

Aktueller
Premiumkurs:
**FitMix
Trend**

IKK-Information
zur individuellen
Gesundheitsförderung



IKK-Semesterheft 2019

Das Kurs- und Schulungsprogramm



Nordharz

 **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.

Anja Steinmüller

IKK-Gesundheitsberaterin
Region: **Nordharz**

Kontakt:

☎ 03946 9633-2119

✉ anja.steinmueller@
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



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:

Quedlinburg

» auf Anfrage ab März und ab September

Halberstadt

» auf Anfrage ab April und ab September

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.

Halberstadt

» montags 21.00 – 22.00 Uhr

Aqua - Nordic Walking

Bei dieser neuen Art von Aqua Fitness handelt es sich um eine sehr gelenkschonende Methode, welche die Herz-Kreislauf-Funktionen fördert, die Kondition verbessert und gleichzeitig Körper und Seele entspannt. Die Übungen für diese Aqua Fitness mit Stöcken bietet abwechslungsreiche Trainingsvarianten und verspricht zusätzlichen Bewegungsspaß.

Halberstadt

SeaLand

mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Wassergymnastik

Dieses Angebot ist darauf ausgerichtet, die allgemeine Leistungsfähigkeit sowie das Muskel- und Skelettsystem jedes Teilnehmers zu trainieren. Dadurch werden die Kondition und die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates verbessert. Durch die physikalische Eigenschaft des Wassers erfolgen gelenkschonende Bewegungsabläufe, die eine optimale körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. verbessern.

Darlingerode

- » mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr
- » mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
- » donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr

Halberstadt

SeaLand

- » montags 18.00 – 19.00 Uhr
- » mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
- » freitags 14.00 – 15.00 Uhr
- » freitags 17.00 – 18.00 Uhr

Staßfurt

- » Auf Anfrage

Elbingerode

- » mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

Oschersleben

Volksschwimmhalle Oschersleben

- » mittwochs 18.45 – 19.45 Uhr
- » mittwochs 19.45 – 20.45 Uhr

Thale

Bodetaltherme

- » dienstags 14.00 – 15.00 Uhr
 - » mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
 - » mittwochs 20.00 – 21.00 Uhr
 - » donnerstags 16.00 – 17.00 Uhr
-

Gesunde Ernährung

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!

Halberstadt

» Auf Anfrage

Quedlinburg

» Auf Anfrage

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.

Wernigerode

» Anmeldungen über IKK-Gesundheitsberater

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 Nordharz

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.

Rehabilitatives Muskelaufbautraining möglich in:

- » Quedlinburg
- » Elbingerode
- » Halberstadt
- » Harzgerode
- » Ballenstedt
- » Aschersleben
- » Ilsenburg
- » Wernigerode
- » Oschersleben
- » Blankenburg

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Gesundheitsberater!

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!

Madeleine Hellwig

Tel. 03928 - 4089694, 0176 - 81176061

Katja Otte

Taubenstraße 26, 38820 Halberstadt, Tel. 03941 - 6789257

Gabriele Lausch

Schlossberg 32, 06484 Quedlinburg, Tel. 03946 - 907754

Nadine Lehmann

In der Geschäftsstelle der IKK gesund plus, 38855 Wernigerode, Tel. 0173 - 3652616

