die Kinder lernen mit/durch die Yogaübungen, verantwortungsvoll mit ihrem Körper umzugehen, zu entspannen und Abstand zu gewinnen. Aufgetankt mit neuer Energie können sie dann gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Anmeldung:

SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort:

Fit und Fun Studio

Kursgebühr:

60,00 Euro

Alter des Kindes:

6 bis 9 Jahre

Kursleitung:

Claudia Schultheiss, Kundaliniyogalehrerin



Klinikum am Plattenwald

Dienstag, 29.03.16 bis Freitag, 01.04.16,
jeweils 10 – 11:30 Uhr (4x)
YOGAPLA01



Power Aqua-Fitness

Dieses besonders gelenkschonende, gesundheitsfördernde Ausdauer-Training hilft durch die Eigenschaften des Wassers die persönliche Fitness zu verbessern und ein gesteigertes Wohlfühlgefühl 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 InstruktorInnen ermöglicht ein außergewöhnliches Gruppenerlebnis.

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Klinikum am Plattenwald

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort: Aquastudio, Hallenbad PWG 6/1. UG

Kursgebühren: 79,80 Euro bei 7 Terminen
91,20 Euro bei 8 Terminen

Leitung: Mittwoch: Tatjana Kramer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Aqua-Medical-Lehrerin

Teilnehmerzahl: Max. 12 Personen

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 06.04. - 08.06.16, 8:15 Uhr (8x)
AGFPLA01

Mittwoch, 15.06.16 - 27.07.16, 8:15 Uhr (7x)
AGFPLA09



Aqua-Fitness für jüngere 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.

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Klinikum am Plattenwald

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort: Aquastudio, Hallenbad PWG 6/1. UG

Kursgebühren: 68,40 Euro bei 6 Terminen
79,80 Euro bei 7 Terminen

Leitung: Julia Löfflath, Sporttherapeutin und Aqua-Instruktorin

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen

Klinikum am Plattenwald

Donnerstag, 07.04. - 02.06.16,
19:30 Uhr - 20:30 Uhr (6x)
AGFPLA03

Donnerstag, 09.06. - 21.07.16,
19:30 Uhr - 20:30 Uhr (7x)
AGFPLA08



Aqua-Fitness 50+ für Frauen

Die gelenkschonenden Bewegungen im Wasser sind gerade für diese Zielgruppe bestens geeignet.

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort: Klinikum am Plattenwald, Aquastudio, Hallenbad im PWG 6/1. UG

Kursgebühr/Termine: 68,40 Euro (6x),
79,80 Euro (7x),
91,20 Euro (8x)

Leitung: Mittwoch: Tatjana Kramer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Aqua-Medical-Lehrerin
Freitag: Ellen Belz, Physiotherapeutin, Aqua-Trainerin

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 06.04. - 08.06.16,
10:45 Uhr - 11:45 Uhr (8x)
AGFPLA02

Freitag, 08.04. - 13.05.16,
10:30 Uhr - 11:30 Uhr (6x)
AGFPLA05

Freitag, 03.06. - 22.07.16,
10:30 Uhr - 11:30 Uhr (8x)
AGFPLA07

Mittwoch, 15.06. - 27.07.16,
10:45 Uhr - 11:45 Uhr (7x)
AGFPLA10

Aqua-Fitness für übergewichtige Frauen

Optimales Training um den Stoffwechsel anzuregen.

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort: Klinikum am Plattenwald, Aquastudio, Hallenbad im PWG 6/1. UG

Leitung: Ellen Belz, Physiotherapeutin, Aqua-Trainerin

Kursgebühr/Termine: 68,40 Euro (6x),
91,20 Euro (8x)

Klinikum am Plattenwald

Freitag, 08.04. - 13.05.16,
9:30 Uhr - 10:30 Uhr (6x)
AGFPLA04

Freitag, 03.06. - 22.07.16,
9:30 Uhr - 10:30 Uhr (8x)
AGFPLA06

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.

