

Aktueller
Premiumkurs:
**FitMix
Trend**

IKK-Information
zur individuellen
Gesundheitsförderung



IKK-Semesterheft 2019

Das Kurs- und Schulungsprogramm



Bremen, Bremen-Nord,
Bremerhaven,
Cuxhaven und umzu

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Liebe (r) Versicherte (r),

in der vorliegenden Broschüre finden Sie alle Informationen rund um das Kurs- und Schulungsangebot der IKK gesund plus für das Jahr 2019.

Neben allgemeinen Informationen erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Kursangebote zur Förderung Ihrer Gesundheit. Dabei haben Sie die Wahl zwischen Gesundheitsangeboten in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Raucherentwöhnung. Darüber hinaus halten wir Schulungsangebote für Sie bereit, die eine Ergänzung Ihrer medizinischen Behandlung im Krankheitsfall darstellen. Bei der Auswahl des für Sie richtigen Angebotes stehen wir Ihnen gern zur Seite.

Wir sind ständig bestrebt, unsere Angebote weiterzuentwickeln und zu verbessern. Deshalb würden wir uns freuen, wenn Sie uns nach Beendigung des Gesundheitskurses ein Feedback über die Qualität des Angebotes geben würden.

Tanja Becker-Glauch

IKK-Gesundheitsberaterin
Region: **Bremen,
Bremen-Nord, Bremerhaven,
Cuxhaven und umzu**

Kontakt:

☎ 0421 49986-2126

✉ tanja.becker-glauch@
ikk-gesundplus.de



Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen

1. IKKimpuls-Kurse

1.1. IKK - Eigene Präventionskurse

1.2. Kurse externer Anbieter

2. IKKimpuls-Patientenschulungen

Krankheiten des Bewegungsapparates

Krankheiten der Verdauungsorgane

3. Kooperationspartner

Allgemeine Informationen zu Gesundheitskursen und Patientenschulungen

Kursanzahl

Die IKK gesund plus ermöglicht jedem Versicherten pro Kalenderjahr grundsätzlich die Teilnahme an zwei Präventionsmaßnahmen aus verschiedenen Handlungsfeldern. Für jede Kursteilnahme ist ein Eigenanteil zu entrichten.

Eigene Kurse

Die IKK gesund plus organisiert für ihre Versicherten eigene Kursangebote bei einer Kursgebühr von 10 Euro. Alle Kursangebote werden in der Regel über einen Zeitraum von zehn Wochen durchgeführt und finden wöchentlich statt. Die Übungszeit variiert je nach Kurskonzeption zwischen 60 und 90 Minuten. Melden Sie sich einfach direkt bei der IKK gesund plus an.

Fremdkurse

Wir unterstützen auch gern Ihre Kursteilnahme bei qualitätsgesicherten externen Leistungserbringern (z.B. zugelassenen Physiotherapien oder Gesundheitsstudios). Die Zulassung der externen Anbieter erfolgt durch die Zentrale Prüfstelle Prävention, welche im Auftrag der Krankenkassen die Förderfähigkeit der Anbieter und Angebote prüft.

Sie finden alle zertifizierten Kurse in Ihrer gewünschten Region in unserer Online-Kursdatenbank.

 www.ikk-gesundplus.de/kursanbieter





Alle Angebote der Online-Kursdatenbank können im Rahmen der Kostenerstattung von uns bezuschusst werden. In der Regel gilt: Die IKK gesund plus erstattet 90% der anfallenden Kurskosten (bis maximal 80 Euro). Darüber hinaus anfallende Kurskosten sind vom Versicherten selbst zu tragen. Erkundigen sie sich bitte vor Beginn des Kurses bei Ihrem Gesundheitsberater oder auf unserer Homepage, ob und in welcher Höhe eine Kostenerstattung möglich ist.

