

Präsenzkurse

Unser Programm im Dezember 2023 - Seite 1

Ab 01.08.2023 erheben wir wieder für einige Kurse einen geringen Kostenbeitrag. Besuchen Sie einen Kurs zum ersten Mal, bitten wir Sie um vorheriger Anmeldung im Büro des Fördervereins.

Täglich	Gerätetraining trotz Brustkrebs			Gesundheitspark Nienhausen GE
Montags - Freitags	Beratung zur Brustkrebsbehandlung, Pflege der Brust und stationären Abläufen		Mareike Haase, Brustkrebsschwester, BCN, EVK Tel: 02091602050	
Montags 16.30 - 17.30	Hockergymnastik 04. u. 11.12.23	wöchentlich	Marita Bertlich Physiotherapeutin, Pilates- und Fazientrainerin	Förderverein - "Die Revierinitiative"
17.45 - 18.45	Pilates 04. u. 11.12.23	wöchentlich	Marita Bertlich Physiotherapeutin, Pilates- und Fazientrainerin	Förderverein - "Die Revierinitiative"
18.00 - 20.00	Sauna - Spezieller Sauna- Abend für Brustkrebspatientinnen 11.12.23	14 - tägig	Nicole Groß	Gesundheitspark Nienhausen GE
19.00	Rückfall vor Ort - wenn der Brustkrebs wieder kommt	1 x im Monat/mit Anmeldung im Förderverein	Lisa Eschner	
Mittwochs 10.00 - 11.00	"Morgentreffen für stationäre Patienten*innen - klönen über dies und das!"	wöchentlich	Katja van Egdom	Förderverein - "Die Revierinitiative"
12.30 - 13.30	Yoga 06.12.2023	Wöchentlich	Maria Prendes Rodrigues	Förderverein - "Die Revierinitiative"
15.15	Beratung in sozialen Fragen 13.12.23	1 x im Monat/mit Anmeldung im Förderverein	Katharina Polonski Sozialarbeiterin	

Bitte wenden

Präsenzkurse

Unser Programm im Dezember 2023 - Seite 2

Ab 01.08.2023 erheben wir wieder für einige Kurse einen geringen Kostenbeitrag. Besuchen Sie einen Kurs zum ersten Mal, bitten wir Sie um vorheriger Anmeldung im Büro des Fördervereins.

Donnerstags

9.30 - 11.00	Treff für Frauen nach Abschluss der Behandlung 14.12.23	14-tägig	Frau Scheler	Förderverein - "Die Revierinitiative"
10.00 - 12.00	Schnupperstunde Malen	Wöchentlich/mit Anmeldung im Förderverein	Malgruppe Kunterbunt	Raum U 18

Freitags

09.30 - 10.30	Angst- und Stressbewältigung im Alltag - auch online möglich	Wöchentlich/mit Anmeldung im Förderverein	Heidi Keßler Psychoonkologin, EVK	
13.00 - 16.30	Wie sag ich's meinem Kind	1 x im Monat/mit Anmeldung im Förderverein	Elfi Deigner-Gierse Psychotherapeutin für Eltern, Kinder und Jugendliche	
17.00 - 18.30	Schreibwerkstatt 08.12.23	14-tägig	Wolfgang Weber Krebs im Bild	Förderverein - "Die Revierinitiative"

Samstags

10.00 - 11.30	Flamenco 09.12.23	1 x im Monat	Antinéa	Förderverein - "Die Revierinitiative"
---------------	-----------------------------	--------------	---------	---------------------------------------

Sonntags

10.00 - 12.00	Trommeln erweckt Lebenskräfte 03. u. 17.12.23	14- täglich	Hasan Kayar Musikpädagoge	Kunsthau e.V. Rübezahl 33 45134 Essen
---------------	---	-------------	------------------------------	---

Onlinekurse

Unser Programm im Dezember 2023

Ab 01.08.2023 erheben wir wieder für einige Kurse einen geringen Kostenbeitrag.

Montags

17.15 - 18.00 **Strategien zur Stärkung von Gedächtnis und Konzentration** wöchentlich Cornelia Derer

Dienstags

10.00 - 11.00 **Qi Gong** Wöchentlich Frauke Mayer
05., 12. u. 19.12.23

Mittwochs

17.15 - 18.15 **Yoga** Wöchentlich Maria Prendes
06.12.23 Rodriguez

19.30 - 20.30 **Achtsamkeitstraining** Wöchentlich Cornelia Derer
06., 13. u. 20.12.23

Donnerstags

13.30 - 14.30 **Yoga** Wöchentlich Maria Prendes
07.12.23 Rodriguez

Samstags

10.00 - 11.30 **Flamenco** Wöchentlich Antinéa
02., 16., 23. u. 30.12.23