

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:

Diana Glock

Telefon 0661 97 89 - 2 14 55

E-Mail D.Glock@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-MFB Präkurs FD 001 1/2012

Die Schwenninger Krankenkasse
Geschäftsstelle Fulda
Kothembachweg 4
36041 Fulda

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



Rücken-Fit

Verantwortlich für Rückenbeschwerden sind neben altersbedingtem Verschleiß der Wirbelsäule vor allem Fehlhaltungen und stark rückenbelastende Bewegungsmuster. Nur eine gute Rumpf- und Bauchmuskulatur gibt Ihnen die nötige Stabilität und schützt vor Abnutzung. Bauen Sie ein entsprechend geeignetes Training als Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit in Ihren Alltag ein. Unser Rücken fühlt sich am wohlsten, wenn er gerade gehalten wird. Dies gilt besonders unter Belastung. Deswegen ist es sehr wichtig, die aufrechte Körperhaltung zu verinnerlichen und in den Alltag zu integrieren. Spielerische Elemente, Trainingsphasen, das Erarbeiten von rückengerechten Lösungen für Alltagssituationen, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen werden Ihnen in diesem Kurs vermittelt.

Dauer: 10 Einheiten á 60 Minuten
Ort: Gesundheitszentrum Münsterfeld,
Flemingstraße 3, 36041 Fulda
Kursleitung: Andreas Helmkamp, Physiotherapeut
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 100 Euro



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 rückschonende Haltung im Alltag gefördert.

Dauer: 10 Einheiten á 60 Minuten
Ort: Physiotherapie neuroxxcon,
Maria-Ward-Straße 3, 36037 Fulda
Kursleitung: Tamara Michel,
Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 100 Euro



Yoga

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. Yoga bewirkt positive Veränderungen nicht nur am Körper, sondern auch an der Seele.

Dauer: 10 Einheiten á 60 Minuten
Ort: Physiotherapie neuroxxcon,
Maria-Ward-Straße 3, 36037 Fulda
Kursleitung: Nina Hedrich,
Diplom-Oecotrophologin und Yoga-Lehrerin
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 100 Euro

