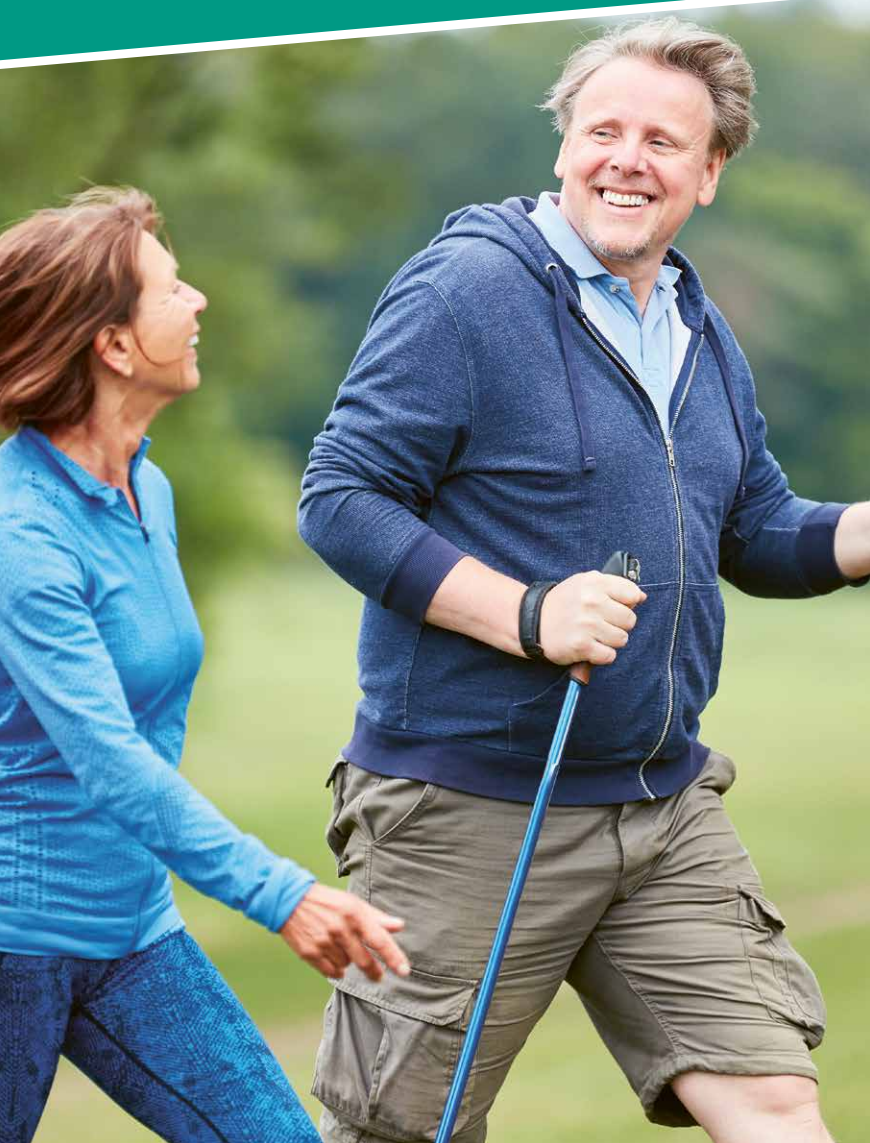




Ihr Gesundheitsprogramm





Herzlich willkommen im Gesundheitszentrum!

Mit unseren Angeboten möchten wir einen Beitrag zu einem guten und gesunden Leben leisten. Egal ob Sie vorbeugend etwas für sich tun wollen, gesundheitliche Probleme haben oder an speziellen Medizinthemen interessiert sind – wir bemühen uns, Ihrem Anliegen gerecht zu werden. Die Teilnahme an unseren Bewegungs- und Entspannungskursen ist jederzeit und unabhängig von Vorerfahrungen oder Kenntnissen möglich – alle Veranstaltungen werden in Kleingruppen, unter fachlicher Anleitung und gut verständlich durchgeführt.

Wir laden Sie nun herzlich zum Mitmachen ein – Gesundheit braucht Impulse!

Jörg Gommersbach-Löffler
Leiter des Zentrums für Prävention und Rehabilitation

Schwangerschaft und Geburt





Fitness und Prävention

- Beckenbodengymnastik
- Beckenboden-Yoga-Seminar
- Pilates
- Halswirbelsäulengymnastik
- Powergymnastik
- Rückenfitness
- Gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining 50+
- Gesund und Mobil: Fit für 100
- Sport für Übergewichtige
- In Balance (sicherer Stand und Gang)

- Geburtsvorbereitungskurse
- Schwangerschaftsgymnastik
- Yoga für Schwangere
- Säuglingspflegekurse
- MamaWorkout mit Babybauch
- Still- und Babytreff mit Osteopathie-Terminen
- Rückbildungsgymnastik
- Rückbildungsyoga
- Beckenbodengymnastik

- Informationen zur Geburtsanmeldung und Geburtshilfe:
www.geburtshilfe.evk.de



Kinder und junge Familien

- Still- und Babytreff mit Osteopathie-Terminen
- Babymassage
- MamaWorkout nach der Geburt



Entspannung und Stressbewältigung

- „ICH nehme ab“ – Abnehmkurse
- Tai Chi
- Tai Chi Tagesseminare
- Entspannte Schulter – gelöster Nacken



Rehasport

- Herzsport/Kardiotraining
- Sport für Frauen mit/nach Krebs
- Kardiotraining (Prävention/Fitness)

Ambulante Rehabilitation

Ansprechpartnerin: Beate Bauer | 02202 9697910

Sprechzeit: Mo - Fr | 9:00 - 12:00 Uhr

Büro: Paffrather Straße 188 | 51469 Bergisch Gladbach

Selbsthilfegruppen

- Angststörung
- Depression
- Essstörung (Bulimie/Anorexie)
- Fettleibigkeit (Adipositas)
- Fibromyalgie
- Krebs
- Schlafapnoe
- Tinnitus

Nähere Informationen über o.g. und weitere Gruppen:
Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen
Beatrix Rey | 02202 122-3132
E-Mail: selbsthilfe@evk.de

Alle Kurse werden ständig an die jeweils gültige Coronaschutzverordnung angepasst. Die jeweils aktuell angebotenen Kurse, nähere Informationen und Anmeldungen finden Sie deshalb ausschließlich bei **evk-gesund.de**.