Mitbringen: Badeutensilien, Badeschuhe, Getränk

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Tel.: 07136 28-1780

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

Kursgebühr: 68,40 Euro (6 x je 45 Minuten),
79,80 Euro (7 x je 45 Minuten),

Leitung:

Dienstag: Simona Kaiser, Aqua-Zumba-Instruktorin

Donnerstag: Julia Löfflath, Sporttherapeutin, Aqua-Fitness-Instruktor

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen

Klinikum am Plattenwald

Dienstag, 05.04. - 10.05.16, 19:15 - 20:00 Uhr
AGFZUPLA01 (6x)

Donnerstag, 07.04. - 02.06.16, 18:30 - 19:15 Uhr
AGFZUPLA02 (6x)

Dienstag, 07.06. - 12.07.16, 19:15 - 20:00 Uhr
AGFZUPLA03 (6x)

Donnerstag, 09.06. - 21.07.16, 18:30 - 19:15 Uhr
AGFZUPLA04 (7x)



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.

Klinikum am Plattenwald

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Anmerkung: Montag und Mittwoch – gemischter Kurs
Mittwoch und Donnerstag – Frauenkurs

Ort: Aquastudio, Hallenbad PWG 6/1. UG

Kursgebühren: 95,20 Euro (8 Termine),
83,30 Euro (7 Termine),
71,40 Euro (6 Termine)

Leitung:

Montag: Sylvia Mack, Erzieherin, Aqua-Bike-Instruktor

Mittwoch: Susanne Wagner, Krankenschwester, Aqua-Bike-Instruktor

Mittwoch: Claudia Köpke, Masseurin/med. Bademeisterin, Aqua-Bike-Instruktor

Donnerstag: Julia Löfflath, Sporttherapeutin, Aqua-Bike-Instruktor

Teilnehmerzahl: Max. 8 Personen

Mitbringen: Surfschuhe, Getränk



Klinikum am Plattenwald

Kurs für Frauen und Männer
Mittwoch, 02.03. - 27.04.16, 18:15 Uhr
Kursleitung Claudia Köpke
ARPLA01 (8x)

Kurs für Frauen und Männer
Montag, 07.03. - 18.04.16, 19:30 - 20:30 Uhr
Kursleitung Sylvia Mack
ARPLA02 (6x)

Frauenkurs
Mittwoch, 16.03. - 11.05.16, 17:10 Uhr
Kursleitung Susanne Wagner
ARPLA03 (7x)

Frauenkurs
Donnerstag, 07.04. - 02.06.16, 17:30 Uhr
Kursleitung Julia Löfflath
ARPLA04 (6x)

Kurs für Frauen und Männer
Mittwoch, 04.05. - 06.07.16, 18:15 Uhr
Kursleitung Claudia Köpke
ARPLA05 (8x)

Kurs für Frauen und Männer
Mittwoch, 08.06. - 20.07.16, 17:10 Uhr
Kursleitung Susanne Wagner
ARPLA06 (7x)

Frauenkurs
Donnerstag, 09.06. - 21.07.16, 17:30 Uhr
Kursleitung Julia Löfflath
ARPLA07 (7x)



Notfallkurs Generation 55+ /Schwindel, Unwohlsein – wann ein Notfall?

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, einen Unfall oder eine schwere Krankheit zu erleiden. 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. Wir 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, ihrer Onkel und Tanten oder sonstigen lieben Bezugspersonen.

- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Tel. 07136 28-1780
Ort: Klinikum am Plattenwald, PWG 7/Ebene6
Kosten: 35 Euro
Leitung: Roland Schmitt, Sanitäts- und Notfall-Ausbilder
Teilnehmerzahl: Max. 12 Personen
Anmerkung: 2 aufbauende Abende zu je 2 Stunden

Klinikum am Plattenwald

Donnerstag 02.06. und 09.06.16,
19:00 - 21:00 Uhr **NKPLA02**

Weitere Termine auf Anfrage!



Einblick in die Klassische Homöopathie für Kinder

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.

- Anmeldung:** SLK- Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Tel.:07136 28-17890
Ort: PWG 7/Ebene 6
Gebühr: 8 Euro
Vortragsdauer: 90 min
Dozentin: Corinna Meister, Heilpraktikerin, Kinderkrankenschwester

Neu!



