

Aktueller
Premiumkurs:
**FitMix
Trend**

IKK-Information
zur individuellen
Gesundheitsförderung



IKK-Semesterheft 2019

Das Kurs- und Schulungsprogramm



Halle, Merseburg

 **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.

Kerstin Weigmann

IKK-Gesundheitsberaterin
Region: **Halle und Merseburg**

Kontakt:

☎ 0345 29211-2156

✉ kerstin.weigmann@
ikk-gesundplus.de



Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen

1. IKKimpuls-Kurse

1.1. 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 haben auf unserer Homepage unter [Mehr Leistungen → Gesundheitskurse → Kursdatenbank öffnen](#) oder über unseren Link zur Online-Kursdatenbank unter <https://ikkgesundplus.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/> die Möglichkeit, zertifizierte Kurse aus Ihrer gewünschten Umgebung zu finden. Alle dort gelisteten Angebote können auch 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:

Halle

Sport by Wosz

- » montags 09.15 – 10.45 Uhr
- » montags 11.00 – 12.30 Uhr
- » dienstags 19.00 – 20.30 Uhr
- » mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr
- » donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr

Halle

Gesundheits-und Rehabilitationssportverein Elsteraue e.V.

- » dienstags 10.00 – 11.30 Uhr
- » dienstags 19.15 – 20.45 Uhr

Merseburg

Physioaktiv Kerstin Kunz

- » dienstags 17.30 – 19.00 Uhr

Bad Dürrenberg

VDZ Gesundheitssportzentrum

- » dienstags 08.30 – 10.00 Uhr
 - » mittwochs 18.00 – 19.30 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.

Halle

Maya Mare

- » dienstags 17.30 – 18.30 Uhr
 - » dienstags 18.30 – 19.30 Uhr
 - » mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr
 - » donnerstags 18.00 – 19.00 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

Halle

Maya Mare

- » montags 11.00 – 12.00 Uhr
 - » mittwochs 19.30 – 20.30 Uhr
 - » donnerstags 10.30 – 11.30 Uhr
 - » freitags 10.30 – 11.30 Uhr
-

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.

Halle

Sport by Wosz

» freitags 11.00 – 12.00 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.

Halle

STUDIO UNIVERSAAL, Pfälzer Ufer 6

» donnerstags 16.30 – 17.30 Uhr

Faszientraining

Den Faszien des Körpers wird mittlerweile eine weitaus größere Rolle bei Schmerzsyndromen zugeschrieben, als noch vor einigen Jahren. Durch regelmäßiges Faszientraining beugt man chronischen Rückenschmerzen und faszialen Erkrankungen wie Fersensporn, Nacken – und Kopfschmerzen vor.

Halle

STUDIO UNIVERSAAL, Pfälzer Ufer 6

» mittwochs 16.00 – 17.00 Uhr

Lauftreff für Anfänger

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.

Halle

Physiotherapie Talstraße, Talstraße 26 c

- » mittwochs 19.30 – 20.30 Uhr
 - » Nachfrage zum kostenfreien Angebot unter Tel. 0345-6821635
-

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.

Halle

Tanzschule Arabesque, Luisenstr. 6

- » donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr
 - » donnerstags 19.30 – 21.00 Uhr
-

Gesund abnehmen

Der Kurs richtet sich an Personen mit einem BMI von 25 bis unter 30, die Ihr Übergewicht nachhaltig reduzieren wollen. Das Konzept setzt dabei auf eine schrittweise Umstellung der Ernährungsgewohnheiten, d.h. die eigenen Essgewohnheiten zu analysieren, diese zu verändern und neu zu erlernen.

Halle

Viva Mare - Anmeldung über Tel. 0345 7742120

- » dienstags 18.00 – 19.00 Uhr
-

1.2. Kurse externer Anbieter



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

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter:

[Mehr Leistungen](#) → [Gesundheitskurse](#) → [Kursdatenbank öffnen](#)

oder über unseren Link zur Online-Kursdatenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention:

<https://ikkgesundplus.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/>.

Dort haben Sie die Möglichkeit, mit nur einem Mausklick alle möglichen Gesundheitskurse sowie zugelassene Angebote aus Ihrer näheren Umgebung zu finden. Gerne können Sie sich aber auch im Vorfeld bei uns über anerkannte Kursanbieter informieren.

Präventive Maßnahmen in der Region Halle und Merseburg

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!

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.

Halle

**Viva mare Fitness-und Gesundheitsclub, Am Wasserwerk 1,
Tel. 0345 7742120**

Halle

**Sport by Wosz Rückenzentrum, Torstr. 39-40,
Tel. 0345 2900796**

Halle

**Gründer Medical Training, Große Ulrichstr. 23,
Tel. 0345 27951690**

Merseburg

**Physioaktiv Kerstin Kunz, Bahnhofstr. 11,
Tel. 03461 249050**

Bad Dürrenberg

**VDZ Gesundheitssportzentrum, Oebleser Str. 5 c,
Tel. 03462 9339093**

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

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)

ikk gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.