

# Quirlsberg

Prävention & Rehabilitation

## Ihr Gesundheitsprogramm





## 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 Prävention und Rehabilitation

---

# Teilnahmehinweise

## Zu den P.U.R.<sup>®</sup>-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](http://www.evk-gesund.de)
- Bitte kommen Sie sportiv gekleidet (nur Schuhwechsel)
- Kurszeiten gelten inklusive 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
- Parkplätze oberhalb Gnadenkirche (gebührenpflichtig)
- Ermäßigtes Parken im EVK-Parkhaus während der Kurse ohne Zeitlimit für 1,- € pro Termin
- Nahezu alle Kurse und Seminare werden auch im Evangelischen Klinikum Köln Weyertal in Köln-Lindenthal angeboten.

**Anmeldung und Informationen: [www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de) oder per E-Mail: [pur@evk-gesund.de](mailto:pur@evk-gesund.de) sowie telefonisch: 02202 122-7300**



## Fitness und Prävention

- Beckenbodengymnastik
- Beckenboden-Yoga-Seminar
- Pilates
- Halswirbelsäulengymnastik
- Powergymnastik
- Rückenfitness
- Gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining 50+
- Gesund und Mobil: Fit für 100
- Sport für Übergewichtige



## Rehasport

- Herzsport/Kardiotraining
- Sport für Frauen mit/nach Krebs
- Kardiotraining (Prävention/Fitness)

Trainings- und Therapiezentrum  
Paffrather Straße 188 | 51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 96979-10 | Telefax: 02202 96979-11  
E-Mail: [team@instig.de](mailto:team@instig.de)

Anmeldung und Informationen: [www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de) oder  
per E-Mail: [pur@evk-gesund.de](mailto:pur@evk-gesund.de) sowie telefonisch: 02202 122-7300



## Entspannung und Stressbewältigung

- „ICH nehme ab“ – Abnehmkurse
- Tai Chi
- Tai Chi Tagesseminare
- Entspannte Schulter – gelöster Nacken
- Qigong – für Patientinnen mit Brust- oder Genitalkrebserkrankung

---

## Selbsthilfegruppen

Unsere Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen versteht sich als Anlauf- und Informationsstelle zum Thema Selbsthilfe.

Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen  
Beatrix Rey | 02202 122-3132  
E-Mail: [selbsthilfe@evk.de](mailto:selbsthilfe@evk.de)





## Schwangerschaft und Geburt

- Geburtsvorbereitungskurse
- Schwangerschaftsgymnastik
- Yoga für Schwangere
- Säuglingspflegekurse
- Still- und Babytreff mit Osteopathie-Terminen
- Rückbildungsgymnastik
- Beckenbodengymnastik

- Informationen zur Geburtsanmeldung und Geburtshilfe:  
[www.geburtshilfe.evk.de](http://www.geburtshilfe.evk.de)



## Kinder und junge Familien

- Still- und Babytreff mit Osteopathie-Terminen



# Quirlsberg Prävention & Rehabilitation

## Anmeldung und Informationen



Jörg Gommersbach-Löffler  
(Dipl.-Sportwissenschaftler  
Betriebswirt | Leiter P.U.R.)  
und Assistentin Diana Scheider

Internet: [www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de)  
E-Mail: [pur@evk-gesund.de](mailto:pur@evk-gesund.de)  
Tel.: 02202 / 122 7300

Telefonische Sprechzeiten  
der Geschäftsstelle:  
Mo. bis Do.: 8:00 - 12:00 Uhr  
im Rundbau Quirlsberg 3  
51465 Bergisch Gladbach  
4. Stock | Zimmer 404

Hauptstraße



## Veranstaltungsorte:

- Elternschule und Bewegungstreff:  
Quirlsberg 3, Rundbau 8. Stock  
Anfahrt/Parkplatz oberhalb der Gnadenkirche
- Ambulante Reha: Paffrather Straße 188  
(über Centershop | Parkplätze auf der Rückseite)