

# Kursportfolio IKK Südwest, Stand 17.12.2018

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)

Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: [info@vital-physio.de](mailto: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.

**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](mailto: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](mailto:info@vital-physio.de)

Kursleiter: Robert Seidel

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

### 4. AOK - Autogenes Training: Der Weg zu mehr Gelassenheit

Die Belastungen des Alltags abzubauen und mehr innere Ausgeglichenheit zu finden ist ganz einfach möglich – mit regelmäßigem autogenem Training. In diesem klassischen Entspannungsverfahren wird die Aufmerksamkeit auf körperliche Entspannungsempfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme gelenkt. Durch regelmäßiges Training lernt Ihr Körper mit der Zeit, sich selbst zur Ruhe und in einen Zustand der tiefen Entspannung zu bringen. Diese Tiefenentspannung fördert innere Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit und damit Ihre körperliche und psychische Gesundheit.

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

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20181023-1053907

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung  
Umfang und Dauer: 8 á 90 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>

## 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: 20160331-759186  
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>

## 6. Gesunder Rücken (Wirbelsäulengymnastik)

Unter Rückenschule versteht man ein Behandlungskonzept, welches zur Prävention von Rückenschmerzen und zur Behandlung von Patienten mit Rückenschmerzen dient. Ziel ist es, zum einen rückengerechtes Verhalten zu vermitteln und zum anderen durch unterschiedliche Übungen Bauch-und Rückenmuskulatur zu stärken, sowie Konzepte zur Entstehung anzubieten. In Einzel- und Gruppenunterricht wird das Erlernen des rückengerechten Verhaltens sowohl in Alltagssituationen, als auch berufsorientiert vermittelt. Die unterschiedlichen Kraft-und Beweglichkeitsübungen sollen in Kombination mit Dehnungs-und Entspannungsprogrammen nicht nur etwaige Beschwerdebilder vorbeugen, sondern in erster Linie die Teilnehmer zu einer rücken-gesünderen Lebens-und Verhaltensweise befähigen und motivieren. Die Vermittlung anatomischer, physiologischer und ergonomischer Wissensbausteine bilden hierbei eine umfassende Vervollständigung des Lehrprogrammes.

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

Kursdetails:

Kursnummer: 20160503-769090

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: Kristina Portwich

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

## 7. Beckenbodengymnastik

Das bewusste An- und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur wird als Beckenbodentraining bezeichnet.

Beckenbodentraining aktiviert, kräftigt und dehnt die Muskeln des Beckenbodens und stärkt dabei die Beckenbodenmuskulatur. Dabei werden die besagten Muskeln nie einseitig trainiert, sondern es wird der gesamte Körper, mit Bein- und Oberschenkelmuskulatur sowie Bauch- und Rückenmuskeln, insgesamt gestärkt. Die verschiedenen Übungen verbessern die Wahrnehmung der unterschiedlichen Muskelschichten. Ein Beckenbodentraining sollte immer auch darüber aufklären, wie eine gesunde Körperhaltung im Alltag einen gesunden Beckenboden unterstützt.

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

Kursdetails:

Kursnummer: 20160926-830514

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 135,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der IKK Südwest: 60,00 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>

## 8. Neue Rückenschule (KDDR)

- Theorie und Praxis der rückenfreundlichen Körperhaltungen (Sitzen, Stehen, Bücken, Heben, Tragen, Liegen),
  - vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen für alle wichtigen Muskeln, insbesondere für Bauch- und Rückenmuskeln,
  - abwechslungsreiche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen,
  - einfache Schulter-, Nacken- und Rückenübungen für den Alltag,
  - umfangreiche Übungsprogramme mit Kleingeräten (Theraband, Turnstab, Kurzhanteln, Flexibar, Gymstick, Brasil, Tubes, Balance-Pads, Fitball)
  - Hinweise zur ergonomischen Gestaltung des privaten und beruflichen Umfeldes,
- Hinführung zur allgemeinen, täglichen körperlichen Aktivität (Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren),

- unterschiedliche Methoden zur Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit,
- Berücksichtigung der individuellen Wünsche und Voraussetzungen der Teilnehmer,
- Hinweise zum Umgang mit akuten Rückenschmerzen,
- Betreuung durch besonders qualifizierte und motivierte Kursleiter,
- das Erleben von Freude und Spaß an der Bewegung in der Gruppe sind wichtig.

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

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20170118-885904

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 90 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. 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: 20170118-885954

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>