

# Kursportfolio BKK Dachverband, Stand 10.12.2019

Die folgende Kursliste ist ein Auszug aus dem Präventionskursportfolio der BKK Dachverband. 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

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 Portwisch

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

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

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

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

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

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

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: Juliana Peschers

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

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>

## 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

### 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>