Fotolia - Urheber: g215

Klinikum am Plattenwald

Montag, 07.03.16 , 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
VPLA01

Montag, 11.07.16 , 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
VPLA05

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 Wohlfühlmomente 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.

- Anmeldung:** SLK- Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Tel.:07136 28-17890
Ort: PWG 7/Ebene 6
Gebühr: 8 Euro
Vortragsdauer: 90 min
Dozentin: Corinna Meister, Heilpraktikerin, Kinderkrankenschwester

Neu!

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 11.05.16, 17:00 - 19:00 Uhr
VPLA02

Schlaf – Wie wichtig ist ein erholsamer Schlaf für unsere Gesundheit

Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen und erwachen am Morgen schon mit Beschwerden – sei es Schmerzen, Antriebslosigkeit, Herzrasen, Konzentrationsschwäche. All dies hat Auswirkungen auf unseren Alltag. Schnell fühlt man sich überfordert und erschöpft. Unser Leistungsniveau sinkt und unsere Beschwerden treten in den Vordergrund.

In diesem Vortrag möchte ich Ihnen Strategien und Tipps an die Hand geben, mit denen Sie wieder erholsam Ihre Ruhe finden können.

- Anmeldung:** SLK- Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Tel.:07136 28-17890
- Ort:** PWG 7/Ebene 6
- Gebühr:** 8 Euro
- Vortragsdauer:** 90 Min.
- Dozentin:** Corinna Meister, Heilpraktikerin, Kinderkrankenschwester



Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 11.05.16, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
VPLA03

Trauer und die Rückkehr ins Leben

Endlich raus aus der Ohnmacht: Welchen Prozess ein Trauender durchläuft und auch durchlaufen muss, bis er wieder mit Freude am Leben teilnehmen kann.

Es sind viele unterschiedliche Gefühle möglich, die ein Außenstehender nicht immer nachvollziehen kann. Dennoch ist es wichtig zu wissen, dass Trauer Zeit benötigt und einige Phasen durchlaufen muss – damit man das Leben wieder mit Freude und Dankbarkeit erleben kann.

In diesem Vortrag möchte ich Ihnen dazu Informationen und einen roten Faden an die Hand geben, um auch diese schwierige Lebensphase gestärkt zu durchleben.

- Anmeldung:** SLK- Family Geschäftsstelle im Klinikum am Plattenwald, Tel.:07136 28-17890
- Ort:** PWG 7/Ebene 6
- Gebühr:** 8 Euro
- Vortragsdauer:** 90 Min.
- Dozentin:** Corinna Meister, Heilpraktikerin, Kinderkrankenschwester



Klinikum am Plattenwald

Montag, 13.06.16, 17:00 - 18:30 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. Schminke- und Haarberatung sowie das Tragen von passendem Schmuck, runden die Informationen ab. Für Frauen jeden Alters eine schöne Abwechslung im Alltag.

Klinikum am Plattenwald

- Anmeldung:** SLK-Family Geschäftsstelle, im Klinikum am Plattenwald, Tel. 07136 28-1780
- Ort:** PWG 7/Ebene 6
- Kursgebühren:** 35,00 Euro p. P.
- Leitung:** Sula Tsakalaki, Friseurmeisterin, Farb- und Typberaterin
- Teilnehmerzahl:** Max. 4 Personen
- Anmerkung:** Bitte kommen Sie ungeschminkt in diesen Kurs, damit die Dozentin Ihr Erscheinungsbild besser beurteilen kann.
 Der Kurs beinhaltet einen kostenlosen Schminke Termin im Friseursalon der Dozentin
 Ein Farbpass kann für 35 Euro von der Dozentin erworben werden.

Klinikum am Plattenwald

Montag, 11.04.2016, 17:30 - 19:30 Uhr
TYPLA01

Montag, 04.07.2016, 17:30 - 19:30 Uhr
TYPLA03

Montag, 09.05.2016, 17:30 - 19:30 Uhr
TYPLA02



Aqua-Training im Bewegungsbad

Dieses spezielle Training im Wasser ist ein Angebot für Personen, die sich schonend und gesundheitsorientiert bewegen und trainieren möchten.

