

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.

Dauer: 8 Einheiten à 75 Minuten
Ort: Gartensaal, im Hause der Schwenninger
Kursleitung: Klaus Ziegler (Dipl.-Soziologe)
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 100 EUR

„Nordic Walking“ – Bewegung und Ausgleich in Einem!

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 ist gezielt auf Ihren gesundheitsorientierten Bedarf sowie auf das richtige Erlernen der Nordic Walking Technik gerichtet.

Dauer: 8 Einheiten à 90 Minuten
Ort: Ambulantes Rehaszentrum Villing,
Poststraße 24, 63607 Wächtersbach
Kursleitung: Irene Villing (Physiotherapeutin)
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 100 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 Krankenkasse:

... Ihre Ansprechpartnerin zur Kurs-Anmeldung:

Diana Glock
Telefon 0661 97 89 - 2 14 55
E-Mail D.Glock@Die-Schwenninger.de

... Ihr Ansprechpartner zu Kursinhalten:

Daniel Nuding
Telefon 06053 61 60 - 2 17 95
E-Mail D.Nuding@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

PRÄVENTION
Unser Service für
Ihr gesundes Leben

MARK-M FB Prävkurs Wäch 1/2012

Die Schwenninger Krankenkasse
Geschäftsstelle Wächtersbach
Schloß 12
63607 Wächtersbach

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

Die Schwenninger
Krankenkasse

Unser exklusives Kursangebot für Sie

Rückengesundheit

Beugen Sie aktiv Rückenproblemen vor. Lernen Sie Ihren Rücken besser kennen indem Sie Ihre abgeschwächte Muskulatur kräftigen bzw. die verkürzte Muskulatur dehnen.

Rückengesundheit I

Dauer: 8 Einheiten à 90 Minuten
Ort: Ambulantes Rehasentrum Villing,
Poststraße 24, 63607 Wächtersbach
Kursleitung: Irene Villing (Physiotherapeutin)
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 100 EUR

Rückengesundheit II

Dauer: 8 Einheiten à 90 Minuten
Ort: Ambulantes Rehasentrum Villing,
Poststraße 24, 63607 Wächtersbach
Kursleitung: Irene Villing (Physiotherapeutin)
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 100 EUR

Stressbewältigung – Lust auf mehr Gelassenheit!

Stärken Sie Ihre Stresskompetenz und lernen Sie, Ihr persönliches Verhalten auf der Basis des wissenschaftlich gültigen Modells der Stressreaktion zu analysieren.

Davon ausgehend bekommen Sie Wege aufgezeigt, die ein gesünderes und positives Verhalten bei Belastungen im Alltag fördern.

Dauer: 6 Einheiten à 90 Minuten
Ort: Gartensaal, im Hause der Schwenninger
Kursleitung: Klaus Ziegler (Dipl.-Soziologe)
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 100 EUR

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte Methode zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und Steigerung ins allgemeine Wohlbefinden. Mit dem autogenen Training nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Sie entspannen sich selbst – ganz ohne Hilfsmittel! So leben Sie gesünder und sind dem Alltag besser gewachsen.

Dauer: 7 Einheiten à 75 Minuten
Ort: Gartensaal, im Hause der Schwenninger
Kursleitung: Klaus Ziegler (Dipl.-Soziologe)
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 100 EUR

Hede-Training – Ihr Balsam im Leben

Das HEDE-Training® stärkt das psychosoziale und physische Wohlbefinden durch die Betrachtung und Verbesserung des eigenen Denkens, Empfindens und Verhaltens und vermittelt ein erweitertes Bewusstsein von Gesundheit.

Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten
Ort: Gartensaal, im Hause der Schwenninger
Kursleitung: Klaus Ziegler (Dipl.-Soziologe)
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 100 EUR

