



Evangelisches Klinikum
Köln Weyertal
Zentrum für Sport und Medizin



Ihr
Gesundheits-
programm



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 Sport und Medizin

Teilnahmehinweise

Zu den ZSM-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
- › 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
- › Ermäßigtes Parken auf dem Klinikparkplatz während der Kurse ohne Zeitlimit für 1,- €/Termin möglich
- › Nahezu alle Kurse und Seminare werden auch im Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach angeboten: 02202 122-7300 www.evk-gesund.de

Informationen und Anmeldung:

www.evk-gesund.de | zsm@evk-gesund.de | Tel.: 0221 479-7000



Fitness und Prävention

- › Nordic Walking
- › Rückentraining
- › Pilates und Rückentraining
- › Rückenfitness als Rückbildungs-Anschlusskurs
- › Powergymnastik
- › Gesundheitstraining an KG-Geräten
- › Individuelle Ernährungsberatung
- › Fit 55 plus – Gesundheitstraining für Ältere



Entspannung und Stressbewältigung

- › Hatha-Yoga/Yoga 60+
- › Feldenkrais-Methode
- › Entspannte Schulter – gelöster Nacken
- › Yoga bei Endometriose oder unklaren Bauchschmerzen (Frauenkurs)

Informationen und Anmeldung:

www.evk-gesund.de | zsm@evk-gesund.de | Tel.: 0221 479-7000



Schwangerschaft und Geburt

- › Kreißsaalbesichtigung:
Virtueller Rundgang



- › Hebammen-Sprechstunde



- › Kinderärztlicher Infoabend



- › Stillgruppe



- › Anmeldung zur Geburt



- › Geburtsvorbereitungskurse
- › Fit fürs Enkelkind
- › Hatha-Yoga für Schwangere
- › Rückbildung
- › Kombikurs: Rückbildung und Pilates mit und ohne Kind
- › Stillgruppe
- › Kinderärztliche Infoabende

Informationen und Anmeldung:

www.evk-gesund.de | zsm@evk-gesund.de | Tel.: 0221 479-7000



Spezielle Angebote

- › Lungensport (COPD)
- › Fit 55 plus - Gesundheitstraining für Ältere
- › Gesund & Mobil: Fit für 100
- › Sturzprophylaxe und Gehschule mit und ohne TEP
- › Ganzheitliches Gedächtnistraining
- › OP optimal vorbereiten

Selbsthilfegruppen

- › Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa
- › Schlaganfall
- › Angehörige von Schlaganfallpatienten
- › Polyneuropathie
- › Anonyme Alkoholiker
- › Pouch
- › AdiX
- › Borderline
- › Darmerkrankungen

Informationen und Anmeldung:

www.evk-gesund.de | zsm@evk-gesund.de | Tel.: 0221 479-7000



Evangelisches Klinikum Köln Weyertal



Fachabteilungen im Evangelischen Klinikum Köln Weyertal



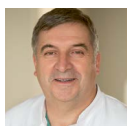
Anästhesiologie und Intensivmedizin

mit TÜV-zertifizierter Akutschmerztherapie
Chefarzt: Dr. med. Holger Heinen-Schürmann
Kontakt: Tel.: 0221 479-5400
anaesthesie@evk-koeln.de



Endokrine Chirurgie

Zentrum in Kooperation mit der Uniklinik Köln
Schwerpunkte Chirurgie der Schilddrüse,
der Nebenschilddrüsen und der Nebennieren
Chefarztin: Prof. Dr. med. Costanza Chiapponi
Kontakt: Tel.: 0221 479-5100
allgemeinchirurgie@evk-koeln.de



Gynäkologie und Geburtshilfe

Schwerpunkt Zertifiziertes klinisches und
wissenschaftliches Endometriosezentrum
Chefarzt: Prof. Dr. med. Thomas Römer
Kontakt: Tel.: 0221 479-5300
gyn-geb@evk-koeln.de



Innere Medizin und Gastroenterologie

Chefarztin: Patricia Fassbender
Kontakt: Tel.: 0221 479-5200
innere-medizin@evk-koeln.de



Innere Medizin und Kardiologie

Schwerpunkte: Hypertensiologie und internistische Intensivmedizin
Chefarzt: Prof. Dr. med. Hannes Reuter
Kontakt: Tel.: 0221 479-5200
innere-medizin@evk-koeln.de



Innere Medizin und Onkologie

Chefarzt: Prof. Dr. med. Kai Hübel
Kontakt: Tel.: 0221 479-5200
innere-medizin@evk-koeln.de



Orthopädie

Zertifiziertes Endoprothesenzentrum
Chefarzt: Dr. med. Joachim Franzmann
Kontakt: Tel.: 0221 479-5000
orthopaedie@evk-koeln.de



Unfallchirurgie

Schwerpunkte: Traumazentrum, Hand- und fußchirurgische Eingriffe, Alterstraumatologie, Arbeitsunfälle (VAV-Verfahren)
Chefärztin: Suzan Yarkin
Kontakt: Tel.: 0221 479-5000
unfallchirurgie@evk-koeln.de



Viszeralchirurgie und funktionelle Chirurgie unterer Gastrointestinaltrakt

Schwerpunkte Koloproktologie, Inkontinenzchirurgie, Beckenbodenzentrum
Chefärztin: Priv.-Doz. Dr. med. Claudia Rudroff
Kontakt: Tel.: 0221 479-5100
allgemeinchirurgie@evk-koeln.de

sowie die **Belegabteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde**

Hier sind Sie
gut aufgehoben

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)



» Anmeldung und Informationen



Jörg Gommersbach-Löffler
(Leiter ZSM)

nur über **www.evk-gesund.de**
oder per E-Mail: zsm@evk-gesund.de
sowie telefonisch: 0221 479-7000

Telefonische Sprechzeiten
der Geschäftsstelle:
Montag und Donnerstag
jeweils 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr



- Wohnheim:** 1 – Mehrzweckraum EG 2 – Tagungsraum 1. Stock
- Hauptgebäude:** 3 – Fitnessraum Physio UG 4 – Elternschule 7. Stock
- 5 – Schulungsraum UG



» Anfahrt

Adresse:

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)
am Evangelischen Klinikum Köln Weyertal
Weyertal 76, 50931 Köln

Anfahrt mit Navigationssystem:

Weyertal 76, 50931 Köln

ÖPNV: KVB Linie 9, Haltestelle Weyertal