Wir bieten das Training in unserem 30 Grad warmen Wasser in kleinen Gruppen mit max. 10 Teilnehmern an. Durchgeführt wird dieses von besonders qualifizierten Physio- und Aqua-Therapeuten.

Die gezielten Übungen im Wasser sind geeignet zur **Vorbeugung** und **Vermeidung von Beschwerden** sowie zur **Nachbehandlung von Erkrankungen am Bewegungsapparat und nach Operationen**, wenn die Therapie durch den behandelnden Arzt abgeschlossen ist und das erreichte Behandlungsziel weiter stabilisiert werden soll. Der behandelnde Arzt sollte ein Aqua-Training befürworten.

Krankenhaus Möckmühl

Anmeldung: Physikalische Abteilung, Telefon: 06298 36242, Knie- und Hüftschule

Ort: Bewegungsbad Physikalische Therapie

Kursgebühren: 58,00 Euro

Leitung: Thorsten Noz, Physiotherapeut,
Yvonne Volkert, Physiotherapeutin

Teilnehmerzahl: Max. 6 Personen

Termine: 8 mal 45 Min.

Dienstag: 9:10 Uhr - 9:55 Uhr; 10:25 Uhr - 11:10 Uhr

Donnerstag: 09:35 Uhr - 10:20 Uhr



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
- Verbesserung der Beweglichkeit des Kniegelenks
- Dehnen und kräftigen der kniegelenksübergreifenden 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!

Anmerkung: Ein Teil der Kursgebühren kann von Ihrer Krankenkasse auf Anfrage erstattet werden. Die Dozentin ist in der Präventionsdatenbank zertifiziert.

Klinikum am Plattenwald

Anmeldung: SLK-Family Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort: PWG 7/6. Stock, Fit und Fun Studio

Kursleitung: Alexandra Mazi, Physiotherapeutin, Hüftschullehrerin

Teilnehmerzahl: 7 Personen

Anzahl der Termine: 8 mal 1 Stunde

Kosten: 72 Euro (8x).

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 16.03. - 11.05.16, 9:30 Uhr (8x)
KSPLA01

Mittwoch, 16.03. - 11.05.16, 10:30 Uhr (8x)
KSPLA02

Mittwoch, 01.06. - 20.07.16, 9:30 Uhr (8x)
KSPLA03

Mittwoch, 01.06. - 20.07.16, 10:30 Uhr (8x)
KSPLA04



Rücken in Balance –

Kurs zur Prävention und Therapie von Rückenschmerzen

- Wenn Sie an akuten, subakuten oder chronischen Wirbelsäulenbeschwerden leiden, bieten wir Ihnen ein wirksames Rückentrainingsprogramm in der Gruppe an, das auch Rückenbeschwerden vorbeugt und so zu einer Verbesserung der Rückengesundheit und Körperhaltung führt.
- Spezialkurs für Jugendliche z. B. mit Skoliose oder Wirbelsäulen-Fehlhaltungen

Grundlage beider Kurse bildet die Methode der „Spiralstabilisation“. Mit Hilfe eines elastischen Seiles werden die spiralen Muskelketten aktiviert, gekräftigt und gleichzeitig gedehnt. Beim Ausführen der Übungen entsteht eine nach oben ziehende Kraft, die den Druck auf die Bandscheiben und die Gelenke mindert und deren Versorgung, Regeneration und Heilung ermöglicht.

Jeder Kursteilnehmer wird während des Kurses motiviert, täglich ein 10-minütiges Übungsprogramm mit Seil zu Hause durchzuführen. Außerdem erlernen Sie durch rückengesundes Bewegungsverhalten Ihre Wirbelsäule im Alltag und im Berufsleben zu entlasten.

Anmeldung: Klinikum am Gesundbrunnen, Ambulantes Rehasentrum, Telefon: 07131 49-3449

Ort: Gymnastikraum im Ambulanten Rehasentrum im Klinikum am Gesundbrunnen

Kursgebühren: 64,00 Euro bei 8 Terminen
72,00 Euro bei 9 Terminen

Dozenten: Ute Schulz, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin

Teilnehmerzahl: 6 Personen, Dauer 60 Min.

Anmerkung: Ein Teil der Kursgebühren kann von Ihrer Krankenkasse auf Antrag erstattet werden.



