

Kursprogramm 2024



Gesundheitsvorsorge
mit Deiner Krankenkasse

Inhaltsverzeichnis

Einleitung Seite 3

Handlungsfeld Bewegung

MEIN Lauftraining – Nordic Walking 4

MEIN Lauftraining – Vom Walking zum Laufen.. 6

MEIN RückenFit - das Krafttraining 7

MEIN Pilates – das Krafttraining 8

MEIN Gerätekrafttraining - das Krafttraining ... 10

MEIN Beweglichkeitstraining –
das Faszientraining 12

MEIN Beckenboden - das Krafttraining 13

Handlungsfeld Entspannung

MEIN Entspannungstraining – die progressive
Muskelrelaxation 15

Handlungsfeld Ernährung

INA-Ich nehme ab 17

Anmeldeformular 19

Präventionskurse sind...

... Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsangebote mit finanzieller Unterstützung durch die Krankenkasse.

„Eigentlich müsste ich mal wieder was für MICH tun!“

Dann legen Sie doch genau jetzt los. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, Ihren Körper oder Ihren Geist.

Wir bieten Ihnen Angebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Je nach Krankenkasse und Teilnahme werden bis zu 100% der Kurskosten erstattet!

Und dieses Budget kann man bei fast allen Kassen zweimal im Jahr nutzen. Übrigens auch unterstützend zum Rehasport oder zu anderen Programmen.



MEIN Lauftraining – Nordic Walking

Kursleitung:

Sven Krüger

Diplom-Sportwissenschaftler
Nordic-Walking Trainer

Der Kurs zielt auf Versicherte, die eine “sportliche Variante“ des Nordic Walking kennen lernen möchten, es sich aber ohne Methoden- und Techniktraining nicht zutrauen. Ziel ist es auch, „nicht mehr die Stöcke spazieren zu tragen“. Zusätzlich erhält man Informationen zum Trainingsaufbau, zu physiologischen Prozessen und nützlichen Trainingshelfern.

Kurskosten: 100 Euro

Kursdauer: 10 mal 60 min

Kursort: Randringhausen, Parkplatz Kurhaus Bültermann

Der Kurs ist § 20 zertifiziert und wird von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Kurstermine

Mi, 17.04.2024 – 19.06.2024 17.30 Uhr





MEIN Lauftraining – Vom Walking zum Laufen

Kursleitung:

Dominic Kostroß

Diplom-Sportwissenschaftler
Lauf-Trainer

Der Kurs richtet sich an Personen, die gezielt mit dem Laufen beginnen wollen, um ihre Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern, es sich aber ohne Methoden- und Techniktraining nicht zutrauen. Durch ein sich steigerndes Intervalltraining wird man langsam an das Laufen herangeführt. Zusätzlich erhält man Informationen zum Trainingsaufbau, zu physiologischen Prozessen und nützlichen Trainingshelfern.

Kurskosten: 100 Euro

Kursdauer: 10 mal 60 min

Kursort: Hinterm Ärztehaus am Nordring an der Else

Der Kurs ist § 20 zertifiziert und wird von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Kurstermine

Mo, 15.04.2024 – 01.07.2024 18.00 Uhr

MEINRückenFit - das Krafttraining

Kursleitung:

Sven Krüger

Diplom-Sportwissenschaftler
Med. Trainingstherapeut



Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes. Lernen Sie Koordinations-, Beweglichkeits- und Stabilisationsübungen kennen, um den Alltag auszugleichen.

Kurskosten: 130 Euro

Kursdauer: 10 mal 60 min

Kursort: me vivo

Der Kurs ist § 20 zertifiziert und wird von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Kurstermine

Di,	16.01.2024 - 19.03.2024	11.00 Uhr und 18 Uhr
Di,	16.04.2024 - 18.06.2024	11.00 Uhr und 18 Uhr
Di,	17.09.2024 - 19.11.2024	11.00 Uhr und 18 Uhr



MEINPilates – das Krafttraining

Kursleitung:

Olga Funker
Sportlehrerin
Physiotherapeutin
Pilates-Trainer A-Lizenz

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Die Ursachen hierfür sind ganz unterschiedlich. Neben Erkrankungen des Bewegungsapparates kann auch Bewegungsmangel durch zu kraftlose Rückenmuskulatur sowie Stress eine Ursache sein. Im Kurs Pilates lernt man, wie man mit den effektiven und kräftigenden Pilates Matwork Übungen sinnvoll und präventiv etwas gegen die alltäglichen Rückenleiden tun kann.