Esther Heinze

Robert-Koch-Str. 18, 39171 Sülzetal/OT Langenweddingen, Tel. 039205 - 41917

Sabine Rockmann

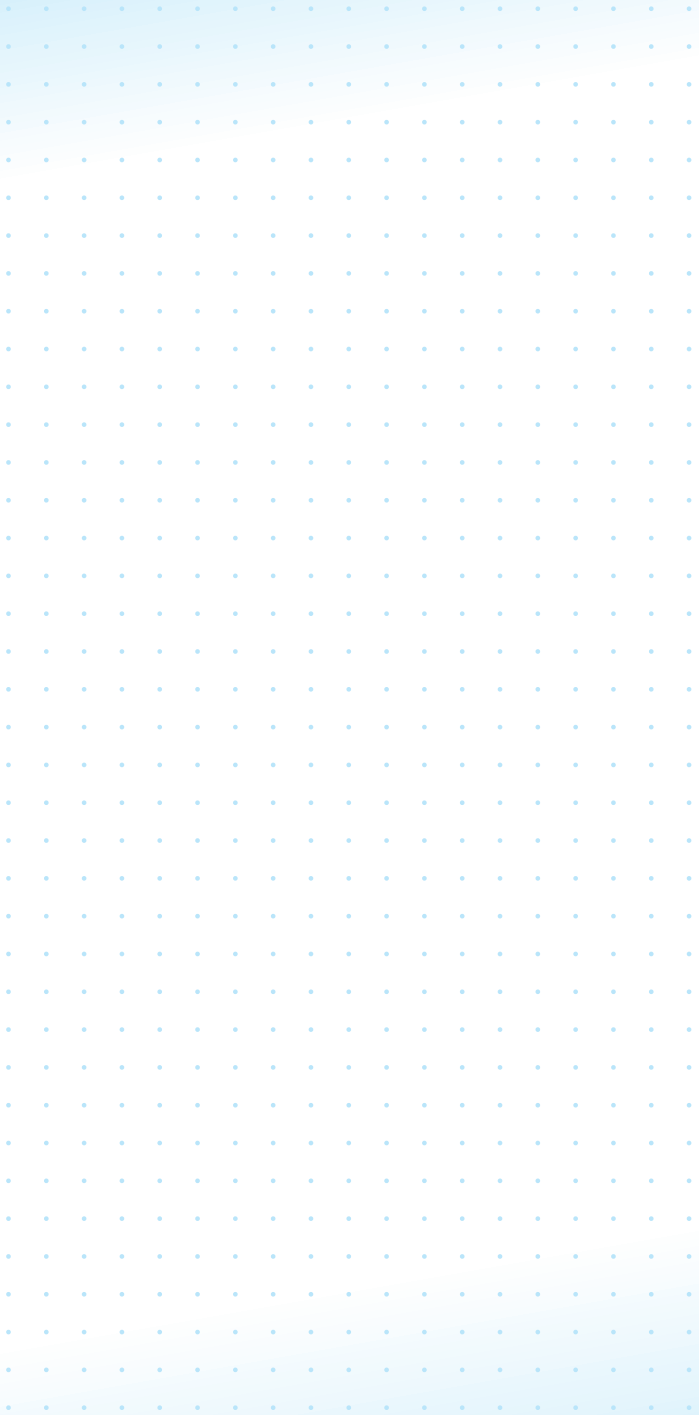
Allee 4b, 06493 Harzgerode, Tel. 039484 - 41601

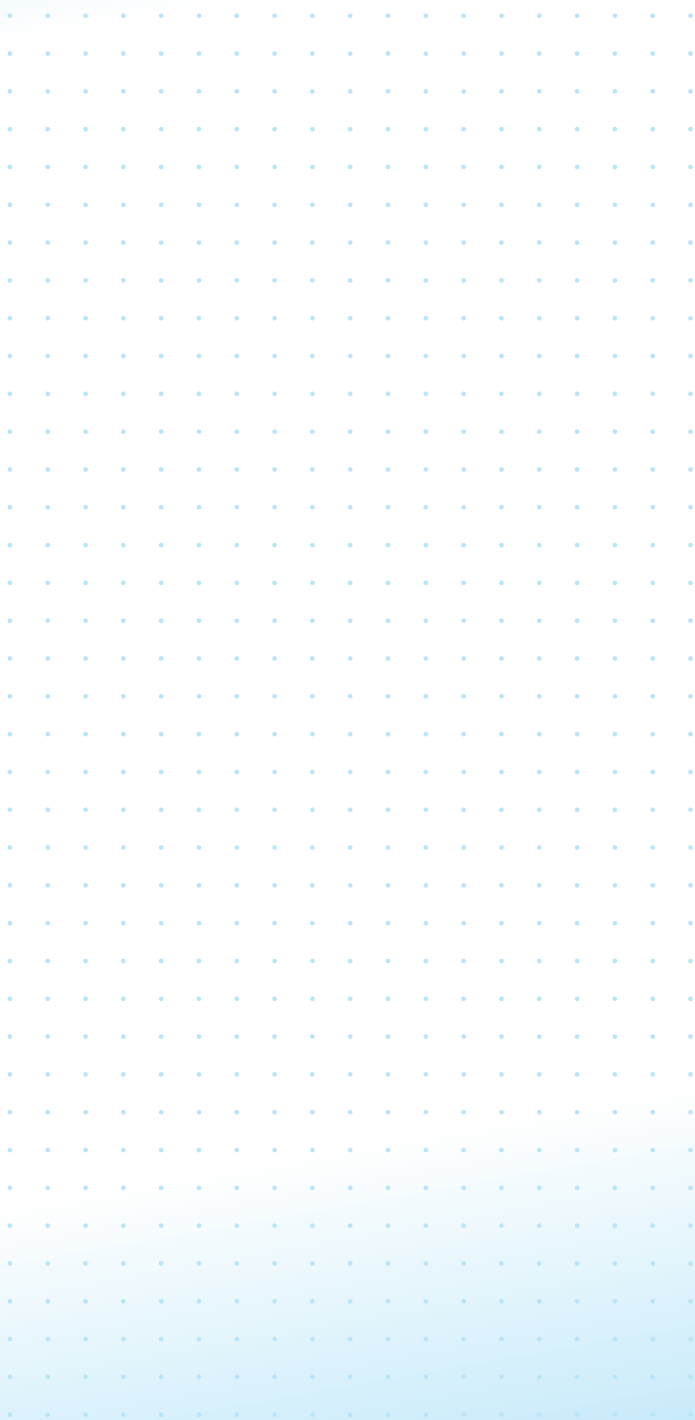
Nadja Gierth

In der Geschäftsstelle der IKK gesund plus, 39418 Staßfurt, Tel. 0163 - 5527237

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.