

## DIAKO Gesundheitsimpulse

### >>Veranstaltungsprogramm 2023

Unser Angebot rund um Gesundheit, Prävention und Bewegung:

- Vorträge
- Kurse
- Seminare
- Arzt- und Patientenseminare

Darüber hinaus bieten wir zwei besondere Schwerpunkte an:

#### 1. Gesundheitsberatung

##### Ernährung

- Vermeidung von Zivilisationskrankheiten durch vollwertige Ernährung
- Umstellung der Ernährung bei Übergewicht
- Altersvitalität durch vitalstoffreiche Ernährung

##### Bewegung

- Bewegung im Alltag kann auch Spaß machen
- Fit im Alter durch regelmäßige Bewegung
- Vorbeugung von Rückenschmerzen

##### Entspannung

- Gesundes Verhältnis zwischen An- und Entspannung
- Umgang mit belastenden Situationen
- Entspannung in den Alltag bringen

#### 2. Pflege-Konsildienste

Beratung bezüglich Umgang und Auseinandersetzung mit Einschränkungen, die durch Krankheiten entstehen.

---

## Elterngarten – Für Schwangere, Eltern und Kinder

Der Elterngarten ist ein Einrichtung der DIAKO Gesundheitsimpulse.

[Hier geht es zum DIAKO Elterngarten](#)

### ? auf die Merkliste

#### Adresse:

Gröpelinger Heerstraße 406 - 408  
Seminarhaus im Park  
28239 Bremen

#### Ansprechperson:

Heidrun Pundt, Saskia Hannappel

**Telefon:**

0421 6102 0

**Fax:**

0421 6102 3336

**E-Mail-Adresse:**

[gesundheitsimpulse@diako-bremen.de](mailto:gesundheitsimpulse@diako-bremen.de)

**Internetadresse:**

[www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse](http://www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse)