



Laufeinsteigerprogramm

Vom Walker zum Läufer – wir begleiten Sie auf diesem Weg! Mit aktuellen sportwissenschaftlichen Methoden steigern wir Ihre kontinuierliche Laufzeit systematisch bis auf 30 Minuten. Gepaart mit unterschiedlichen gymnastischen Übungen entwickelt sich somit nicht nur Ihre Ausdauer sondern auch ein eigener Laufstil.

Leitung: Stefan Röder, Dipl.-Sportwissenschaftler und Gesundheitsberater der Schwenninger
Ort: Hofgarten (Eingang Bahnhofstraße), Sportplatz Platen-Gymnasium, 91522 Ansbach
Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten
Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**, Kunden anderer Kassen zahlen 80 EUR



Nordic Walking

Um physische und psychosoziale Ressourcen zu stärken sowie Risikofaktoren zu mindern, soll durch die körperliche Bewegung mit Nordic Walking eine gezielte und ausgewogene Balance erreicht werden. Dieser Kurs zielt auf Ihren gesundheitsorientierten Bedarf und richtet sich auf das richtige Erlernen der Nordic Walking Technik.

Leitung: Ulrike Spiess, Nordic Walking Instructor
Ort: Am Anger 1, 91737 Ornbau
Dauer: 8 Einheiten à 90 Minuten
Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**, Kunden anderer Kassen zahlen 90 EUR



Kursinformationen und wie Sie uns finden!

Bitte beachten Sie: Für die vollständige Kostenübernahme ist generell eine 80%ige Teilnahme an den jeweiligen Kursen erforderlich. Die Schwenninger unterstützt Sie bei zwei Präventionskursen pro Jahr. Kurse mit identischem Inhalt bezuschussen wir alle zwei Jahre.



So erreichen Sie die Schwenninger:

... Ihre Ansprechpartnerin zur Kurs-Anmeldung:

Christine Loy
Telefon 0981 95 31 - 3 14 54
E-Mail C.Loy@Die-Schwenninger.de

... per Telefon, Fax, Internet und E-Mail:

Service-Team	0180 255 255 55*
Service-Fax	0180 255 255 59**
Internet	www.Die-Schwenninger.de
E-Mail	Info@Die-Schwenninger.de

* 0,06 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk höchstens 0,42 €/Min., Kunden mit Flatrate-Anschluss erreichen uns kostenfrei unter 077 20 9727-0
** 0,06 €/Telefax aus dem deutschen Festnetz



MARK-M_FB PrävkursAns 001 1/2012

Die Schwenninger Krankenkasse
Geschäftsstelle Bayern
Welserstraße 17
91522 Ansbach

Wir sind bundesweit für Sie da!
Ansbach · Arnstadt · Berlin · Emden · Fulda · Hamburg
Karlsruhe · Koblenz · Mainz · München · Münster
Regensburg · Villingen-Schwenningen · Wächtersbach

Unsere exklusiven Kursangebote im Überblick

Gesundheitsworkshop – Unser Wissen für Ihre Gesundheit

Was ist Gesundheit? Wie kann man was für seine Gesundheit tun? Unsere Sport- und Ernährungswissenschaftler referieren zu den Themen „Gesundheit & ... Bewegung, ... Ernährung, ... Entspannung“. In anschließenden kurzen aktiven Einheiten zeigen wir Möglichkeiten auf, wie man in unseren Präventionskursen die Theorie in die Praxis umsetzen kann. Nutzen Sie diesen eintägigen Workshop als Start in das Präventionsprogramm der Schwenninger. Machen Sie mit uns den ersten Schritt ...

- 1 Stunde Gesundheit & Bewegung
(Vortrag & lockere Bewegungseinheit)
- 1 Stunde Gesundheit & Ernährung
(Vortrag & kleiner Gesundheitssnack)
- 1 Stunde Gesundheit & Stress
(Vortrag & Entspannungseinheit)

Sie sollten bequeme Kleidung tragen und mit Spaß dabei sein.

- Leitung:** Stefan Röder, Dipl.-Sportwissenschaftler und Gesundheitsberater der Schwenninger
Martina Schweigert
Ernährungsberaterin der Schwenninger
- Ort:** Schwenninger Krankenkasse,
Welserstraße 17, 91522 Ansbach
- Dauer:** ca. 3 Stunden
- Kosten:** **kostenfreie** Informationsveranstaltung für Jedermann

GutGefühl! Gesund ernähren und gut fühlen – Vortragsreihe –

Sport und Ernährung gehören zusammen und unterstützen einen gesunden Körper und ein gutes Lebensgefühl. In dieser Vortragsreihe informieren wir Sie darüber, wie es rund um das Thema Ernährung gelingt. Die Ernährungsberaterin der Schwenninger spricht über Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett sowie ihre Rolle im Körper und deren Einfluss auf das Abnehmen oder beim Sport. In den Vorträgen gibt es u. a. Antworten auf die Frage, wie sie das Erlernte alles unter einen Hut bringen und im Berufs-Alltag umsetzen können. Außerdem stellt sie die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft vor zum Thema Hungergefühl und Sättigung. Dabei erfahren Sie, welche Faktoren Einfluss darauf haben, ob und wie viel wir essen.

- Leitung:** Martina Schweigert
Ernährungsberaterin der Schwenninger
- Ort:** Schwenninger Krankenkasse,
Welserstraße 17, 91522 Ansbach
- Dauer:** 6 Einheiten à 60 Minuten
- Kosten:** **kostenfreie** Vortragsreihe für Jedermann

Rückenschule

Der Kurs verbindet Theorie und Praxis. Sie erfahren mehr über die Anatomie und Physiologie ihrer Wirbelsäule und lernen, neben dem gesunden rückengerechten Verhalten, Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Ein perfekter Einstieg in das Thema „Gesunder Rücken“.

- Leitung:** Stefan Röder, Dipl.-Sportwissenschaftler und Gesundheitsberater der Schwenninger
- Ort:** Arcadium Sports, Welsersstr. 17, 91522 Ansbach
- Dauer:** 10 Einheiten à 60 Min.
- Kosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**,
Kunden anderer Kassen zahlen 100 EUR

Progressive Muskelentspannung

Sie sind verspannt? In diesem Kurs erlernen Sie, durch systematische, progressive An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, Spannungszustände zu lösen. Erkennen Sie frühzeitig Verspannungen und steuern Sie aktiv dagegen.

- Leitung:** Stefan Röder, Dipl.-Sportwissenschaftler und Gesundheitsberater der Schwenninger
- Ort:** Arcadium Sports, Welsersstr. 17, 91522 Ansbach
- Dauer:** 10 Einheiten à 45 Minuten
- Kosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**,
Kunden anderer Kassen zahlen 80 Euro