Patientenschulungen

Patientenschulungen werden auf Grundlage des § 43 SGB V angeboten und richten sich direkt an Versicherte mit einer bestehenden Erkrankung. Die Inanspruchnahme ist ausschließlich mit einer ärztlichen Verordnung oder Empfehlung möglich. Die Anzahl der Schulungseinheiten wird dem Krankheitsbild individuell angepasst. Leistungserbringer sind insbesondere Ärzte, Sport- und Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler oder medizinisch ausgebildete Fachkräfte.

Legende:

 = IKK gesund plus - Kurs

 = auf Kostenerstattung



1. IKKimpuls-Kurse

In unseren qualitätsgesicherten Gesundheitskursen werden unter der Anleitung von qualifizierten Fachkräften verschiedene Möglichkeiten eines gesunden Verhaltens im Alltag vermittelt. Sie erhalten praktische Anregungen für ein gesundheitsbewusstes Verhalten, das auch nach Abschluss des Gesundheitsangebotes leicht in das tägliche Leben integriert werden kann.

Angeboten werden präventive Maßnahmen in den Handlungsfeldern **Bewegung, Ernährung, Entspannung und Raucherentwöhnung.**

1.1. IKK - Eigene Präventionskurse

Fit Mix TREND

Ob Indoor-Cycling, Pilates oder Nordic Walking – der Sport- und Bewegungsbereich entwickelt sich schneller als je zuvor. Viele dieser neuen Sportarten sind nicht länger nur als Trend zu bezeichnen, sondern werden mehr und mehr zum festen Bestandteil der Gesundheitsförderung. Die Einbindung von modernen Bewegungsformen möchten auch wir unterstützen, da hier neben dem „Erlebnis Bewegung“ auch die sozialen Aspekte des miteinander Bewegens im Vordergrund stehen. Unser Kursangebot Fit Mix TREND bietet jedem Teilnehmer das Kennenlernen neuer und innovativer Sportarten, die ein intensives Herz-Kreislauf-Training zur Gesundheitsstabilisierung und Leistungssteigerung sowie zur Aktivierung des Fettstoffwechsels beinhalten. Spaß an der Bewegung und der besondere Kick am Neuen, aber auch etwas Selbstüberwindung spielen über 8-10 Kurseinheiten á 60-90 Minuten eine wesentliche Rolle. Inhalte unseres Kurses Fit Mix TREND sind zum Beispiel eine Kombination aus den Elementen Spinning, Nordic Walking und Yoga. Sportarten wie Walking und Joggen können jedoch ebenso dazugehören wie Body Balance (ähnlich Pilates) und Body Pump (leichtes Hanteltraining). Auf Grund der regionalen Gegebenheiten kann das Kursangebot Fit Mix TREND inhaltlich unterschiedlich aufgebaut sein. Genaue Informationen zu den Inhalten erhalten Sie von Ihrem Gesundheitsberater der IKK gesund plus vor Ort.

Gerne können Sie sich telefonisch bei uns für den nächsten Premiumkurs anmelden:

Bremen



Freetomove, Insterburger Str. 19, 28207 Bremen

» montags 18.00 – 19.00 Uhr

Bremen



Avant fitness & more Bremen, Borgwardstr. 12, 28279 Bremen

» montags 16.30 – 18.00 Uhr

Bremen



Fitness Park Horn, Haferwende 6, 28357 Bremen

» donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr

Bremen



Fitness Park Burglesum, Bremer Heerstraße 10, 28719 Bremen

» montags 20.00 – 21.30 Uhr

Bremerhaven



ProAktiv, Am Schaufenster 7, 27572 Bremerhaven

» dienstags 18.00 – 19.30 Uhr

Lauftreff

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun, Ihre Kondition verbessern, Ihre Muskulatur stärken oder einfach nur im Schwimmbad eine gute Figur machen? Dann probieren Sie es einmal mit Laufen! Denn Laufen ist ein effektives Training für den ganzen Körper bei dem auch noch die Pfunde purzeln! Mit Hilfe der Ganzkörperbewegung regen Sie die Fettverbrennung in den Zellen an und stärken zusätzlich Ihr Herz-Kreislaufsystem. Erlernen Sie in der Gruppe die richtige Lauftechnik, so dass Sie Ihr Training bald selbstständig durchführen können.

