

Liebe Mitglieder vom SV Siemens,

lassen Sie den Alltag draußen und gehen Sie gesund durch die graue Jahreszeit.

Unsere Krankenkasse, die SBK (www.sbk.org), bietet Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm für Ihre Gesundheit. Die SBK Gesundheitswelten lösen das SBK Versprechen ganz konkret und vor Ort ein:

- * mit vielfältigen Kursen rund um die Gesundheit
- * mit Vorträgen, Seminaren und Workshops zum Gesundbleiben und -werden
- * mit Veranstaltungen und Kursen für und mit Kindern
- * mit Büromassage (auch ganzjährig)

Die Gesundheitswelten umfassen aber noch weitere Dimensionen: Bei Ihren speziellen Fragen zu Themen wie Ernährung oder Rückengesundheit geben wir Ihnen individuelle Antworten. Für kompetente Unterstützung in kritischen Lebenssituationen wie familiären Krisen oder Krankheiten stehen wir Ihnen gerne zur Seite- erfahrene Experten aus Ernährungsberatung oder qualifizierte Psychologen beraten Sie in Einzelgesprächen: individuell, vertraulich und kostenlos.

Besuchen Sie die SBK-Gesundheitswelten und sehen Sie, wie vielfältig Sie für Ihre Gesundheit aktiv werden können.

Das neue Programm für den Herbst 2010 finden Sie unten.

Die SBK, mit Ihrem Vereinsmitglied Volker Hofmann, freut sich auf Ihre Teilnahme.



Weil ich...
etwas für meine
Gesundheit tun will.

Veranstaltungen Herbst 2010
Stark fürs Leben.



A close-up photograph of a man and a woman smiling and clinking beer glasses. The man is on the left, and the woman is on the right. They are both looking at each other. The background is bright and out of focus.

Melden Sie sich jetzt an!

Werden Sie aktiv und nutzen Sie unsere Gesundheitsangebote. Schnell anmelden lohnt sich, da das Interesse erfahrungsgemäß groß ist.

Ihr Ansprechpartner:

Simone Tenbusch
Tel. 0208/456-5220
oder

Samira Moussaoui
Tel. 0208/456-2725

Fax 0208/456-2136
gesundheitswelten-mh@sbk.org

SBK Gesundheitswelten
Siemens-Betriebskrankenkasse
Mellinghofer Str. 77
45473 Mülheim a. d. Ruhr
www.sbk.org

Kurs 01: Yoga für Kinder (ab 8 Jahre)

Sie möchten Ihrem Kind eine neue Erfahrung im Bereich der Bewegung und Entspannung ermöglichen? Dann ist der Yoga-Kurs für Kinder genau das Richtige.

Die Kinder lernen u. a. Entspannungstechniken, Bewegungs- und Atemübungen aus dem Yoga. Sie verbessern damit gleichzeitig die Konzentration sowie die Wahrnehmung und Kräftigung der Muskulatur.

Kursleiter: Beate Frehmann, Yogalehrerin
Termine: 13.09.–22.11.2010 (10-mal)
Uhrzeit: 15:00–16:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Kurskosten 100,- €, für SBK-Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos.

Kurs 02: Yoga für Erwachsene – Aufbaukurs

In unserem Kurs für Fortgeschrittene machen Sie vertiefende Erfahrungen mit den positiven Wirkungen von Entspannungstechniken, Atemübungen und eines gezielten Bewegungstrainings. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen im Yoga.

Kursleiter: Beate Frehmann, Yogalehrerin
Termine: 14.09.–30.11.2010 (12-mal)
Uhrzeit: 16:30–18:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Kurskosten 120,- €, für SBK-Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos.

Kurs 03: Yoga für Erwachsene – vormittags

Sie möchten Körper, Geist und Seele in Einklang bringen? Versuchen Sie es mit unserem Yoga-Kurs. Er ist für Anfänger gut geeignet und vermittelt die positiven Wirkungen von Entspannungstechniken, Atemübungen und eines gezielten Bewegungstrainings.

Kursleiter: Beate Frehmann, Yogalehrerin
Termine: 16.09.–02.12.2010 (12-mal)
Uhrzeit: 10:00–11:30 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Kurskosten 120,- €, für SBK-Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos.

Kurs 04: Yoga für Erwachsene – abends

Sie möchten Körper, Geist und Seele in Einklang bringen? Versuchen Sie es mit unserem Yoga-Kurs. Er ist für Anfänger gut geeignet – und die Entspannungstechniken, Atemübungen und das gezielte Bewegungstraining wirken nach einem Arbeitstag besonders positiv.

