



Schmerz-Treff im St. Josef-Stift

Ein Angebot der Schmerzklinik für Gelenk- und Rückenbeschwerden

- 22.01.2026 16 Uhr **„Bewegung ist die beste Medizin“**
Sport als Medikament ohne Nebenwirkungen
Referentin: Petra Brabender, Physiotherapeutin, St. Josef-Stift
- 26.03.2026 16 Uhr **„Gehirn und Schmerz“**
Theoretische Grundlagen und Praktische Übungen
für das Gehirntraining
Referentin: Barbara Adrian
- 21.05.2026 16 Uhr **„Ernährung und Schmerz“**
Vollwert-Ernährung – ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben
Referentin: Birgit Scharbaum, Diätassistentin
- 24.09.2026 16 Uhr **„Warum Entspannung in der Schmerztherapie?“**
Vortrag mit kurzer Übung
Referentin: Barbara Adrian, Entspannungspädagogin
- 05.11.2026 16 Uhr **„Mit Schmerzen leben lernen“**
Erfahrung im Umgang mit Schmerzen aus Sicht einer Betroffenen
Referentin: Ulrike Greweling

Eine **Anmeldung mit Namen und Kontaktdaten** ist in der Schmerzklinik für Gelenk- und Rückenbeschwerden, **Telefon 02526 300-1591** (Mo. – Fr. von 8 –16 Uhr) möglich.
Der Eintritt ist frei.