

## Gesund und aktiv

Lassen Sie den Stress und die Belastungen des Alltages hinter sich. Werden Sie aktiv, kommen Sie in Bewegung.

Die Partner des **LWL-Präventionszentrums Dortmund** helfen Ihnen, Ihr gesundes Gleichgewicht zu finden und zu halten! Entscheiden Sie sich für ein aktives und gesundes Leben.

Die vielfältigen gesundheitsförderlichen Angebote bieten Ihnen in überschaubaren Gruppen Gleichgesinnter hervorragende Möglichkeiten. Geschulte Trainerinnen und Trainer leiten Sie kompetent an und unterstützen Sie gezielt.

Finden Sie die Aktivität, die zu Ihnen passt. Das breit gefächerte Kursangebot bietet Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten in den Bereichen:

- Bewegung, Tanz und Energie
- Entspannung und Stressbewältigung
- Tabakentwöhnung
- Ernährung
- Selbsthilfegruppen

Detaillierte Beschreibungen und weitere interessante Angebote stehen Ihnen im Internet zur Verfügung: [www.lwl-praeventionszentrum-dortmund.de](http://www.lwl-praeventionszentrum-dortmund.de)

### Gemeinsame Aktivitäten machen Spaß und sichern dauerhaften Erfolg!



Ihr Achim Hanisch  
LWL-Präventionszentrum Dortmund

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

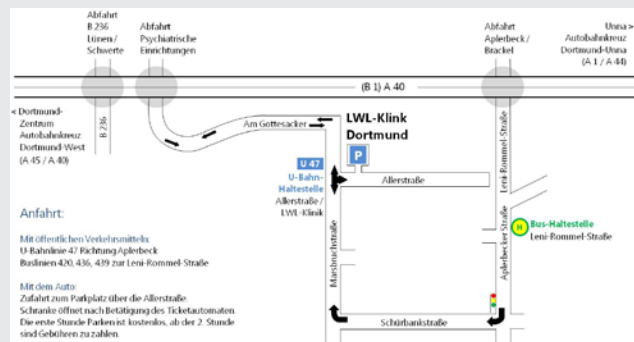
Ab Hauptbahnhof Dortmund mit U-Bahnlinie 47 Richtung Aplerbeck bis Haltestelle Allerstraße / LWL-Klinik Dortmund

### Mit dem Auto:

Von der Bundesstraße B1/Ruhrschnellweg

1) Von Westen (AK Dortmund West) kommend in Richtung Unna: Auf B1 (A40) Ausfahrt Richtung Psychiatrische Einrichtungen / Materialprüfungsamt / Knappschafts-Krankenhaus / Hauptfriedhof / Stadtkrone Ost nehmen. Den Hinweis-Schildern „Psychiatrische Einrichtungen“ folgen. Weiter Richtung „Am Gottesacker“ bis zur Marsbruchstraße. Zufahrt Klinikparkplatz nach ca. 500 m links über die Allerstraße.

2) Von Osten (AK Dortmund Unna) kommend in Richtung Dortmund Zentrum: Auf B1 (A40) Ausfahrt Richtung Psychiatrische Einrichtungen / Materialprüfungsamt / Knappschafts-Krankenhaus / Hauptfriedhof / Stadtkrone Ost nehmen. Weiter in Richtung rechts „Am Gottesacker“ bis zur Marsbruchstraße. Den Hinweis-Schildern „Psychiatrische Einrichtungen“ folgen. Zufahrt Klinikparkplatz nach ca. 500 m links über Allerstraße.



### Impressum:

LWL-Präventionszentrum Dortmund der LWL-Klinik Dortmund im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund

### Leitung:

Achim Hanisch  
prz-dortmund@lwl.org  
[www.lwl-praeventionszentrum-dortmund.de](http://www.lwl-praeventionszentrum-dortmund.de)

# Präventionsprogramm 2018

- Bewegung, Tanz und Energie
- Entspannung und Stressbewältigung
- Tabakentwöhnung
- Ernährung
- Selbsthilfegruppen



Kursbezeichnung	Anbieter / Trainer	Plätze	Tag	Uhrzeit	Ort	Einheiten	Preis	Termine von	bis	Anmeldung
<b>BEWEGUNG, TANZ UND ENERGIE</b>										
Hatha Yoga für Rücken und Gelenke	Werdeker, Martina	10	Donnerstag	18:30 - 20:00	Tagesklinik, Allerstraße 1, 44287 Dortmund	10	111,- €	auf Anfrage		Marty Werdeker m.werdeker@gmx.de
Tanzkurs für Anfänger	Dräger, Yvonne	12 Paare	Mittwoch	18:00 - 19:30	Sport- und Begegnungszentrum Foyer Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund	8	80,- € 75,- € LWL Mitarb.	28.02.2018 09.05.2018 04.07.2018 31.10.2018	02.05.2018 27.06.2018 10.10.2018 09.01.2019	Yvonne Dräger 0231/513133
Tanzkurs für Tänzer mit Vorkenntnissen	Dräger, Yvonne	12 Paare	Mittwoch	19:30 - 21:00	Sport- und Begegnungszentrum Foyer Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund	8	80,- € 75,- € LWL Mitarb.	28.02.2018 09.05.2018 04.07.2018 31.10.2018	02.05.2018 27.06.2018 10.10.2018 09.01.2019	Yvonne Dräger 0231/513133
Core-Energetik	Vasen-Gronostay, Elfrida	12	Samstag + Sonntag	10:00 - 19:00 09:00 - 17:00	Tagesklinik, Allerstr. 1, 44287 Dortmund	2		auf Anfrage		Elfrida Vasen-Gronostay 02331/336665
<b>ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG</b>										
Massage am Arbeitsplatz	Moratschke, Nadine	je 1	Mittwoch	12:00 - 13:00	Haus 40, Betriebsarzt Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund	1	10,- € / Std.	auf Anfrage		Nadine Moratschke 0231/212626
Pilgerreise für die Sinne	Erdbrügger, Heike		Samstag oder Sonntag				auf Anfrage	auf Anfrage		Heike Erdbrügger 015228620873 info@heikeerdbruegger.de
<b>TABAKENTWÖHNUNG</b>										
Tabakentwöhnung	Makil-Kirnapci, Bindhu	12	Dienstag	17:00 - 18:30	Suchtambulanz, Haus 42 Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund	7	120,- €	auf Anfrage		Bindhu Makil-Kirnapci 0231/4503-8008 Bindhu.Makil@lwl.org
Raucherentwöhnung durch Hypnose	Mebdouhi, Simone	1	individuelle Terminvereinbarung		Praxis RED Coach, Hans-Böckler-Str. 7, 58638 Iserlohn		220,- €	auf Anfrage		Simone Mebdouhi 02371/9742171 mail@red-coach.de
<b>ERNÄHRUNG</b>										
Gewichtsreduzierung durch Hypnose	Mebdouhi, Simone	1	individuelle Terminvereinbarung		Praxis RED Coach, Hans-Böckler-Str. 7, 58638 Iserlohn	unbegrenzt	220,- €	auf Anfrage		Simone Mebdouhi 02371/9742171 mail@red-coach.de
<b>SELBSTHILFEGRUPPEN</b>										
Startergruppen Abhängigkeitserkrankungen (Return Suchtselbsthilfe e.V.)	Ulrich, Wolfgang Gräber, Christian Korte, Arnold Eisermann, Adrian		Montag, Mittwoch, Freitag	19:00 - 21:00	verschiedene Orte	unbegrenzt	kostenlos	Einstieg jederzeit möglich		www.return-s.de 01573/6583354
Selbsthilfe für Eßstörungen (Return Suchtselbsthilfe e.V.)	Erdbrügger, Heike	18	Montag	18:30 - 20:30	Holte-Kreta Gemeinde Holtestr. 77, 44388 Dortmund		kostenlos	Einstieg jederzeit möglich		Heike Erdbrügger 015228620873 info@heikeerdbruegger.de
<b>SONSTIGES</b>										
Osteopathie	Sabine, Muermann	1	individuelle Terminvereinbarung		Haus 14, Physiotherapieraum Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund		55,- € / 0,5 Std.	auf Anfrage		Sabine Muermann 0173/1676691
Prüfungsvorbereitung	Mebdouhi, Simone	1	individuelle Terminvereinbarung		Praxis RED Coach, Hans-Böckler-Str. 7, 58638 Iserlohn		120,- €	auf Anfrage		Simone Mebdouhi 02371/9742171 mail@red-coach.de