Kursleiter: Beate Frehmann, Yogalehrerin
Termine: 14.09.–30.11.2010 (12-mal)
Uhrzeit: 18:15–19:45 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Kurskosten 120,- €, für SBK-Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos.

Kurs 05: Sturzprophylaxe

Beugen Sie Stürzen vor und erhalten Sie nachhaltig Ihre Mobilität. Steigern Sie Ihre Lebensqualität mit Hilfe eines speziellen Trainings für Ihre Beweglichkeit, Kraft, Standfestigkeit und Reaktionsfähigkeit.

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, auch eine etwaige Vorerkrankung (z. B. Osteoporose, Gehbehinderung) ist kein Hindernis.

Kursleiter: Ralf Bröss, Physiotherapeut
Termine: 05.10.–07.12.2010 (10-mal)
Uhrzeit: 11:00–12:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Kurskosten 80,- €, für SBK-Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos.

Kurs 06: Informationsabend

„Weil ich... meinen Rücken stärken will“

Erfahren Sie, wie Sie dauerhaft Ihren Rücken stärken können, und lernen Sie neueste Ergebnisse der Forschung im Umgang mit Rückenbeschwerden kennen. Unser Expertenteam, bestehend aus einem Physiotherapeuten und einem Gesundheitsberater, begleitet Sie durch diesen Abend und steht für Ihre Fragen bereit.

Kursleiter: Ralf Bröss, Physiotherapeut
Termin: 07.10.2010 oder 15.11.2010
Uhrzeit: 17:00–18:30 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Für alle Teilnehmer kostenlos.

Kurs 07: Rückenschule

Sie möchten mit Ihrem Rücken im Alltag bewusster umgehen? Dann ist die SBK Rückenschule für Sie ein guter Begleiter. Die neue Rückenschule vermittelt Ihnen interessante Kenntnisse und Hintergründe, dazu viele praktische Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.

Kursleiter: Ralf Bröss, Physiotherapeut
Termine: 21.10.–23.12.2010 (10-mal)
Uhrzeit: 17:15–18:30 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Kurskosten 90,- €, für SBK-Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos.

Kurs 08: Nordic Walking

In unserem „Nordic-Walking-Kurs“ erleben Sie die positiven Auswirkungen der Bewegung in der Natur. Gerne können auch Fortgeschrittene teilnehmen und sich einbringen. Nach einer 90-minütigen Theoriestunde werden Sie alle weiteren praktischen Trainingseinheiten im Naherholungsgebiet „Witthausbusch“ absolvieren.

Kursleiter: Klaus Schmidt, Physiotherapeut
Termine: 13.09.–14.10.2010 (10-mal),
 jeweils montags und donnerstags
Uhrzeit: 17:30–19:00 Uhr
Adresse: Praxis für Physiotherapie Bröss
 Seilerstr. 21, 45473 Mülheim

Kurskosten 90,- €, für SBK-Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos.

Kurs 09: Autogenes Training

Autogenes Training wird oft zur Erhöhung der Lebensqualität, zur Steigerung sportlicher Leistungen und der Lernfähigkeit sowie zur Verbesserung der eigenen Fähigkeiten angewandt. Dieses klassische Entspannungsverfahren stärkt das Nerven- und Herz-Kreislauf-System. In Kürze tanken Sie wertvolle vitale Energie.

Kursleiter: Marion Reifenberg,
 Entspannungspädagogin
Termine: 13.09.–08.11.2010 (8-mal)
Uhrzeit: 16:30–17:30 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Kurskosten 89,- €, für SBK-Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos.

Kurs 10: Progressive Muskelentspannung – vormittags

Erreichen Sie den Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers! Im bewussten Wechsel zwischen An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen lernen Sie, Muskelspannungen zu lösen, und das Gefühl der Abgespanntheit wird gemildert.

Kursleiter: Marion Reifenberg,
 Entspannungspädagogin
Termine: 17.09.–05.11.2010 (8-mal)
Uhrzeit: 10:00–21:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Kurskosten 89,- €, für SBK-Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos.

Kurs 11: Progressive Muskelentspannung – abends

Entspannung nach einem langen Arbeitstag: Sie lernen, bestimmte Muskelgruppen bewusst anzuspannen und dann zu entspannen. Dadurch wird Abgespanntheit gemildert, Muskelspannungen werden gelöst und Sie erreichen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers.

Kursleiter: Marion Reifenberg,
 Entspannungspädagogin
Termine: 15.09.–03.11.2010 (8-mal)
Uhrzeit: 19:00–20:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Kurskosten 89,- €, für SBK-Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos.