Bremen



Lauftreff im Bürgerpark, Treffpunkt Markusbrunnen

» Ab April 2019

Aqua - Aerobic/Aqua - Fitness

Das sowohl fitness- als auch gesundheitsorientierte Kursangebot im flachen oder tiefen Wasser beinhaltet ein kombiniertes Herz-Kreislauf- und Muskelkräftigungstraining. Das bewusste Trainieren mit dem Wasserwiderstand sowie die Auftriebseigenschaft des Mediums Wasser ermöglichen gelenkschonende Bewegungsabläufe.

Bremen



Physiotherapie Sandra Grunert, Marcusallee 39, 28359 Bremen

» Auf Kostenerstattung, Anmeldung bitte direkt in der Praxis unter Tel. 0421 2428140

Bremen



Krankengymnastik-Praxis Oliver Weine, Brucknerstraße 15, 28359 Bremen

» Auf Kostenerstattung, Anmeldung bitte direkt in der Praxis unter Tel. 0421 2382194

Seniorengymnastik

Sie wollen auch im fortgeschrittenen Alter aktiv bleiben und Ihre Gesundheit erhalten? Dann ist dieses Bewegungsangebot genau das Richtige für Sie. Als sinnvolle Ergänzung zur Alltagsbewegung dienen die angebotenen Übungen in Abhängigkeit von Umfang und Intensität der Anregung des Herz-Kreislaufsystems sowie der Stabilisierung und Kräftigung des Bewegungsapparates.

Bremerhaven



„Fit im Alter – fit ins Alter“, Gudehus. Die Praxis für Physiotherapie, Prävention & Gesundheitsförderung GmbH, Am Alten Hafen 117, 27568 Bremerhaven

- » dienstags 10.50 – 11.50 Uhr
- » Auf Kostenerstattung, Anmeldung bitte direkt in der Praxis Gudehus unter Tel. 0471 44555

Bremerhaven



„Sturzprävention – Sicher durch Bewegung“, Gudehus. Die Praxis für Physiotherapie, Prävention & Gesundheitsförderung GmbH, Am Alten Hafen 117, 27568 Bremerhaven

- » mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr
- » Auf Kostenerstattung, Anmeldung bitte direkt in der Praxis Gudehus unter Tel. 0471 44555

Rückenpower/Rückenschule

Dieses Kursangebot dient zur Aufklärung über rückengerechtes Verhalten im Alltag und versteht sich als präventive Maßnahme gegen Rückenbeschwerden. Die Rückenschule hilft den Alltag „rückengerechter“ zu bewältigen. Die Wirbelsäule ist 24 Stunden am Tag im Einsatz! Wir klären über die anatomischen Besonderheiten des Rückens auf, besprechen und üben die typischen Alltagssituationen wie Sitzen, Stehen, Gehen, Heben, Tragen, Bücken, Liegen, Schlafen... Ein einfaches und aufbauendes Praxisprogramm ergänzt jede Lektion.

Bremen



„Krankengymnastik-Praxis Oliver Weine, Brucknerstraße 15, 28359 Bremen

- » Auf Kostenerstattung, Anmeldung bitte direkt in der Praxis unter Tel. 0421 2382194

Bremerhaven



proAktiv, Am Schaufenster 7, 27572 Bremerhaven

- » dienstags 11.00 – 12.00 Uhr
- » donnerstags 20.00 – 21.00 Uhr
- » Auf Kostenerstattung, Anmeldungen bitte direkt im proAktiv unter Tel. 0471 9323730

Bremerhaven



„Rückenschule“, Gudehus. Die Praxis für Physiotherapie, Prävention & Gesundheitsförderung GmbH, Am Alten Hafen 117, 27568 Bremerhaven

- » mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr
- » Auf Kostenerstattung, Anmeldung bitte direkt in der Praxis Gudehus unter Tel. 0471 44555

