

# Kursportfolio hkk, Stand 26.11.2020

Die folgende Kursliste ist ein Auszug aus dem Präventionskursportfolio der hkk. 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. AOK - Nordic Walking

Sie wollen sich mehr bewegen und effektiv etwas für Ihre Ausdauer tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Durch den Einsatz von speziellen Stöcken ist Nordic-Walking besonders für effektiv für den ganzen Körper. Schulter-Arm Muskulatur stärken und Schritt für Schritt zu mehr Fitness. Die Grundlage für den Trainingserfolg bildet dabei eine Analyse Ihrer persönlichen Ausgangssituation. Mit Hilfe moderner Übungsformen verbessern Sie Schritt für Schritt die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und erhalten wertvolle Tipps für individuelles Training. Darüber hinaus werden Wege aufgezeigt, wie Sie nach dem Kurs weitertrainieren.

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20181023-1053879

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 75 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

Kursleiter: Alexander Baer

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

## 5. AOK - Nordic Walking

Sie wollen sich mehr bewegen und effektiv etwas für Ihre Ausdauer tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Durch den Einsatz von speziellen Stöcken ist Nordic-Walking besonders für effektiv für den ganzen Körper. Schulter-Arm Muskulatur stärken und Schritt für Schritt zu mehr Fitness. Die Grundlage für den Trainingserfolg bildet dabei eine Analyse Ihrer persönlichen Ausgangssituation. Mit Hilfe moderner Übungsformen verbessern Sie Schritt für Schritt die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und erhalten wertvolle Tipps für individuelles Training. Darüber hinaus werden Wege aufgezeigt, wie Sie nach dem Kurs weitertrainieren.

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

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20181023-1053888

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 75 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

Kursleiter: Portwich Kristina

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

## 6. AOK - Rückenpower

Unser Rücken mit seinen Muskeln und Bändern wird im Alltag in der Regel viel zu wenig gefordert. Dabei ist eine kräftige sowie dehnfähige Muskulatur der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisieren, aber auch stabilisieren können. Diese Übungen können auch gut zu Hause weitergeführt werden.

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

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20181023-1053892

Themenbereiche: Bewegung

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: Alexander Baer

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

## 7. AOK - Rückenpower

Unser Rücken mit seinen Muskeln und Bändern wird im Alltag in der Regel viel zu wenig gefordert. Dabei ist eine kräftige sowie dehnfähige Muskulatur der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisieren, aber auch stabilisieren können. Diese Übungen können auch gut zu Hause weitergeführt werden.

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

Kursdetails:

Kursnummer: 20181023-1053895

Themenbereiche: Bewegung

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: Portwich Kristina

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

## 8. AOK - Rückenschule

Der Kurs vermittelt den Teilnehmern Informationen, die dabei helfen sollen, Rückenbeschwerden vorzubeugen und seinen Alltag und Beruf gesundheitsbewusster zu gestalten. Neben Verhaltensmodulen (Sitzen, Heben, Tragen, Bücken, Stehen, bei Stress, beim Schmerz etc.) erlernt man vielfältige Übungen zur körperlichen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung. Außerdem lernen die Teilnehmer unterschiedliche Entspannungsformen kennen, die mühelos in den Alltag integriert werden können.

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

Kursdetails:

Kursnummer: 20181023-1053899

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 90 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>

## 9. AOK - Rückenschule

Der Kurs vermittelt den Teilnehmern Informationen, die dabei helfen sollen, Rückenbeschwerden vorzubeugen und seinen Alltag und Beruf gesundheitsbewusster zu gestalten. Neben Verhaltensmodulen (Sitzen, Heben, Tragen, Bücken, Stehen, bei Stress, beim Schmerz etc.) erlernt man vielfältige Übungen zur körperlichen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung. Außerdem lernen die Teilnehmer unterschiedliche Entspannungsformen kennen, die mühelos in den Alltag integriert werden können.

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

### Kursdetails:

Kursnummer: 20181023-1053903  
Themenbereiche: Bewegung  
Umfang und Dauer: 8 á 90 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>

## 10. AOK - Rückenpower

Unser Rücken mit seinen Muskeln und Bändern wird im Alltag in der Regel viel zu wenig gefordert. Dabei ist eine kräftige sowie dehnfähige Muskulatur der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisieren, aber auch stabilisieren können. Diese Übungen können auch gut zu Hause weitergeführt werden.

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

### Kursdetails:

Kursnummer: 20181023-1053904  
Themenbereiche: Bewegung  
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: Robert Seidel  
Website: <http://www.vital-physio.de>

## 11. AOK - Progressive Muskelentspannung: Einfach entspannt

In kurzer Zeit zu Ruhe und Entspannung finden: mit der Progressiven Muskelentspannung erlernen Sie in wenigen Wochen Ihren Körper aktiv und in jeder Alltagssituation sofort zu Entspannen. Die PME-Methode fördert nicht nur das Ein- und Durchschlafen, sondern reduziert auch Schmerzzustände und stressbedingte Erschöpfung. PME ist eine wirksame und für jeden leicht erlernbare Entspannungsmethode mit Soforthilfe Charakter.

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

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190213-1085686

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 90 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>

## 12. 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](mailto:info@vital-physio.de)

Kursleiter: Karin Kolsch

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

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

## 14. 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>

## 15. 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>

## 16. 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  
Kursleiter: Kristina Portwich  
Website: <http://www.vital-physio.de>

## 17. 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>