

Vorsorgeprogramm Villingen-Schwenningen

PRÄVENTION

Unser Service für
Ihr gesundes Leben

Mit der
Neuheit
„FlowTonic“



Die Schwenninger
Krankenkasse

FlowTonic

FlowTonic ist ein Übungsprogramm, bei welchem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbindet. Geübt wird auf ein, zwei oder vier gleitfähigen Pads. Die gleitfähigen Pads transformieren jede Bewegung und unterstützen den Bewegungsfluss. Sie erlauben geschmeidige, elegante Bewegungen, die den Körper formen, festigen und straffen und lange, schlanke und schöne Muskeln entwickeln.

Kursleitung: Sandra Sorgatz,
zertifizierte FlowTonic-Trainerin
Dauer: 10 Einheiten à 60 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 75 EUR

Flexi-Bar

Flexi-Bar: Dieses Workout geht tief unter die Haut. Denn Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die Sie mit regulärem Krafttraining nicht erreichen!

Kursleitung: Sandra Sorgatz,
zertifizierte
Flexi-Bar-Trainerin
Dauer: 10 Einheiten
à 60 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden
kostenfrei
Kunden anderer
Kassen zahlen
nur 75 EUR



Balance x 3

Dieser Kurs ist exakt auf die Bedürfnisse der Frau abgestimmt. Neben dem Bewegungskurs Aerodance, einer harmonisch-aktiven Weiterentwicklung von Aerobic mit fetziger Tanzchoreografie, erlernen Sie das komplette „Herunterfahren des Systems“ mit Yoga sowie speziell abgestimmte Ernährungsprinzipien.

2 x Flexibar, 60 Minuten, Sandra Sorgatz
2 x Pilates, 60 Minuten, Sandra Sorgatz
2 x Qi Gong, 60 Minuten, Peter-Frank Schmid,
anerkannter Qi-Gong-Trainer
1 x Ernährungsvortrag, 90 Minuten, Ingrid Graus,
Beki-Fachfrau, Diätassistentin/Adipositastrainerin
1 x Kochen, 180 Minuten, Ingrid Graus

Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 90 EUR

Balance x 3 Family

In diesem Kurs erlernen Kinder bis 12 Jahren gemeinsam mit Ihren Eltern spielerisch einfach, wie man sich gesund ernährt und gleichzeitig den sportlichen Ausgleich schafft. Auch Aspekte wie das richtige Entspannen bleiben hier natürlich nicht außen vor!

- Essen zwischen Kopf und Bauch
- Essverhalten, Ernährungserziehung
- „Damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird“
- Trinkbar? – Trendgetränke unter der Lupe!
- „Fast Food“ ist nicht immer schlecht!
- Spaß an der Bewegung für Kinder und Eltern
- Ausdauer und Koordinationsschule
- Spiele mit Kleingeräten wie Seile, Stäbe u. v. m
- Spannungsgeschichten
- Sozialerfahrung

Kursleitung: Ingrid Graus, Beki-Fachfrau,
Diätassistentin/Adipositastrainerin
Dauer: 8 Einheiten à 90 Min. +
1 Kochabend, 150 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen
zahlen nur 99 EUR





Yoga für Anfänger

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.

Kursleitung: Natascha Plietsch, Yogalehrerin
Dauer: 10 Einheiten à 75 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 75 EUR

Bitte Decke und warme Socken mitbringen!



Stressless-Balance für die Seele

Wer viel Leistung bringt, den begleiten berufliche und private Herausforderungen nicht selten bis in die Nacht: Einschlafstörungen, Probleme beim Durchschlafen und körperliches Unwohlsein können die Folgen sein – Zeichen, die auf Stress hindeuten. Nehmen Sie solche Signale ernst und reagieren Sie darauf! In diesem Kurs erlernen Sie Stress abzubauen und ausgeglichener zu werden.

Kursinhalte: Entspannungs-Mix,
4 x Qi Gong,
4 x Progressive Muskelentspannung

Kursleitung: Peter Schmid,
anerkannter Qi-Gong-Trainer

Dauer: 8 Einheiten à 60 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 65 EUR





Aqua-Fit-Mix

Fit-Mix (4 Einheiten à 45 Min.)

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen mit Kraft-, Ausdauer- und Dehnelementen. Sie trainieren Bauch, Beine, Po und Rücken durch spezielle Kräftigungsübungen. Abgerundet wird dieser Kurs durch spezielle Dehnungs- und Entspannungsübungen für Ihren ganzen Körper.

Kurs läuft im Solemar in Bad Dürkheim das ganze Jahr durch. Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt weiterhin über uns.