Bremerhaven



„RückenBasic“, Gudehus. Die Praxis für Physiotherapie, Prävention & Gesundheitsförderung GmbH, Am Alten Hafen 117, 27568 Bremerhaven

- » montags 18.30 – 19.30 Uhr
- » Auf Kostenerstattung, Anmeldung bitte direkt in der Praxis Gudehus unter Tel. 0471 44555

Bremerhaven



„FaszienAktiv“, Gudehus. Die Praxis für Physiotherapie, Prävention & Gesundheitsförderung GmbH, Am Alten Hafen 117, 27568 Bremerhaven

- » dienstags 18.00 – 19.00 Uhr
- » Auf Kostenerstattung, Anmeldung bitte direkt in der Praxis Gudehus unter Tel. 0471 44555

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, meist schwach ausgebildeten Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung mitverantwortlich sind. Ein regelmäßiges Training dieser Tiefenmuskulatur sorgt nicht nur für eine bessere Körperhaltung, sondern gleichzeitig auch für ein neues Körpergefühl. Auf diese Weise sollen Rückenschmerzen beseitigt und der Körper ausgeglichener, elastischer, kräftiger und geschmeidiger werden.

Bremen



Krankengymnastik-Praxis Oliver Weine, Brucknerstraße 15, 28359 Bremen

- » Auf Kostenerstattung, Anmeldung bitte direkt in der Praxis unter Tel. 0421 2382194

Gesund Abnehmen

Sie möchten mehr über die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung erfahren oder Tipps zur langfristigen Umstellung Ihrer Essgewohnheiten? Wir unterstützen Sie dabei! In den Ernährungskursen der IKK gesund plus und in qualitätsgesicherten Angeboten unserer Kooperationspartner können Sie die wichtigsten Grundlagen rund um das Thema Ernährung erlernen. Näheres zu diesen Kursen erfragen Sie bitte bei Ihrem Gesundheitsberater!

Bremen



„Ich nehme ab“, Diätassistentin DGE Stefanie Seling-Stoll, Praxis Habenhausen, Karl-Marx-Str. 70a, 28279 Bremen

- » Auf Kostenerstattung, Anmeldungen bitte direkt bei Frau Seling-Stoll unter Tel. 0421-838549

Bremerhaven



„Abnehmen mit Genuss“, IKK-Geschäftsstelle Bremerhaven, Dipl. Oecotrophologin Petra Hencken, Bürgermeister-Smidt-Str. 16-18, 27568 Bremerhaven

- » dienstags 11.00 – 12.30 Uhr
- » mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr
- » Auf Kostenerstattung, Anmeldungen bitte direkt bei Frau Hencken unter Tel. 04705 810801

Thedinghausen/Oyten



„Aktiv abnehmen“, Diätassistentin DKL/DGE Tomma Günther, Thedinghausen und Oyten (jeweils ein Kurs, genauer Kursort bei Anmeldung)

- » montags 17.00 – 19.00 Uhr
- » Auf Kostenerstattung, Anmeldungen bitte direkt bei Frau Günther unter Tel. 04204 689786

Horn/Burglesum



„Pfundlos glücklich“, Nutzen Sie den Kurs und lernen Sie in der Gruppe, gesund zu essen, richtig zu trainieren und positiv zu denken

- » Auf Kostenerstattung, Anmeldungen bitte direkt in den Fitnessparks Horn/Burglesum/Stuhr (Kontakt Daten finden Sie auf den Seiten 13-14.

1.2. Kurse externer Anbieter

Die Teilnahme an Gesundheitskursen ist bei qualitätsgesicherten Anbietern auf Kostenerstattung möglich.

Alle Angebote und weitere wichtige Informationen finden Sie in unserer Online-Kursdatenbank.

www.ikk-gesundplus.de/kursanbieter



Mit nur wenigen Mausklicks können Sie alle möglichen Gesundheitskurse sowie zugelassene Angebote aus Ihrer näheren Umgebung finden. Gerne unterstützen wir Sie im Vorfeld und informieren Sie über anerkannte Kursanbieter.

