

Ihr Vorsorgeprogramm in Hamburg

PRÄVENTION
Unser Service für
Ihr gesundes Leben



Die Schwenninger
Krankenkasse



Yoga – Bewegung und Entspannung für Rücken und Gelenke

Finden Sie den Weg zur inneren Ruhe und tanken Sie Kraft für den Alltag – mit Yoga. Richtig ausgeführt verbessert es das allgemeine Wohlbefinden, reduziert Rückenschmerzen oder Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Die Muskulatur baut sich langsam auf und ganz nebenbei wird das Immunsystem angekurbelt.

Dauer: 10 Einheiten à 50 Minuten

Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**

Kunden anderer Kassen zahlen nur 135 Euro

Ort: MOVE Therapiezentrum Hamburg,
Mönckebergstraße 18, 20095 Hamburg



Pilates – ein Ganzkörpertraining für jeden!

Pilates stärkt die tiefliegende Muskulatur, die Beweglichkeit der Gelenke, die Atmung und sorgt für eine natürliche Körperspannung und beugt Rückenproblemen vor. Lernen Sie diese sanfte Methode aus Dehn- und Kräftigungsübungen kennen und erfahren Sie dessen wohltuende Wirkung!

Dauer: 10 Einheiten à 50 Minuten

Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**

Kunden anderer Kassen zahlen bis zu 135 EUR

Ort: MOVE Therapiezentrum Hamburg,
Mönckebergstraße 18, 20095 Hamburg





Power Rückenschule

Hier trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur, die zu Verminderung oder Vorbeugung bei Rückenschmerzen beiträgt. Ziel ist es, mit Spaß die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und so die Wirbelsäule zu stabilisieren. Neben den regelmäßigen Übungen wird auch das Bewusstsein für eine rüchenschonende Haltung im Alltag gefördert

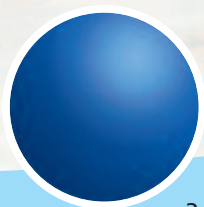
- Dauer:** 10 Einheiten à 50 Minuten
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 135 Euro
Ort: MOVE Therapiezentrum Hamburg,
Mönckebergstraße 18, 20095 Hamburg



Mittagspausen-Yoga

Diese Yogaform ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Mittagspausen-Yoga bringt Energie und Entspannung, um dem Alltagsstress gelassener zu begegnen. Lockern Sie Ihre Glieder, die von der Arbeit am Computer steif geworden sind. Entspannungsphasen lassen den Stress vom Vormittag vergessen und durch die Atemübungen führen Sie frische Energie in Ihre Lungen.

- Dauer:** 20 Einheiten à 30 Minuten
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 135 Euro
Ort: MOVE Therapiezentrum Hamburg,
Mönckebergstraße 18, 20095 Hamburg





Nordic Walking

Nordic Walking in der Gemeinschaft ist doch viel schöner! Erlernen Sie neben dem Aufwärmen und Stretching die Grundschrirte des Nordic Walking. Es gibt wöchentliche Treffen mit Übungen zur Kräftigung, Schwerpunkttraining, aber vor allem praktischem Üben mit individueller Unterstützung.

- Dauer:** 5 Abende à 90 Minuten
Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 135 Euro
Ort: MOVE Therapiezentrum Hamburg,
Mönckebergstraße 18, 20095 Hamburg





Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Ein Training zur Stärkung der Kraft, Ausdauer und Verbesserung der Beweglichkeit. Es wird mit und ohne Geräte geübt, die Körperwahrnehmung und -haltung geschult sowie Wissen in zwei zusätzlichen theoretischen Unterrichtseinheiten zu gesundheitssportlichen Aktivitäten vermittelt. Stärken Sie Ihre Kraft und Ausdauer!

Dauer: 10 Einheiten à 50 Min.

Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**

Kunden anderer Kassen zahlen nur 135 EUR

Ort: MOVE Therapiezentrum Hamburg,
Mönckebergstraße 18, 20095 Hamburg





Sanfte Rückenschule

Zur Anwendung kommen besonders sanfte Übungen, die sowohl den Muskelaufbau als auch die Beweglichkeit verbessern, z. B. bei Lipödem oder Brustkrebs.

Dauer: 10 Einheiten à 50 Minuten

Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**

Kunden anderer Kassen zahlen nur 135 Euro

Ort: MOVE Therapiezentrum Hamburg,
Mönckebergstraße 18, 20095 Hamburg





Stretch & Relax für Männer und Frauen

In diesem Kurs lassen Sie auch bereits länger bestehende Muskelverkürzungen hinter sich.

Erfrischend – entspannend – figurstraffend.

Dauer: 10 Einheiten à 50 Minuten

Kosten: Für unsere Kunden **kostenfrei**

Kunden anderer Kassen zahlen nur 135 Euro

Ort: MOVE Therapiezentrum Hamburg,
Mönckebergstraße 18, 20095 Hamburg





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:

Andrea Bahnsen

Telefon 04921 58 59 - 6 12 24

E-Mail A.Bahnsen@Die-Schwenninger.de

oder

Karen Bauer

Telefon 04921 58 59 - 6 12 25

E-Mail K.Bauer@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

Die Schwenninger Krankenkasse
Sachsenfeld 4
20097 Hamburg

Ich bin dabei!
myFitbook.de

Wir sind bundesweit für Sie da!

Ansbach · Arnstadt · Berlin · Emden · Fulda · Hamburg
Karlsruhe · Koblenz · Mainz · München · Münster
Regensburg · Villingen-Schwenningen · Wächtersbach