



„Ich nehme ab“

In 12 Schritten führt das Programm Sie zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise. Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten umzustellen, um so dauerhaft an Gewicht zu verlieren. Kurz und verständlich erlernen Sie die Grundlagen richtiger Ernährung. Es gibt keine festen Speisepläne und keine Vorschriften, sondern Anregungen. Tipps für mehr Bewegung bringen Fitness und kurbeln den Energieverbrauch zusätzlich an. Unser Kurs dient somit als Anleitung, um regelmäßige Bewegung im Alltag zu integrieren und zu fördern. Die Anleitungen zur Entspannung führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Leitung: Ursula Wulf, Dipl.-Oecotr.
Ort: Schwenninger Krankenkasse,
Wollmarkt 10, 99310 Arnstadt
Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten
Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 188 Euro
(inkl. Kursordner)



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:

... Ansprechpartner zur Kurs-Anmeldung:

Antje Golde
Telefon 0 36 28 586-4 12 60
Telefax 0 36 28 586-4 22 60
E-Mail A.Golde@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 07720 9727-0
** 0,06 €/Telefax aus dem deutschen Festnetz



MARK-M FB Präkurs Arn 01/2012

Die Schwenninger Krankenkasse
Geschäftsstelle Thüringen
Wollmarkt 10
99310 Arnstadt

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 & Ernährung
(Vortrag & kleiner Gesundheitssnack)
- 1 Stunde Gesundheit & Bewegung
(Vortrag & lockere Bewegungseinheit)
- 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,
Wollmarkt 10, 99310 Arnstadt
- Dauer:** ca. 3 Stunden
- Kosten:** **kostenfreie** Informationsveranstaltung 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:** Schwenninger Krankenkasse,
Wollmarkt 10, 99310 Arnstadt
- Dauer:** 10 Einheiten à 60 Minuten
- Kosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 100 Euro



Laufprogramm

Sie schaffen es bereits 30 Minuten am Stück zu joggen, aber es fehlt Ihnen an der Motivation regelmäßig die Laufschuhe zu schnüren? Dann melden Sie sich hier an! – Wir gehen einmal pro Woche zusammen Laufen. Gepaart mit gymnastischen Übungen und verschiedenen sportwissenschaftlich fundierten Methoden steigern wir die Leistungsfähigkeit und den Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

- Leitung:** Stefan Röder, Dipl.-Sportwissenschaftler und Gesundheitsberater der Schwenninger
- Ort:** Fischtor/Wollmarkt 10, 99310 Arnstadt
- Dauer:** 10 Einheiten à 60 Minuten
- Kosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 80 Euro



Pilates

Pilates stärkt die tiefliegende Muskulatur, die Beweglichkeit der Gelenke, die Atmung und sorgt für eine natürliche Körperspannung die Rückenproblemen vorbeugt. Lernen Sie diese sanfte Methode aus Dehn- und Kräftigungsübungen kennen und spüren Sie dessen wohltuende Wirkung! Dieser Kurs kann sowohl als Einstieg in das Thema Rückengesundheit, aber auch als Folgekurs nach einer absolvierten Rückenschule gebucht werden.

- Leitung:** Katja Hentschel,
MA-Sportwiss., bewegungs-WELTEN
- Ort:** Schwenninger Krankenkasse,
Wollmarkt 10, 99310 Arnstadt
- Dauer:** 10 Einheiten à 60 Minuten
- Kosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 94,50 Euro



Tai Chi

In diesem Kurs lernen Sie, sich auf Sinnesempfindungen bei sanften Bewegungen zu konzentrieren. Die Anleitungen zur Entspannung führen zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und damit zu einer völlig neuen Lebensqualität.

- Leitung:** Verena Kroner, Physiotherapeutin
- Ort:** Physiotherapie Bergmann & Kroner,
Wollmarkt 3, 99310 Arnstadt
- Dauer:** 12 Einheiten à 45 Minuten
- Kosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 48 Euro

