

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)

Progressive Muskelentspannung (PMR) für KIDS

Der Alltag Ihres Kindes wird häufig von Hektik, Unruhe und Leistungsdruck geprägt. Ruhe- und Entspannungsmomente sind jedoch eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde psychische und physische Entwicklung Ihres Kindes. Mit einer Kombination aus Bewegung, Spiel, Bildern und Musik werden verschiedene Muskelgruppen Ihres Kindes zuerst aktiv angespannt und dann entspannt. Entspannung, Gelassenheit und Selbstsicherheit werden erlangt und können die Basis für einen erfolgreichen schulischen Werdegang Ihres Kindes sein.

PMR Kids I

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten
Ort: Gartensaal, im Hause der Schwenninger
Kursleitung: Marion Glück

PMR Kids II

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten
Ort: Gartensaal, im Hause der Schwenninger
Kursleitung: Marion Glück



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 Ansprechpartner zur Kurs-Anmeldung:

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

oder

Silvia Härtl-Henkel
Telefon 0661 97 89 - 2 14 72
E-Mail S.Haertl-Henkel@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 077 20 9727-0
** 0,06 €/Telefax aus dem deutschen Festnetz

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



MARK-M FB Prävkurs Wäch 11/2011

Ich bin dabei!
myFitbook.de



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: Villing Rehazentrum, 63607 Wächtersbach

Kursleitung: Irene Villing (Physiotherapeutin)

Rückengesundheit II

Dauer: 8 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Villing Rehazentrum, 63607 Wächtersbach

Kursleitung: Irene Villing (Physiotherapeutin)

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)

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)

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)