Teilnahmehinweise

Zu den P.U.R.[®]-Kursen

- Anmeldung telefonisch, per E-Mail oder online möglich
- Alle Kursleiter/innen, Räume, Konzepte, aktuelle Belegung, Teilnahmebedingungen (Anmeldung, Zahlung, Rücktritt) usw. finden Sie auf **www.evk-gesund.de**
- Bitte kommen Sie sportiv gekleidet (nur Schuhwechsel)
- Kurszeiten gelten inkl. Umkleiden und Desinfektionsmaßnahmen
- Unverbindliche Schnupperstunden nach telefonischer Absprache
- Späterer Einstieg ist – bei freien Kapazitäten – jederzeit möglich
- Teilweise Kursgebührenerstattung durch die Krankenkassen möglich (bitte fragen Sie vorher dort nach)
- Platzgarantie für Stammkunden und bei Wiederanmeldung
- Kurse Schwangerschaft und Geburt – regelmäßig neue Kurse
- Parkplätze oberhalb Gnadenkirche (gebührenpflichtig)
- Ermäßigtes Parken im EVK-Parkhaus während der Kurse ohne Zeitlimit für 1,- €/Termin
- Nahezu alle Kurse und Seminare werden auch im Evangelischen Klinikum Köln Weyertal in Köln-Lindenthal angeboten:
0221 479-7000 | www.evk-gesund.de



Gesundheit und Pflege



Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach

- zehn Fachkliniken
 - fünf Zentren
- www.evk.de



Evangelische Altenpflege Bergisch Gladbach

- Ambulante Dienste
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege

www.evk-altenpflege.de



in Bergisch Gladbach

ch



Hospiz am EVK

Leben bis zuletzt

www.evk-hospiz.de



Zentrum für ambulante Medizin

Vier medizinische Versorgungszentren

www.evk-zam.de

EVK-Gesund

Prävention & Rehabilitation

www.evk-gesund.de



Zentrum für Prävention und Rehabilitation (P.U.R.®) am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach

Anmeldung und Informationen

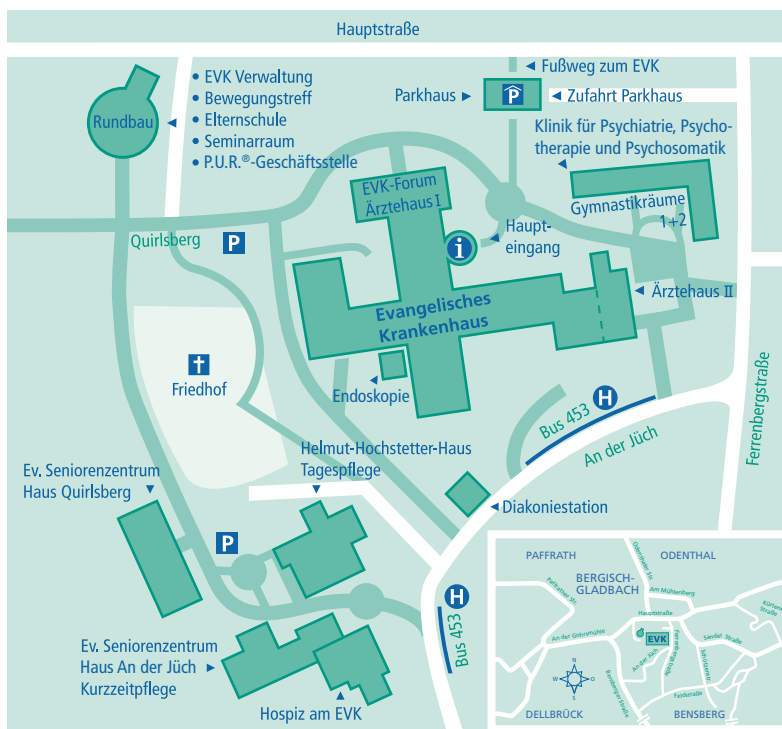


Jörg Gommersbach-Löffler
(Dipl.-Sportwissenschaftler
Betriebswirt | Leiter P.U.R.)
und Assistentin Diana Scheider

nur über www.evk-gesund.de
oder per E-Mail: pur@evk-gesund.de
sowie telefonisch: 02202 122-7300

Telefonische Sprechzeiten
der Geschäftsstelle:
Mo. bis Do.: 8:00 - 12:00 Uhr

im Rundbau Quirlsberg 3
51465 Bergisch Gladbach
4. Stock | Zimmer 404



Veranstaltungsorte:

- Elternschule und Bewegungstreff: Quirlsberg 3, Rundbau 8. Stock
Anfahrt/Parkplatz oberhalb der Gnadenkirche
- Ambulante Reha: Paffrather Straße 188
(gegenüber Opel Gieraths/neue Feuerwache)