Klinikum am Gesundbrunnen

Montag, 04.04.16 - 13.06.16, 14:00 Uhr
RSGBMo58 (8x)

Montag, 04.04.16 - 13.06.16, 15:00 Uhr
RSGBMo59 (9x)

Skoliose-Kurs für Jugendliche
Montag, 04.04.16 - 13.06.16, 16:00 Uhr
RSGBMo60 (9x)

Donnerstag, 07.04.16 - 16.06.16, 14:00 Uhr
RSGBDo61 (8x)

Donnerstag, 07.04.16 - 16.06.16, 15:00 Uhr
RSGBDo62 (8x)

Freitag, 08.04.16 - 17.06.16, 14:00 Uhr
RSGBFr63 (9x)

Freitag, 08.04.16 - 17.06.16, 15:00 Uhr
RSGBFr64 (9x)

Skoliose-Kurs für Jugendliche
Freitag, 08.04.16 - 17.06.16, 16:00 Uhr
RSGBFr65 (9x)

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. Sie können beim Kursleiter ermäßigte Parkkarten für 0,50 Euro/Stck. erwerben.



Klinikum am Gesundbrunnen

Anmeldung:

Ambulantes Rehasentrum, Telefon: 07131 49-3449

Ort:

Ambulantes Rehasentrum im Klinikum am Gesundbrunnen

Kosten:

Zehnerkarte: 60,00 Euro; Monatskarte: 50,00 Euro; 3-Monatskarte: 125,00 Euro; Jahreskarte: 420,00 Euro

Für SLK-Mitarbeiter:

Zehnerkarte: 30,00 Euro; Monatskarte: 25,00 Euro; 3-Monatskarte: 65,00 Euro; Jahreskarte: 210,00 Euro

Dozenten:

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

Trainingszeiten nach Absprache in der Zeit von:

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

Freitag von 7:30-16:00 Uhr

Klinikum am Plattenwald

Anmeldung:

Physiotherapie, Telefon: 07136 28-1552 oder 53

Ort:

Physikalische Therapie, im Klinikum 1. UG

Kosten:

Zehnerkarte: 60,00 Euro bei jeweils 1,5 Stunden

Leitung:

mehrere Physiotherapeuten mit Rehabilitationsqualifikation

Trainingszeiten:

Termine auf Anfrage

Klinikum Möckmühl

Anmeldung:
Physikalische Abteilung, Telefon: 06298 36242

Ort:
Physikalische Therapie

Kosten:
Einweisung: 40,00 Euro; Monatskarte: 20,00 Euro

Leitung:
Physiotherapeuten der Abteilung

Trainingszeiten:
Termine auf Anfrage

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 Rehasentrum 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

Anmeldung: Ambulantes Rehasentrum, Telefon: 07131 49-3449

Ort: Ambulantes Rehasentrum im Klinikum am Gesundbrunnen

Dozent: Volker Ohnholz, Physiotherapeut,
Jörg Schäffler, Physiotherapeut

Kosten:
Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung 70,00 Euro
(auf dem Laufband oder Fahrradergometer)

Leistungs-Check 105,00 Euro
(Ruhe- und Belastungs-EKG, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)

Medizin-Check 165,00 Euro
(Ruhe- und Belastungs-EKG, Herz-Ultraschall, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)

Anmerkung:

Sie können beim Kursleiter ermäßigte Parkkarten erwerben.

Klinikum am Plattenwald

Anmeldung:
Physiotherapie, Telefon: 07136 28-1552 oder 53

Ort:
Physikalische Therapie, im Klinikum 1. UG

Kosten:
Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung 70,00 Euro
(auf dem Laufband oder Fahrradergometer)

Leistungs-Check 105,00 Euro
(Ruhe- und Belastungs-EKG, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)

Medizin-Check 165,00 Euro
(Ruhe- und Belastungs-EKG, Herz-Ultraschall, Laktat-Test inkl. Trainingsempfehlung)

Leitung:
Stefan Schuzkay, Physiotherapeut, Sergej Senger, Physiotherapeut, Dipl. Sportlehrer



Beckenboden-Gesundheitskurs für Frauen

Dieser Kurs möchte Frauen jeden Alters die Möglichkeit bieten, den Beckenboden in seiner Funktion theoretisch kennenzulernen, körperlich wahrzunehmen und gleichzeitig zu kräftigen. Ein geschwächter oder verletzter Beckenboden ist nicht nur eine Erkrankung der „älteren“ Frau, der nach Wechseljahren und Operationen Probleme bereiten kann. Auch junge Frauen nach Schwangerschaft und Geburt kennen das Problem, dass bei leichter Belastung schon eine Inkontinenz spürbar ist.

