Locker bleiben

Lockerbleiben
Entspannung beginnt damit, sich für sich selbst Zeit zu nehmen und aus dem Alltagsgeschehen herauszutreten. Dieser Kurs vermittelt Einblicke in verschiedene Entspannungsmethoden. In ruhiger und angenehmer Atmosphäre haben Sie hier die Gelegenheit, den für sich geeigneten Weg zu finden, den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Kurs in Herne: ReVital am EvK, Raum Baukau
Di. 24. Mai - 06. Juli 2022, 16.15 - 17.15 Uhr
Di. 02. August - 04. Oktober 2022, 16.15 - 17.15 Uhr
Di. 11. Oktober - 13. Dezember 2022, 16.15 - 17.15 Uhr

Kursleitung: Verena Aufderheide

Qigong

Qigong
Frei übersetzt bedeutet Qigong „Arbeit mit der Lebensenergie“, genauer beschrieben ist Qigong ein Bewegungs- Konzentrations- und Meditationssystem mit einer jahrtausendealten Tradition. Qigong als wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin ist eine ganzheitliche Methode, die der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele dient. Fließende Bewegungen werden langsam und achtsam ausgeführt, d.h. den eigenen Möglichkeiten und Grenzen angepasst. Die Übungen aktivieren alle Körperbereiche, Gelenke und Meridiane und haben u.a. positiven Einfluss auf das Nervensystem, den Bewegungsapparat und Organfunktionen. Qigong steigert die Vitalität und Lebensfreude und dient der persönlichen Lebenspflege und Gesundheitsförderung.
Dieser Kurs bietet ein Trainings- und Entspannungskonzept in dem Atem-, Bewegungs-, Vorstellungs- und Meditationsübungen dazu genutzt werden die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und sich positiv auf die Krankheitsprävention auszuwirken.

Kurs in Witten: Raum Physiotherapie
Mo. 23. Mai - 25. Juli 2022, 14.30 - 16.00 Uhr
Mo. 01. August - 26. September 2022, 14.30 - 16.00 Uhr
Mo. 10. Oktober - 12. Dezember 2022, 14.30 - 16.00 Uhr
Kursleitung: Anke Bitter (Kursleitung für Qigong und Entspannung)

Anmeldung und Infos

Anmelden können Sie sich online über unsere Website unter den Bereich Mitarbeiterkurse/ Betriebliche Gesundheitsförderung der EVKHG (Online-Anmeldeformular).

www.revital-herne.de

Für Mitarbeiter/innen der Ev. Krankenausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel bieten wir in Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung verschiedene Gesundheitskurse an. Diese Kurse werden vom Arbeitgeber finanziert und sind für die Mitarbeiter kostenlos. Die Kursangebote finden Sie auch unter Kurse im Fortbildungsprogramm der EVKHG unter "Gesundheitsförderung" oder im Intranet unter "Fortbildungsprogramm Downloads". Darüber hinaus bezuschusst der Arbeitgeber das Gerätetraining der Mitarbeiter bei ReVital. Weitere Informationen dazu unter Gerätetraining.

Gesundheits- und Rehabilitationssportzentrum ReVital e.V.
Düngelstr. 28
44623 Herne

Ansprechpartner:
Thomas Klösters
Nancy Vasileiou
Jacqueline Fieseler
E-mail: info@revital-herne.de
Telefon: 02323/498-2410
Fax: 02323/498-2480

Geschäftszeiten Büro:
Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr
Freitags 9.00 - 12.00 Uhr

Mitarbeiterkurse

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Evangelischen Krankenhäuser Herne, Castrop-Rauxel und Witten

2. Halbjahr 2022

Ev. Krankenhausgemeinschaft
Herne | Castrop-Rauxel gGmbH

Aqua-Fit

Aqua-Fit
In diesem Kurs wird durch gezieltes Training die Muskulatur des ganzen Körpers gekräftigt, die aufrechte Haltung geschult und verspannte Muskelpartien gedehnt.
Dadurch soll Beschwerden vorgebeugt werden und ein Bewegungsausgleich zum Alltag geschaffen werden. Der Spaß an der Bewegung durch den Einsatz verschiedener Geräte und Entspannungsübungen gehören ebenfalls zum Programm. Ziel des Kurses ist, durch Sport und Bewegung einen Ausgleich zum Arbeitsalltag zu schaffen.
Kurse in Castrop-Rauxel: EvK Castrop-Rauxel, Bewegungsbad

