

# Kursportfolio hkk, Stand 10.12.2018

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

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 Portwisch

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

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

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.

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

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](mailto: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](mailto: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 - Autogenes Training: Der Weg zu mehr Gelassenheit

Die Belastungen des Alltags abzubauen und mehr innere Ausgeglichenheit zu finden ist ganz einfach möglich – mit regelmäßigem autogenem Training. In diesem klassischen Entspannungsverfahren wird die Aufmerksamkeit auf körperliche Entspannungsempfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme gelenkt. Durch regelmäßiges Training lernt Ihr Körper mit der Zeit, sich selbst zur Ruhe und in einen Zustand der tiefen Entspannung zu bringen. Diese Tiefenentspannung fördert innere Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit und damit Ihre körperliche und psychische Gesundheit.

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20181023-1053907

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

Kursleiter: Portwich Kristina

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

## 12. VIACTIV Fitness

Prävention von Auswirkungen der modernen Krankheit " Bewegungsmangel" Verhaltensänderung, Wissensvermittlung, Verbesserung des Fitnesszustands und der Gesundheit, Stressabbau, Spaß und nachhaltiges verändern des Bewegungsverhaltens, Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

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

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20160302-749176

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 12 á 60 Minuten

Kursgebühr: 100,00 EUR

**Kursanbieter:**

vital & physio GmbH

Kirchplatz/ Ecke Poststraße 2, 18119 Warnemünde

Telefon: (0381) 690111

Fax: (0381) 5105298

E-Mail: info@vital-physio.de

Kursleiter: Robert Seidel

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

## 13. VIACTIV Fitness

Prävention von Auswirkungen der modernen Krankheit " Bewegungsmangel" Verhaltensänderung, Wissensvermittlung, Verbesserung des Fitnesszustands und der Gesundheit, Stressabbau, Spaß und nachhaltiges verändern des Bewegungsverhaltens, Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

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

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20160302-749185

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 12 á 60 Minuten

Kursgebühr: 100,00 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>

## 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: 20160331-759186  
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>

## 15. Gesunder Rücken (Wirbelsäulengymnastik)

Unter Rückenschule versteht man ein Behandlungskonzept, welches zur Prävention von Rückenschmerzen und zur Behandlung von Patienten mit Rückenschmerzen dient. Ziel ist es, zum einen rückengerechtes Verhalten zu vermitteln und zum anderen durch unterschiedliche Übungen Bauch-und Rückenmuskulatur zu stärken, sowie Konzepte zur Entstehung anzubieten. In Einzel- und Gruppenunterricht wird das Erlernen des rückengerechten Verhaltens sowohl in Alltagssituationen, als auch berufsorientiert vermittelt. Die unterschiedlichen Kraft-und Beweglichkeitsübungen sollen in Kombination mit Dehnungs-und Entspannungsprogrammen nicht nur etwaige Beschwerdebilder vorbeugen, sondern in erster Linie die Teilnehmer zu einer rücken-gesünderen Lebens-und Verhaltensweise befähigen und motivieren. Die Vermittlung anatomischer, physiologischer und ergonomischer Wissensbausteine bilden hierbei eine umfassende Vervollständigung des Lehrprogrammes.

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

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20160503-769090  
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  
Kursleiter: Kristina Portwich  
Website: <http://www.vital-physio.de>

## 16. Beckenbodengymnastik

Das bewusste An- und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur wird als Beckenbodentraining bezeichnet. Beckenbodentraining aktiviert, kräftigt und dehnt die Muskeln des Beckenbodens und stärkt dabei die Beckenbodenmuskulatur. Dabei werden die besagten Muskeln nie einseitig trainiert, sondern es wird der gesamte Körper, mit Bein- und Oberschenkelmuskulatur sowie Bauch- und Rückenmuskeln, insgesamt gestärkt. Die verschiedenen Übungen verbessern die Wahrnehmung der unterschiedlichen Muskelschichten. Ein Beckenbodentraining sollte immer auch darüber aufklären, wie eine gesunde Körperhaltung im Alltag einen gesunden Beckenboden unterstützt.

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

### Kursdetails:

Kursnummer: 20160926-830514  
Themenbereiche: Bewegung  
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 135,00 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. Neue Rückenschule (KDDR)

- Theorie und Praxis der rückenfreundlichen Körperhaltungen (Sitzen, Stehen, Bücken, Heben, Tragen, Liegen),
- vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen für alle wichtigen Muskeln, insbesondere für Bauch- und Rückenmuskeln,
- abwechslungsreiche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen,
- einfache Schulter-, Nacken- und Rückenübungen für den Alltag,
- umfangreiche Übungsprogramme mit Kleingeräten (Theraband, Turnstab, Kurzhanteln, Flexibar, Gymstick, Brasil, Tubes, Balance-Pads, Fitball)
- Hinweise zur ergonomischen Gestaltung des privaten und beruflichen Umfeldes, Hinführung zur allgemeinen, täglichen körperlichen Aktivität (Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren),
- unterschiedliche Methoden zur Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit,
- Berücksichtigung der individuellen Wünsche und Voraussetzungen der Teilnehmer,
- Hinweise zum Umgang mit akuten Rückenschmerzen,
- Betreuung durch besonders qualifizierte und motivierte Kursleiter,
- das Erleben von Freude und Spaß an der Bewegung in der Gruppe sind wichtig.

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

### Kursdetails:

Kursnummer: 20170118-885904



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

## 18. 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: 20170118-885954  
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>