Das BeBo-Konzept, eine speziell entwickelte Übungsmethode aus der Schweiz, ist eine gute Hilfe, den Beckenboden zu kräftigen und den Belastungen des Alltags stand zu halten.

Anmeldung:

SLK-Family, Geschäftsstelle, Klinikum am Plattenwald, Telefon: 07136 28-1780

Ort:

Klinikum am Plattenwald, Fit und Fun- Studio, PWG 7/Ebene 6

Kosten:

136,80 Euro

Anmerkung:

Der Kurs wird von einigen Krankenkassen anerkannt und unterstützt. Die Dozentin ist in der Präventionsdatenbank zertifiziert.

Leitung:

Sabine Huber, Physiotherapeutin, BeBo-Instruktorin, Rückenschulleiterin, Ausbildung in Chinesischer Medizin, hat eine Krankenkassenzulassung.

Teilnehmerzahl:

Max. 6 Personen

Termine:

8 Termine je 90 Minuten

Klinikum am Plattenwald

Freitag, 08.04. - 24.06.16, 17:30 - 19:00 Uhr (8x)
BEOPLA01

Freitag, 08.04. - 24.06.16, 19:15 - 20:45 Uhr (8x)
BEOPLA02

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.

Anmeldung:

VHS Unterland Frau Andrea Hahn, Telefon: 07131 5940130
VHS Heilbronn Frau Carmen Niedenzu, Telefon: 07131 996527
VHS Neckarsulm Frau Dr. Sylvia Brugger, Telefon: 07132 35370



Anmerkung:

An allen Standorten unterrichten geschulte Dozenten.



Kosmetikseminar "Freude am Leben"

Ein Nachmittagskurs für an Krebs erkrankte Frauen.

Anmeldung:

Klinikum am Plattenwald, Beate Rügner und Kolleginnen, Krankenhaus-Sozialberatung, Telefon: 07136 28-1154, Fax: 07136 28-1276

Ort:

Klinikum am Plattenwald, Gesundheitsstudios, PWG 7/ Ebene 6

Kosten:

übernimmt Klinikum und Gesellschaft „Aktiv gegen Krebs“

Klinikum am Plattenwald

Mittwoch, 16.03.16, 11.05.16 und 20.07.16,
14:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr

VPLA

Wie pflegt man einen Angehörigen fachgerecht zu Hause?

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, Telefon: 07136 28-1591



Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen!

Ihre mündliche, telefonische, schriftliche Kursanmeldung sowie Ihre Anmeldung per Fax oder E-Mail ist verbindlich! Eine schriftliche oder telefonische 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 in der Regel eine kurze Voranmeldung erwünscht. Danke.

Achtung: Kursabsagen bis 10 Arbeitstage vor Kursbeginn sind kostenfrei. Bei Absagen zum späteren Zeitpunkt erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 Euro. Mit Kursbeginn wird die vereinbarte Kursgebühr in voller Höhe berechnet!

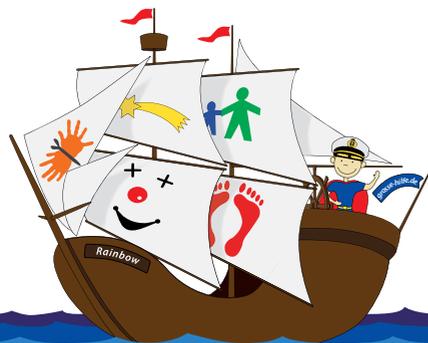
Vom Teilnehmer versäumte Kurstermine können nicht gutgeschrieben oder nachgeholt werden.

Achtung: 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.