Präventive Maßnahmen in der Region Bremen, Bremen-Nord, Bremerhaven, Cuxhaven und umzu

Bewegung

- » Rückenschule
- » Wirbelsäulengymnastik
- » Wassergymnastik/Aqua-fitness
- » Aquajogging
- » Herz-Kreislauftraining
- » Cardio-Fit
- » Nordic Walking
- » Pilates
- » Sturzprophylaxe
- » Beckenbodengymnastik
- » etc.

Entspannung

- » Hatha-Yoga
- » Autogenes Training
- » Progressive Muskelrelaxation
- » Tai Chi
- » Qi Gong

Ernährung

- » Der gesunde Weg zur Gewichtsreduktion
- » Onlinekurse

Raucherentwöhnung

- » Raucherentwöhnungskurs
- » Online-Nichtrauchercoach (www.mein-nichtrauchercoach.de)

Unter bestimmten Voraussetzungen beteiligen wir uns außerdem an den Kursgebühren von Kompaktangeboten. Diese beinhalten in der Regel zwei Gesundheitsprogramme Ihrer Wahl. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Kostenerstattung von Kompaktangeboten ausschließlich an Personengruppen gerichtet ist, welche durch unregelmäßige Arbeitszeiten, familiäre Belastungen oder andere Umstände keine Möglichkeit haben, am Wohnort an regelmäßigen Kursen teilzunehmen. Informieren Sie sich bei uns – wir helfen Ihnen gern!



2. IKKimpuls-Patientenschulungen

Die IKKimpuls-Patientenschulung empfehlen wir Ihnen, sofern bereits eine Erkrankung des Bewegungsapparates, der Verdauungsorgane oder eine stressbedingte Erkrankung vorliegt.

Patientenschulungen werden in Form von Einzel- oder Gruppenberatungen mit einer auf Ihre gesundheitlichen Beschwerden abgestimmten Therapie durchgeführt und stellen somit eine wirkungsvolle Ergänzung der medizinischen Behandlung dar. Voraussetzung für eine Teilnahme an einer IKKimpuls-Patientenschulung ist die Vorlage einer ärztlichen Verordnung oder Empfehlung des behandelnden Arztes.

Die beschriebenen Angebote werden in Abhängigkeit regionaler Gegebenheiten sichergestellt. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrem Gesundheitsberater!

Orthopädische Rückenschule

Dieses Kursangebot dient zur Aufklärung über rückergerichtetes Verhalten im Alltag und richtet sich an Personen, die bereits Rückenbeschwerden haben. Mit bereits bestehenden Wirbelsäulenproblemen oder nach Bandscheiben-Operationen bewährt sich „Rückenpower“ und hilft, den Alltag „rückengerichter“ zu bewältigen. Ein einfaches und aufbauendes Praxisprogramm ergänzt jede Lektion.

- » Auf Kostenerstattung bei Vertragspartnern möglich



Rehabilitatives Muskelaufbautraining

Mit Hilfe speziell entwickelter Messverfahren wird bei diesem Angebot zunächst die Funktions- und Leistungsfähigkeit der Rückenmuskulatur ermittelt.

Auf Grundlage der Analysedaten absolviert der Teilnehmer unter qualifizierter Anleitung ein bis zu 3-monatiges Übungsprogramm.

- » Auf Kostenerstattung bei Vertragspartnern möglich



Individuelle Ernährungsberatung

Sie haben eine Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit und sind nun unsicher in der Gestaltung Ihres Ernährungsplanes? Oder leiden Sie an einer spezifischen Stoffwechselstörung? Mit Hilfe einer auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Ernährungsberatung erhalten Sie wertvolle Hinweise zur Neugestaltung und Umstellung Ihrer individuellen Ernährung!

