

# Kursportfolio BARMER, Stand 02.12.2020

Die folgende Kursliste ist ein Auszug aus dem Präventionskursportfolio der BARMER. Die aufgeführten Kurse beschränken sich auf eine Suche nach bestimmten Kriterien:

Eingegebene PLZ: 18119

Umkreis: maximal 2 Kilometer

## 1. Autogenes Training

Autogenes Training: Stress, Nervosität und Verspannungen sind Folgen unseres hektischen Lebensstils.

Mit Hilfe der Suggestion ist es möglich unwillkürlich gesteuerte Vorgänge im Körper willentlich zu beeinflussen.

Es soll eine Art Hypnose erreicht werden, die den Anwender entspannt und seine Leistungsfähigkeit wiederherstellt.

Der Wirkungsbereich des Autogenen

Trainings reicht von einfacher

Entspannung nach einem anstrengenden

Tag bis hin zu kontinuierlicher

Daueranwendung bei psychosomatischen

Stresssymptomen. Beim Autogenen Training

gibt es sechs Grundübungen, um jeweils bestimmte Körperzustände zu erreichen.

Diese werden Ihnen von einer erfahrenen

Therapeutin vermittelt. Bewältigen Sie den

Alltag besser und beugen Sie stressbedingten Krankheiten vor.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20180609-1018045

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 149,00 EUR

Kurstermin:

Datum: 06.01.2021 - 10.03.2021

Wochentag & Uhrzeit: Mi: 16:00 - 17:00

Veranstaltungsort: vital & physio, Warnemünde

Entfernung zum Veranstaltungsort: ca. 0 km (Luftlinie)

Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: [info@vital-physio.de](mailto:info@vital-physio.de)

Kursleiter: Kristina Portwich

Website: <http://www.vital-physio.de>

## 2. Gesunder Rücken (Wirbelsäulengymnastik)

## Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20180705-1025068

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 149,00 EUR

### Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: [info@vital-physio.de](mailto:info@vital-physio.de)

Kursleiter: Alexander Baer

Website: <http://www.vital-physio.de>

## 3. Wirbelsäulengymnastik

### Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20180705-1025072

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 75,00 EUR

### Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: [info@vital-physio.de](mailto:info@vital-physio.de)

Kursleiter: Robert Seidel

Website: <http://www.vital-physio.de>

## 4. Wirbelsäulengymnastik

### Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190313-1093955  
Themenbereiche: Bewegung  
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 75,00 EUR

Kursanbieter:

vital & physio GmbH  
Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde  
Telefon: (0381) 690111  
Fax: (0381) 5105298  
E-Mail: info@vital-physio.de  
Kursleiter: Karin Kolsch  
Website: <http://www.vital-physio.de>

## 5. Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190313-1093959  
Themenbereiche: Bewegung  
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 75,00 EUR

Kursanbieter:

vital & physio GmbH  
Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde  
Telefon: (0381) 690111  
Fax: (0381) 5105298  
E-Mail: info@vital-physio.de  
Kursleiter: Kristina Portwisch  
Website: <http://www.vital-physio.de>

## 6. Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190410-1101816  
Themenbereiche: Bewegung  
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 75,00 EUR

Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde  
Telefon: (0381) 690111  
Fax: (0381) 5105298  
E-Mail: info@vital-physio.de  
Kursleiter: Lisa Nawrath  
Website: <http://www.vital-physio.de>

## 7. Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, Kräftigen und zu Dehnen. der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190410-1101818

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 75,00 EUR

Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: info@vital-physio.de

Kursleiter: Juliana Peschers

Website: <http://www.vital-physio.de>

## 8. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Die Methode der Progressiven Relaxation wurde von Edmund Jacobsen 1938 entwickelt.

Ausgangspunkt für die PMR sind Untersuchungsergebnisse, dass bei seelischen Spannungsgefühlen Muskelanspannungen auftreten. Umgekehrt können durch Verminderungen der Muskelspannung auch Spannungsgefühle (z.B. Angst, Unruhe) vermindert werden. Durch systematische Anspannung und Entspannung verschiedener quergestreifter Muskelpartien und durch den Lernvorgang, sich auf die begleitenden Gefühle von Spannung und Entspannung zu konzentrieren und sie zu unterscheiden, ist eine Verringerung des Muskeltonus erreichbar. Dies geht in aller Regel mit dem Gefühl einer vertieften Entspannung einher.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20200929-1237316

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 149,00 EUR

Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: [info@vital-physio.de](mailto:info@vital-physio.de)

Kursleiter: Kristina Portwich

Website: <http://www.vital-physio.de>

## 9. Wirbelsäulengymnastik Beweglichkeit

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin Ihre Rückenmuskeln und alle wichtigen Muskeln für den Rücken zu stabilisieren, kräftigen, zu dehnen und dient der Beweglichkeit. Der Therapeut wird Sie in dem von Ihnen ausgewählten Kurs begleiten und Ihren Rücken und Sie für den Alltag fit machen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201024-1245338

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 149,00 EUR

Kursanbieter:

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: [info@vital-physio.de](mailto:info@vital-physio.de)

Kursleiter: Portwich Kristina

Website: <http://www.vital-physio.de>