Im Klinikum am Plattenwald wird eine Einzugsermächtigung der Kurskosten durchgeführt. Bitte halten Sie beim ersten Termin Ihre Bankdaten IBAN/BIC bereit.

Spenden Sie für die kranken Kinder unserer Region

- Besuchsdienst Kinderfreunde
- Geschwisterkindbetreuung
- Kinder- und Jugendhospizdienst
- Klinikclowns
- Helden ans Netz
- Medizinische Ausstattung
- Musik-, Mal- und Reittherapien
- Patientenschulungen
- Sozialfonds
- Sozialmedizinische Nachsorge
- Virtuelles Klassenzimmer
- Vorlesepaten



Große Hilfe
für kleine Helden

SLK-Kliniken
sozial | leistungsstark | kommunal

Jede Spende zählt:

Nähere Infos: www.grosse-hilfe.de

Konto 7443 KSK Heilbronn BLZ 620 500 00 • Konto 390 390 003 VoBa Heilbronn BLZ 620 901 00

„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

Für's Leben, gern! 
blutbank HEILBRONN

SLK-Kliniken

SLK-Kliniken Heilbronn GmbH ·
Am Gesundbrunnen 20-26 · 74078 Heilbronn
www.slk-kliniken.de · Tel. 07131 49-2100

www.blutbank-heilbronn.de

ACHTUNG! Diese Anmeldung ist verbindlich, d.h. eine schriftliche Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der Kurs bzw. der Vortrag ausfällt oder schon belegt ist. Die Kursgebühr wird nach Kursbeginn per Einzugsermächtigung eingezogen.

Anmeldung

Ich möchte mich gerne für folgende/n Kurs/e anmelden (bitte tragen Sie die Kursnummer/n und deren Gebühr auf die dafür vorgesehenen Linien ein):

Bitte ziehen Sie die fälligen Kursgebühren mittels SEPA-Lastschrift von meinem Konto ein:

IBAN DE _____ BIC _____
(im Inland nicht erforderlich)

Absender

Name _____

Telefon _____

PLZ/Ort _____

Errechneter Geburtstermin des Babys bzw. Geburtsdatum _____

Zu dem Kurs komme ich

 alleine

 mit meinem Partner

Datum/Unterschrift _____

↑ **Bad Friedrichshall**

SLK Kliniken

**SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
 SLK-Family**

Am Plattenwald 1
 74177 Bad Friedrichshall

Telefon Geschäftsstelle:

07136 28-1780

Fax 07136 28-1781

slk-family@slk-kliniken.de

www.slk-kliniken.de



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



Die Broschüre wurde Ihnen überreicht von:

Die Standorte der SLK-Kliniken und der Regionalen Gesundheitsholding Heilbronn-Franken GmbH

SLK Kliniken

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Klinikum am Gesundbrunnen
 Am Gesundbrunnen 20-26
 74078 Heilbronn
 Telefon 07131 49-0</p> | <p>Krankenhaus Möckmühl
 Hahnenäcker 1
 74219 Möckmühl
 Telefon 06298 36-0</p> | <p>Krankenhaus Brackenheim
 Wendelstraße 11
 74336 Brackenheim
 Telefon 07135 101-0</p> | <p>SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
 Sitz der Gesellschaft:
 Am Gesundbrunnen 20-26
 74078 Heilbronn
 Telefon 07131 49-0
 www.slk-kliniken.de
 www.slk-family.de</p> |
| <p>Klinikum am Plattenwald
 Am Plattenwald 1
 74177 Bad Friedrichshall
 Telefon 07136 28-0</p> | <p>Klinik Löwenstein gGmbH
 Geißhölzle 62
 74245 Löwenstein
 Telefon 07130 15-0</p> | <p>Geriatrische Rehaklinik
 Wendelstraße 11
 74336 Brackenheim
 Telefon 07135 101-0</p> | |



SLK-GB - 05 _2014 - Hammer und Reil Media GmbH

SLK Kliniken

**SLK-Family
 Frühjahr-/Sommerprogramm
 2016**



**Kursangebote:
 Schwangerschaft,
 Mutter & Kind,
 Elternschule,
 Aquaschule,
 Physiotherapie**

www.slk-kliniken.de/slq-family