Aqua-Fitness (4 Einheiten à 30 Min.*)

Ein gelenkschonendes und abwechslungsreiches Ausdauertraining im warmen Solewasser (33 °C, 3 %-ige Sole). Der Auftrieb des Solewassers entlastet Ihre Gelenke sowie die Wirbelsäule und stärkt gleichzeitig sämtliche Muskelpartien. Mit Aqua-Fitness trainieren Sie Ihre Motorik und verbessern die Bewegungskoordination. Die Herz-Kreislauf-aktivierende Sole fördert die Fettverbrennung und die physikalischen Eigenschaften des Wassers helfen zusätzlich das Fitnesslevel zu verbessern.

Dauer: 8 Einheiten
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 85 EUR

Veranstalter: Solemar,
Huberstr. 8, 78073 Bad Dürkheim
Kursleitung: Jennifer Rudolph,
Sport- und Gymnastiklehrerin

* inkl. 2 Badestunden vor- bzw. nachher



Wirbelsäulengymnastik

Wer rastet, der rostet – fangen Sie lieber heute als morgen an, für eine gleichmäßig ausgebildete Rückenmuskulatur zu sorgen. Sie brauchen dazu weder Hanteln noch Kraftmaschinen. Gezielte Wirbelsäulengymnastik stärkt das Rückrat und kann Ihnen helfen, Kreuzschmerzen vorzubeugen und zu lindern.

Kursleitung: Susanne Griese, Physiotherapeutin
Dauer: 10 Einheiten à 60 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 75 EUR

Pilates

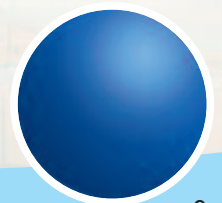
Pilates stärkt die tiefliegende Muskulatur, die Beweglichkeit der Gelenke, die Atmung und sorgt für eine natürliche Körperspannung und beugt Rückenproblemen vor. Lernen Sie diese sanfte Methode aus Dehn- und Kräftigungsübungen kennen und erfahren Sie dessen wohltuende Wirkung!

Kursleitung: Susanne Griese, Physiotherapeutin
Dauer: 10 Einheiten à 60 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 75 EUR

Nordic-Walking-Lauftreff

Nordic-Walking in der Gemeinschaft ist doch viel schöner! Machen Sie bei unserem Nordic-Walking-Lauftreff mit und setzen Sie Ihre Kenntnisse zum Wohle Ihrer Gesundheit regelmäßig um!

Veranstalter: Sportbörse Schwenningen,
Telefon 077 20/3 47 06
Treffpunkt: Waldeslust/Schwenninger Moos
immer montags 19 bis 20 Uhr
Der Lauftreff findet von April bis September bei jeder Witterung statt!





„Mind Body“ Abnehmprogramm

Ich würde ja so gerne, aber ... Nur wenn Körper, Seele Geist und Bewusstsein zusammen arbeiten ist ein erfolgreiches und langfristiges Abnehmen möglich. In diesem Abnehmkurs erfahren sie in den 7 Ernährungseinheiten nicht nur wie sie mit der richtigen und typbezogenen

Ernährung Ihr Gewicht reduzieren und halten können, sondern Sie erlernen auch ausgehend von aktuellen Erkenntnissen aus der Gehirn- und Verhaltensforschung, mentale Strategien um die Macht von Gewohnheiten und Bequemlichkeiten zu durchbrechen.

Unterstützt durch 5 Bewegungseinheiten erleben Sie ein neues Körpergefühl. Angepasst an Ihre körperlichen Voraussetzungen werden Sie in der Gruppe von Ihrem persönlichen Bewegungscoach mit Walkingeinheiten und Grundlagen zur richtigen Bewegung angeleitet.

- Kursleitung:** Pia Bauernschmidt-Hebling, Dipl.-Oecotrophologin
- Dauer:** 12 Einheiten à 75 Min.
- Kurskosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 220 EUR



Rückenschule – eine gute Haltung ist kein Zufall

In diesem Kurs wird einerseits Ihr Rücken gekräftigt und Ihre Haltung verbessert. Ein gezieltes Stretching lockert die Muskulatur im Anschluss wieder und verbessert die Beweglichkeit. Eine gute Haltung ist kein Zufall! Widerstandskraft, Gesundheit und Fitness sind die Belohnung für regelmäßiges Training!

- Kursleitung:** Susanne Griese, Physiotherapeutin
- Dauer:** 10 Einheiten à 60 Min.
- Kurskosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen nur 75 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.

Das Angebot „Nordic-Walking-Lauftreff“ ist hiervon nicht betroffen, Sie können es also jedes Jahr nutzen. Bitte informieren Sie sich im Detail bei unserem Service-Team.

Alle Kurse – außer „Aqua-Fit-Mix“ und „Nordic-Walking-Lauftreff“ – finden in der Zentrale der Schwenninger, Spittelstraße 50, 78056 Villingen-Schwenningen statt.



So erreichen Sie die Schwenninger:

... Ansprechpartner zur Kurs-Anmeldung:

Jennifer Wabnig

Telefon 07720 9727-5 1274

E-Mail J.Wabnig@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

Die Schwenninger Krankenkasse
Spittelstraße 50
78056 Villingen-Schwenningen

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