

Kursportfolio DAK-Gesundheit, Stand 19.02.2020

Die folgende Kursliste ist ein Auszug aus dem Präventionskursportfolio der DAK-Gesundheit. 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

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

Kursleiter: Juliana Peschers

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