- » Termine nach Vereinbarung in Bremen, Bremerhaven und Cuxhaven

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Verfahren zur „konzentrativen Selbstentspannung“. Es wird meist in kleinen Gruppen vermittelt. Jede Übung mit ihren verschiedenen Komponenten (z.B. Schwere und Wärme) dauert ca. vier Minuten und wird im Sitzen, ggf. auch im Liegen mit geschlossenen Augen durchgeführt.

- » Auf Kostenerstattung bei Vertragspartnern möglich



Bei Anfragen zu weiteren Kursangeboten im Bereich der Patientenschulungen wenden Sie sich bitte an unsere Gesundheitsberater vor Ort.



3. Kooperationspartner

In diesen Studios trainieren Versicherte der IKK gesund plus zu vergünstigten Tarifen.

body´motion

Fitness + Beautylounge
Breitenweg 15
28195 Bremen
Tel. 0421 1633797
www.bodymotion.de

Avant fitness & more Bremen

Borgwardstr. 12
28279 Bremen
Tel. 0421 898963
www.avant-fitness.de

Fitness Galerie

Industriestr. 12
28199 Bremen-Neustadt
Tel. 0421 9898540
www.fitnessgalerie-bremen.de

Fitness Park Horn

Haferwende 6
28357 Bremen
Tel. 0421 2760001
www.fitnessparks.de

freetomove

Insterburger Str. 19
28207 Bremen
Tel. 0421 444044
www.freetomove.de

Lady Fit an der Lesum

Lesumbroker Landstraße 4b
28719 Bremen
Tel. 0421 47878290
www.ladyfit-bremen.de

Sportklasse

Rockwinkeler Heerstr. 14
28355 Bremen
Tel. 0421 2574239
www.sportklasse.club

Fitness Park

Bremer Heerstraße 8b
28719 Bremen
Tel. 0421 641688
www.fitnessparks.de

Fitness Park

Am Becketal 20
28755 Bremen
Tel. 0421 656665
www.fitnessparks.de

Fitness Park Stuhr-Brinkum

Bremer Str. 73
28816 Bremen-Stuhr
Tel. 0421 9896260
www.fitnessparks.de

Enjoy Fitness

An der Autobahn 41
28876 Oyten
Tel. 04207 6666970
www.enjoy-fitness.de

Langwedeler Fitnesscenter „Lafit“

Hauptstraße 74
27299 Langwedel
Tel. 04232 945167
www.lafit-fitnesscenter.de

Outfit Cuxhaven

Brockeswalder Chaussee 113
27476 Cuxhaven
Tel. 04721 31150
www.outfit-cuxhaven.de

Physio-Aktiv-Center Michael Huskamp

Hauptstraße 78
27478 Cuxhaven
Tel. 04723 505710
www.physio-aktiv-center.de

ProAktiv

Am Schaufenster 7
27572 Bremerhaven
Tel. 0471 9323730
www.proaktiv-training.de

WellVita Bremerhaven

Weserstraße 112
27572 Bremerhaven
Tel. 0471 9712540
www.wellvita-bremerhaven.de

Ocean Fitness

Am Fernsehturm 4
27619 Schiffdorf
Tel. 04706 7400
www.ocean-fitness.de

balance intelligentes training

Mattenburger Str. 26
27624 Bad Bederkesa
Tel. 04745 78 36 63
www.balance-bederkesa.de