Kurs in Castrop-Rauxel: Bewegungsbad
Mi. 25. Mai - 27. Juli 2022, 20.00 - 21.00 Uhr
Mi. 03. August - 05. Oktober 2022, 20.00 - 21.00 Uhr
Kursleitung: Martina Schulz (Physiotherapeutin)

Kurs in Witten: Bewegungsbad
Fr. 27. Mai - 29. Juli 2022, 19.00 - 20.00 Uhr
Fr. 05. August - 07. Oktober 2022, 19.00 - 20.00 Uhr
Kursleitung: Nathalie Erben

Yoga

Yoga
Die Heilmethoden des Yoga ermöglichen es dem Körper, so natürlich wie möglich zu funktionieren. Asanas machen den Körper geschmeidig und den Geist wach. Sie beruhigen die Nerven, entspannen das Gehirn und erhalten das psychische, physiologische und emotionale Gleichgewicht.

Kurs in Herne: ReVital am EvK, Raum Baukau
Do 02. Juni - 28. Juli 2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Do. 04. August - 06. Oktober 2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Kursleitung: Aelita Ullrich (Yoga-Lehrerin)

Kurs in Castrop-Rauxel: Raum Physiotherapie
Di. 24. Mai - 26. Juli 2022, 16.00 - 17.30 Uhr
Di. 02. August - 04. Oktober 2022, 16.00 - 17.30 Uhr
Kursleitung:

Kurs in Witten: Raum Physiotherapie
Mi. 25. Mai - 27. Juli 2022, 17.00 - 18.00 Uhr
18.00 - 19.00 Uhr

Mi. 03. August - 5. Oktober 2022, 17.00 - 18.00 Uhr
18.00 - 19.00 Uhr
Kursleitung: Verena Aufderheide (Yoga Lehrerin)

Fitnessboxing

Fitnessboxing mit Grundlagenschule
In diesem Kurs sollen die Teilnehmer mal so richtig ins Schwitzen kommen und neben der Arbeit am Sandsack, auch in der Partnerarbeit Grundlagen des klassischen olympischen Boxens vermittelt bekommen. Durch den Kurs führt Rüdiger Deversi, der selbst bei über 60 Wettkämpfen im Ring stand und dank seiner Ausbildung zum Boxlehrer und über 20 Jahren Erfahrung als Boxtrainer die Teilnehmer motiviert und an den Boxsport heranführt.

Kurs in Herne: ReVital am EvK, Raum Baukau
Mo. 03. Januar - 17. März 2022, 17.30 - 18.30 Uhr
18.30 - 19:30 Uhr

Mo. 14. März - 16.Mai 2022, 17.30 - 18.30 Uhr
18:30 - 19.30 Uhr

Mo. 23 Mai - 25. Juli 2022, 17.30 - 18:30 Uhr
18:30 - 19:30 Uhr
Mo. 01. August - 04. Oktober 2022, 17.30 - 18.30 Uhr
18.30 - 19.30 Uhr

Mo. 10 Oktober - 12. Dezember 2022, 17.30 - 18.30 Uhr
18.30 - 19.30 Uhr
Kursleitung: Rüdiger Deversi
(Boxlehrer, Fitnesstrainer und Personaltrainer)

Fit mit ReVital

Fit mit ReVital
In diesem Kurs powern sich die Teilnehmer zu rhythmischer Musik einmal richtig aus. Jacqueline nutzt ihre Erfahrung als Kursleiterin und Tänzerin und zaubert einen flotten und kurzweiligen Mix aus Aerobic, Step-Aerobic und unterschiedlichen Tanzelementen und klassischem Cardiotraining.

Kurs in Herne: ReVital am EvK, Raum Baukau
Do 06. Januar - 10. März 2022, 16.00 - 17.00 Uhr
Do. 02. März - 19.Mai 2022, 16.00 - 17.00 Uhr
Do 02. Juni - 28. Juli 2022, 16.00 - 17.00 Uhr
Do. 04. August - 06. Oktober 2022, 16.00 - 17.00 Uhr
Do. 13. Oktober - 15. Dezember 2022, 16.00 - 17.00 Uhr

Kursleitung: Jacqueline Fieseler
(Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement)