

Aktueller
Premiumkurs:
**FitMix
Trend**

IKK-Information
zur individuellen
Gesundheitsförderung



IKK-Semesterheft 2019

Das Kurs- und Schulungsprogramm



Bitterfeld-Wolfen, Dessau-Roßlau,
Köthen, Wittenberg, Bernburg

 **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.

Nicole Wildfang-Reske

IKK-Gesundheitsberaterin

Region: **Bitterfeld-Wolfen, Dessau-Roßlau, Köthen, Wittenberg, Bernburg**

Kontakt:

☎ 0340 54067-2120

✉ nicole.wildfang-reske@
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 unter der Telefonnummer 0340 540 67 2120 bei uns für den nächsten Premiumkurs anmelden:

Dessau-Roßlau OT Dessau

Tanzforum Dessau, Askanische Straße 142

- » freitags 18.15 Uhr
- » Start: Frühling und Herbst
- » Auf Anfrage

Dessau-Roßlau OT Roßlau

Sportstudio Top-Fit, Galgenbreite 2a

- » dienstags 17.00 Uhr
- » Start: Frühling und Herbst
- » Auf Anfrage

Bitterfeld-Wolfen OT Wolfen

Fitnessclub Relax Point, Damaschkestr. 8

- » dienstags 19.00 Uhr
 - » Start: Frühling und Herbst
 - » Auf Anfrage
-

Bernburg

Family-Fitness, Friedensallee 55

- » mittwochs 19.00 Uhr
 - » Start: Frühling und Herbst
 - » Auf Anfrage
-

Köthen

Gesundheitsstudio Alte Fabrik, Dessauer Str. 9/10

- » donnerstags 19.00 Uhr
 - » dienstags 17.00 Uhr
 - » Start: Frühling und Herbst
 - » Auf Anfrage
-

Wittenberg

Gesundheits- und Rehasportzentrum Bärbel Höppner, Dobschützstraße 29 k

- » montags 18.15 Uhr
 - » Start: Frühling und Herbst
 - » Auf Anfrage
-

Wittenberg

Körperwerk, Lutherstr. 32 b

- » donnerstags 16.30 Uhr
 - » Start: Frühling und Herbst
 - » Auf Anfrage
-

Wassergymnastik

Das Programm eignet sich besonders zur Vorbeugung orthopädischer Probleme. Durch die physikalische Eigenschaft des Wassers werden die Gelenke und der Rücken entlastet. Somit richtet sich das Angebot auch an Personen, die zu Übergewicht neigen und durch einen Kurs in der Sporthalle nicht motiviert werden. Ziel des Programms ist die Kraftausdauer zu trainieren und eine bessere Stabilisation des Stütz- und Bewegungsapparates zu erreichen.

Dessau-Roßlau OT Dessau

Städtisches Klinikum, Auenweg 38

- » mittwochs 16.15 Uhr
 - » mittwochs 17.15 Uhr
-

Gräfenhainichen

Schwimmhalle Lindenallee

» dienstags 18.45 Uhr

Bernburg

SG Reha-Fit im Klinikum Bernburg

» donnerstags 18.00 Uhr

Raucherentwöhnung

„Rauchfrei in 10 Schritten“ ist ein verhaltenstheoretisches „Umlernprogramm“, wobei alle Kursstunden aufeinander aufbauen. In einer Gruppe mit bis zu 12 Teilnehmern starten Sie in das gezielte Trainingsprogramm zur Raucherentwöhnung. In Kooperation mit den Suchtberatungsstellen im Land Sachsen-Anhalt, in die wir Sie gern vermitteln, üben Sie Methoden und Techniken zur Selbstkontrolle. Die Umsetzung im Alltag erfolgt eigenverantwortlich. Mit einem starken und festen Willen schaffen Sie es, die „alte“ Gewohnheit aufzugeben.

Dessau-Roßlau OT Dessau

Diplompsychologin Katja Rittel

» Anmeldung unter Tel.: 0177 4691967

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!

Auswahl zugelassener Ernährungsberaterinnen mit und ohne Kursangebot:

Bernburg

Ernährungsberatung Nadja Gierth, Tel. 0163 5527237

Bitterfeld-Wolfen OT Bitterfeld

Ernährungsberatung Michaela Bott, Tel. 03493-823838

» Abnehmen mit Vernunft

Bitterfeld-Wolfen

**Diplomernährungswissenschaftlerin Stephanie Tennert,
Injoy-Abnehmkurs, Tel. 0179 9098172**

» Abnehmen mit Vernunft

Dessau-Roßlau OT Dessau

Ernährungsberatung Maria Mendel, Tel. 0340-8591364

» Ich nehme ab

Jessen

Ernährungsberatung Kathleen Domnick, Tel. 0174 4446959

Köthen

**Diätassistentin Christin Beitlich, über Sportstudio Alte Fabrik,
Dessauer Str. 9/10, Tel. 0163 4476666**

Köthen

Diätassistentin Katja Rannefeld, Tel. 0340 65021586

Oranienbaum-Wörlitz OT Wörlitz

Ernährungsberatung Kerstin Franke, Tel. 034905-30564

» Ich nehme ab

Wittenberg

**Diät und Ernährungsberatung Maria Hinder,
Tel. 03491-611512**

» Ich nehme ab

Zahna

Diätassistentin Doreen Garlipp, Tel. 0151 28749233

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 Bitterfeld-Wolfen, Dessau-Roßlau, Köthen, Wittenberg, Bernburg

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.

- » 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)

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.