fit & sun

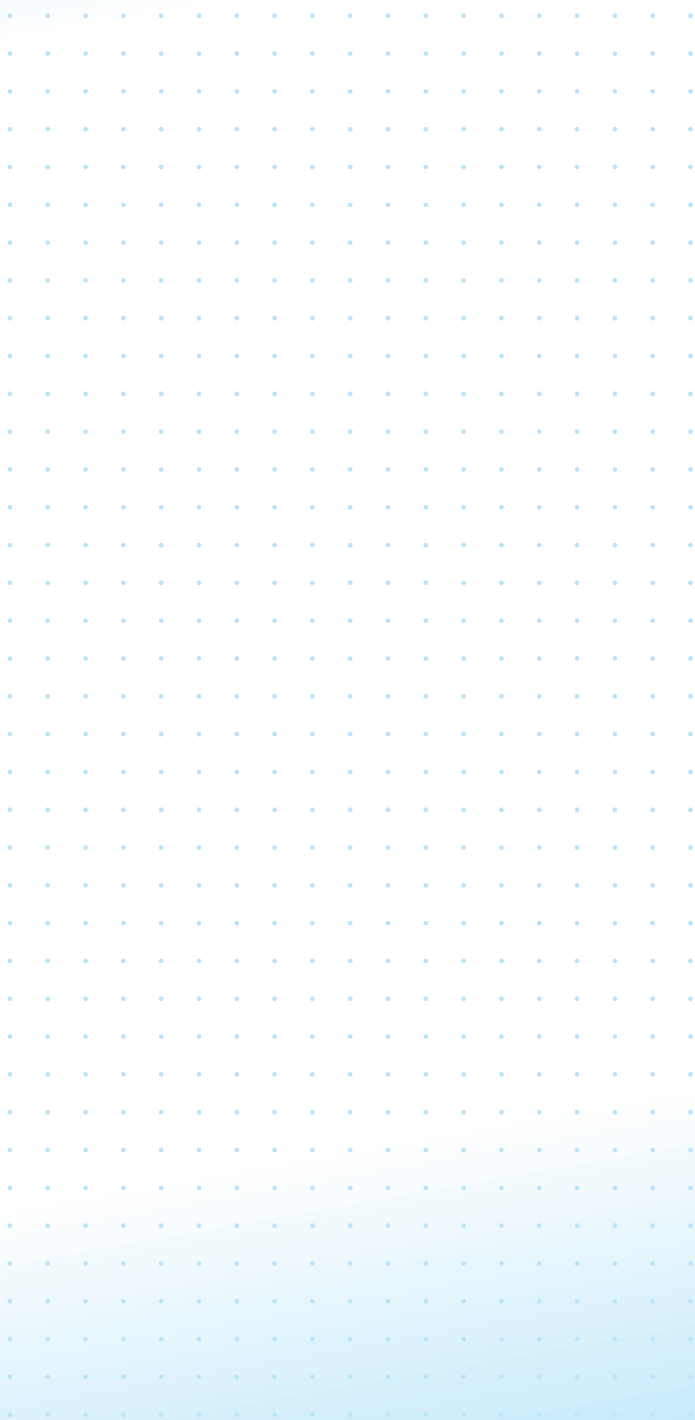
Am Gewerbepark 4
27628 Hagen i. B.
Tel. 04746 72292
und
Heerstedter Str. 19
27616 Lunestedt
Tel. 04748 9314787
www.fitundsun.de

Deltha-Fitness-Club

Twistringer Straße 3
27751 Delmenhorst
Tel. 04221 924333
www.delthafitness.de

Sport- und Gesundheits- zentrum

Stediner Straße 14
27753 Delmenhorst
Tel. 04221 121999
www.sportzentrum-workout.de





Bonus für's
Fitnessstudio
50 Euro

Bonus: *ikk aktiv plus*

Unser individuelles Bonusprogramm belohnt Ihr persönliches Gesundheitsengagement mit bis zu **300 Euro**! Nutzen Sie sofort abrechenbare Bonusschecks und altersgerechte Maßnahmen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit!

Möchten Sie teilnehmen?

Bestellen Sie Ihr persönliches Bonusheft!

IKK-Servicetelefon

① 0800 8579840
24/7 zum Nulltarif

Internet

🌐 [www.ikk-gesundplus.de/
bonusheftbestellung](http://www.ikk-gesundplus.de/bonusheftbestellung)

The logo for 'ikk gesund plus' features the word 'ikk' in a bold, lowercase sans-serif font, followed by 'gesund plus' in a smaller, lowercase sans-serif font. A blue swoosh underline is positioned above the 'ikk' text.

Mehr Leistung. Mehr Service.