Kurs 12: Messtag Stress

Wie hoch ist Ihr Gesundheitsrisiko aufgrund von Druck, Belastungen und Stress? Lassen Sie Ihren Stresslevel messen. Die Erfassung des Stresslevels erfolgt durch eine einfache Messung des Hautwiderstandes mit zwei Fingersensoren. Nutzen Sie die Messung, um ggf. rechtzeitig Maßnahmen gegen die Folgen von Stress zu ergreifen.

Kursleiter: Bernd Riekenbrock, Stresstrainer
Termin: 13.10.2010
Uhrzeit: 09:00–16:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Für alle Teilnehmer kostenlos.

Kurs 13: Strategien gegen Stress

Private und berufliche Belastungen wie Arbeitsverdichtung und chronischer Stress nehmen immer mehr zu. Durch das Training einiger weniger mentaler Fähigkeiten kann jeder Kursteilnehmer lernen, negative Gefühle sofort zu stoppen, Belastungen und Alltagsstress besser zu meistern und sich vor den negativen Auswirkungen von Stress auf den Körper wirkungsvoll zu schützen.

Kursleiter: Dr. med. Susan Henke
Termine: 27.10.–17.11.2010 (4-mal)
Uhrzeit: 16:30–18:30 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Kurskosten 160,- €, für SBK-Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos.

Kurs 14: Augentraining für die Arbeit am Bildschirm

Durch gezielte Übungen für die Augen und den Nacken- und Schulterbereich lernen Sie, Müdigkeitserscheinungen, trockenen Augen und Verspannungen am Arbeitsplatz vorzubeugen. Es handelt sich dabei um ein einmaliges zweistündiges Training.

Kursleiter: Ingrid Schuchardt
Termin: 11.10.2010 oder 18.10.2010
Uhrzeit: 18:00–20:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Für alle Teilnehmer kostenlos.

Kurs 15: WinniSchuh, die Kinderfüße-Aktion

Um den Kindern bewusst zu machen, wie wichtig ihre Füße sind, wollen wir sie mit ihnen „bekannt“ machen! Unser Ziel ist es, Kinder spielerisch für das Thema Fußgesundheit zu begeistern. Gleichzeitig erhalten die Eltern in einer Präsentation wichtige Informationen über orthopädische Auffälligkeiten und die Fußmuskulatur. Die anschließenden Einzelberatungen beinhalten eine zusammenfassende Dokumentation, Ergebnisse und Therapiehinweise. Für Kinder von 4 bis 10 Jahren.

Kursleiter: Peter Klapp-Gielen,
 Witzel Orthopädietechnik
Termin: 05.11.2010
Uhrzeit: 14:00–17:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Für alle Teilnehmer kostenlos.

Kurs 16: Gesundheitsbewusstes Kochen

Gesundheitsbewusstes Kochen kann auch Spaß machen und lecker sein! Unser Koch und unsere SBK-Ernährungsberaterin stehen Ihnen zur Seite und geben Ihnen wertvolle Tipps für die Praxis. Probieren Sie es einmal aus!

Kursleiter: Ulrike Usée
Termin: 21.10.2010 oder 18.11.2010
Uhrzeit: 17:00–20:00 Uhr
Adresse: Turbinencasino
 Mellinghofer Str. 55, 45473 Mülheim

Kurskosten 25,- €

Kurs 17: Weihnachtsbäckerei für Kinder

Die Adventszeit ist für die Kinder eine der spannendsten Zeiten des Jahres. Wir möchten Ihre Kinder aktiv begleiten und sie in unsere Weihnachtsbäckerei einladen. Zusammen mit unserer Bäckerin sorgen die Kleinsten mit Spaß für Gaumenfreuden.

Für Kinder von 4 bis 10 Jahren.

Kursleiter: Ulrike Usée
Termin: 02.12.2010
Uhrzeit: 15:00–17:00 Uhr
Adresse: Turbinencasino
 Mellinghofer Str. 55, 45473 Mülheim

Für SBK-Versicherte kostenlos.

Kurs 18: Vortragsabend „Naturheilkunde“

Die Welt der Naturheilkunde und der alternativen Medizin steht auch gesetzlich Versicherten offen. Die SBK und Herr Dr. med. Nienhaus informieren Sie über Homöopathie, Akupunktur u. v. m. An diesem Vortragsabend klären wir Sie auf, was heute schon „auf Karte“ geleistet wird, welche Therapieverfahren es darüber hinaus gibt und welche Erfolge damit erzielt werden können.

Kursleiter: Dr. med. Jürgen Nienhaus, SBK
Termin: 11.11.2010
Uhrzeit: 18:30–20:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim

Für alle Teilnehmer kostenlos.