

Aktueller  
Premiumkurs:  
**FitMix  
Trend**

IKK-Information  
zur individuellen  
Gesundheitsförderung



## IKK-Semesterheft 2019

Das Kurs- und Schulungsprogramm



Magdeburg, Haldensleben

**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.

### **Torsten May**

IKK-Gesundheitsberater  
Region: **Magdeburg, Haldensleben**

Kontakt:

☎ 0391 2806-2116

✉ [torsten.may@ikk-gesundplus.de](mailto:torsten.may@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

## 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](http://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:**

### Magdeburg

#### **Squash- und Fitnesscenter, Alt Farmersleben 2**

- » montags 20.00 Uhr
- » mittwochs 17.00 Uhr
- » donnerstags 10.30 Uhr

---

### Magdeburg

#### **IWK (Institut für Weiterbildung in der Kranken- & Altenpflege), Erzberger Str. 2, 39104 Magdeburg**

- » montags 17.00 Uhr
-

**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.

**Magdeburg****Nemo Magdeburg, Herrenkrugstraße 150**

- » dienstags 18.00 Uhr
- » mittwochs 09.30 Uhr (nur Flachwasser 80-130 cm)
- » donnerstags 19.00 Uhr

**Magdeburg****Ratswaagehotel Magdeburg, Ratswaageplatz 1-4**

- » montags 12.00 Uhr

**Magdeburg****H+ Hotel Magdeburg (Ramada Hotel), Hansapark 2**

- » dienstags 10.00 Uhr
- » mittwochs 14.30 Uhr

**Rücken - Fit im Wasser**

Das Medium Wasser bietet ideale Voraussetzungen für ein ausgleichendes Rücken- und Entspannungstraining. Wirkungsvolle Übungsfolgen im Bewegungsbecken tragen vor allem zu einem gezielten Muskelaufbau im Bereich der Rückenmuskulatur bei.

**Magdeburg****Nemo Magdeburg, Herrenkrugstraße 150**

- » dienstags 19.00 Uhr
- » dienstags 20.00 Uhr
- » mittwochs 11.30 Uhr (nur Flachwasser 80-130 cm)

**Magdeburg****Ratswaagehotel Magdeburg, Ratswaageplatz 1-4**

- » montags 11.00 Uhr

**Magdeburg****H+ Hotel Magdeburg (Ramada Hotel), Hansapark 2**

- » mittwochs 15.30 Uhr

## **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.

## **Magdeburg**

**VSB 1980 Magdeburg e.V., Große Diesdorfer Str. 104a, 39110 Magdeburg**

» dienstags 19.30 Uhr

---

## **Hatha-Yoga**

Hatha-Yoga bedeutet „Yoga der Kraft“ und ist seit dem 13./14. Jahrhundert in Indien bekannt. Zu den Übungen, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, gehören Atemtechniken, wirbelsäulengerechte Bewegungen und Möglichkeiten der Muskelkräftigung. Kombiniert werden diese Übungsketten mit muskulär und seelisch-geistig wirkenden Entspannungsformen.

## **Magdeburg**

**Sivananda Yoga Retreat & Praxis für Physiotherapie, Carmen Bosse, Breiter Weg 31 (Katharinenturm), 39104 Magdeburg**

» donnerstags 16.30 Uhr

» dienstags 10.00 Uhr

### **Progressive Muskelrelaxation (PMR)**

Muskuläre Verspannungen und deren Folgen resultieren häufig aus den alltagsbedingten Fehlhaltungen. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer durch gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen körperlich und geistig zu entspannen.

## **Magdeburg**

**Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins, Ulrichplatz 2,  
39104 Magdeburg**

» dienstags 17.00 Uhr

---



## 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](http://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 Magdeburg, Haldensleben

### **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](http://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

### **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.



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.