

Kursportfolio IKK Südwest, Stand 24.11.2020

Die folgende Kursliste ist ein Auszug aus dem Präventionskursportfolio der IKK Südwest. Die aufgeführten Kurse beschränken sich auf eine Suche nach bestimmten Kriterien:

Eingegebene PLZ: 18119

Umkreis: maximal 2 Kilometer

1. Autogenes Training

Autogenes Training: Stress, Nervosität und Verspannungen sind Folgen unseres hektischen Lebensstils.

Mit Hilfe der Suggestion ist es möglich unwillkürlich gesteuerte Vorgänge im Körper willentlich zu beeinflussen.

Es soll eine Art Hypnose erreicht werden, die den Anwender entspannt und seine Leistungsfähigkeit wiederherstellt.

Der Wirkungsbereich des Autogenen

Trainings reicht von einfacher

Entspannung nach einem anstrengenden

Tag bis hin zu kontinuierlicher

Daueranwendung bei psychosomatischen

Stresssymptomen. Beim Autogenen Training

gibt es sechs Grundübungen, um jeweils

bestimmte Körperzustände zu erreichen.

Diese werden Ihnen von einer erfahrenen

Therapeutin vermittelt. Bewältigen Sie den

Alltag besser und beugen Sie stressbedingten Krankheiten vor.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20180609-1018045

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 149,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der IKK Südwest: 74,00 EUR)

Kurstermin:

Datum: 06.01.2021 - 10.03.2021

Wochentag & Uhrzeit: Mi: 16:00 - 17:00

Veranstaltungsort: vital & physio, Warnemünde

Entfernung zum Veranstaltungsort: ca. 0 km (Luftlinie)

Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: info@vital-physio.de

Kursleiter: Kristina Portwich

Website: <http://www.vital-physio.de>

2. Gesunder Rücken (Wirbelsäulengymnastik)

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20180705-1025068

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 149,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der IKK Südwest: 74,00 EUR)

Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: info@vital-physio.de

Kursleiter: Alexander Baer

Website: <http://www.vital-physio.de>

3. Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20180705-1025072

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 75,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der IKK Südwest: 0,00 EUR)

Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: info@vital-physio.de

Kursleiter: Robert Seidel

Website: <http://www.vital-physio.de>

4. Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie

für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190313-1093955

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 75,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der IKK Südwest: 0,00 EUR)

Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: info@vital-physio.de

Kursleiter: Karin Kolsch

Website: <http://www.vital-physio.de>

5. Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190313-1093959

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 75,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der IKK Südwest: 0,00 EUR)

Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: info@vital-physio.de

Kursleiter: Kristina Portwich

Website: <http://www.vital-physio.de>

6. Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190410-1101816

Themenbereiche: Bewegung
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten
Kursgebühr: 75,00 EUR
(Eigenanteil für Versicherte der IKK Südwest: 0,00 EUR)

Kursanbieter:
vital & physio GmbH
Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde
Telefon: (0381) 690111
Fax: (0381) 5105298
E-Mail: info@vital-physio.de
Kursleiter: Lisa Nawrath
Website: <http://www.vital-physio.de>

7. Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:
Kursnummer: 20190410-1101818
Themenbereiche: Bewegung
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten
Kursgebühr: 75,00 EUR
(Eigenanteil für Versicherte der IKK Südwest: 0,00 EUR)

Kursanbieter:
vital & physio GmbH
Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde
Telefon: (0381) 690111
Fax: (0381) 5105298
E-Mail: info@vital-physio.de
Kursleiter: Juliana Peschers
Website: <http://www.vital-physio.de>

8. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Die Methode der Progressiven Relaxation wurde von Edmund Jacobsen 1938 entwickelt. Ausgangspunkt für die PMR sind Untersuchungsergebnisse, dass bei seelischen Spannungsgefühlen Muskelanspannungen auftreten. Umgekehrt können durch Verminderungen der Muskelspannung auch Spannungsgefühle (z.B. Angst, Unruhe) vermindert werden. Durch systematische Anspannung und Entspannung verschiedener quergestreifter Muskelpartien und durch den Lernvorgang, sich auf die begleitenden Gefühle von Spannung und Entspannung zu konzentrieren und sie zu unterscheiden, ist eine Verringerung des Muskeltonus erreichbar. Dies geht in aller Regel mit dem Gefühl einer vertieften Entspannung einher.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:
Kursnummer: 20200929-1237316
Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten
Kursgebühr: 149,00 EUR
(Eigenanteil für Versicherte der IKK Südwest: 74,00 EUR)

Kursanbieter:
vital & physio GmbH
Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde
Telefon: (0381) 690111
Fax: (0381) 5105298
E-Mail: info@vital-physio.de
Kursleiter: Kristina Portwich
Website: <http://www.vital-physio.de>

9. Wirbelsäulengymnastik Beweglichkeit

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, kräftigen, zu dehnen und dient der Beweglichkeit. Der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:
Kursnummer: 20201024-1245338
Themenbereiche: Bewegung
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten
Kursgebühr: 149,00 EUR
(Eigenanteil für Versicherte der IKK Südwest: 74,00 EUR)

Kursanbieter:
vital & physio GmbH
Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde
Telefon: (0381) 690111
Fax: (0381) 5105298
E-Mail: info@vital-physio.de
Kursleiter: Portwich Kristina
Website: <http://www.vital-physio.de>