Kurskosten: 130 Euro
Kursdauer: 10 mal 60 min
Kursort: me vivo

Der Kurs ist § 20 zertifiziert und wird von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Kurstermine

Pilates für Anfänger:

Mi,	17.01.2024 – 20.03.2024	17.00 Uhr
FR,	19.01.2024 – 22.03.2024	09.00 Uhr
Mi,	17.04.2024 – 19.06.2024	17.00 Uhr
FR,	19.04.2024 – 28.06.2024	09.00 Uhr
Mi,	18.09.2024 – 20.11.2024	17.00 Uhr
Fr,	20.09.2024 – 29.11.2024	09.00 Uhr

Pilates für Fortgeschrittene:

Do,	18.01.2024 – 21.03.2024	19.00 Uhr
Do,	18.04.2024 – 04.07.2024	19.00 Uhr
Do,	19.09.2024 – 28.11.2024	19.00 Uhr





MEINGeräte- kraftraining - das Krafttraining

Kursleitung:

Dominic Kostroß

Diplom-Sportwissenschaftler
Lauf-Trainer

„meinGeräteKrafttraining“ ist ein Trainingsprogramm, das freie Übungen und Großgeräte kombiniert. Der Aufbau von muskulärer Kraft und einer balancierten Muskulatur hat hohe protektive Wirkung und kann nicht früh genug gestartet werden.

Die Teilnehmer erwerben alltagsrelevante Kompetenzen, um Ihre Gesundheit pro-aktiv zu schützen und zu fördern. Kernziel des Programms ist die Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskulatur.

Kurskosten: 170 Euro

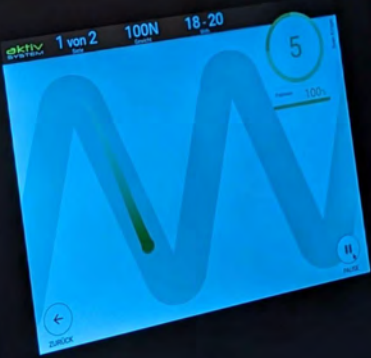
Kursdauer: 10 mal 60 - 75 min

Kursort: me vivo

Der Kurs ist § 20 zertifiziert und wird von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Kurstermine

Mo,	15.01.2024 - 18.03.2024	18.30 Uhr
Di,	16.01.2024 – 19.03.2024	19.00 Uhr
Do,	18.01.2024 – 21.03.2024	10.30 Uhr und 19.00 Uhr
Di,	16.04.2024 – 18.06.2024	19.00 Uhr
Do,	18.04.2024 – 04.07.2024	10.30 Uhr und 19.00 Uhr
Di,	17.09.2024 – 19.11.2024	19.00 Uhr
Do,	19.09.2024 – 28.11.2024	10.30 Uhr und 19.00 Uhr
Fr,	20.09.2024 – 29.11.2024	18.00 Uhr



aktiv
konzepte





MEIN Beweglich- keistraining – das Faszientraining

Kursleitung:

Marleen Oberschelp
exam. Gymnastiklehrerin
Faszientrainerin

Beim Faszientraining geht es vor allem darum, verklebte Strukturen aufzubrechen und die Faszien insgesamt geschmeidiger, elastischer und stärker zu machen. Das funktioniert durch klassische Übungen wie Hüpfen und Dehnen sowie durch den Einsatz spezieller Hilfsmittel wie Rollen und Bällen.

Kurskosten: 130 Euro
Kursdauer: 10 mal 45 min
Kursort: me vivo

Der Kurs ist § 20 zertifiziert und wird von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Kurstermine

Do, 18.01.2024 – 21.03.2024 17.00 Uhr
Do, 18.04.2024 – 04.07.2024 17.00 Uhr
Do, 19.09.2024 – 28.11.2024 17.00 Uhr

MEIN Beckenboden - das Krafttraining

Kursleitung:

Janine Große-Herscher
Physiotherapeutin



Der Beckenboden schließt den Körper mit seinen aktiven und passiven Strukturen nach unten sowie außen ab. Er ist die natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte. Seine Funktion ist sehr vielseitig: Heben, Tragen, Öffnen, Schließen, Stabilisieren. Auftretende Probleme bei seiner Funktion können mit aktiv eingesetztem Beckenbodentraining verhindert werden. Es kommt beim Training entscheidend darauf an, ein Gefühl für die Muskeln des Beckenbodens zu entwickeln und die richtigen Muskelgruppen zu erspüren.

Kurskosten: 130 Euro
Kursdauer: 10 mal 60 min
Kursort: me vivo

Der Kurs ist § 20 zertifiziert und wird von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Kurstermine

Di,	17.01.2024 – 20.03.2024	17.00 Uhr
Di,	16.04.2024– 02.07.2024	17.00 Uhr
Di,	17.09.2024 – 19.11.2024	17.00 Uhr



MEIN Entspannungs- training – die progressive Muskelrelaxation

Kursleitung:

Kristin Kostroß

Entspannungstherapeutin



In einer durch Bewegungsmangel geprägten Zeit verlieren wir das Gefühl für unseren Körper, für Anspannung und Entspannung. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Entspannungsfähigkeit zu fördern. Der Kurs richtet sich insbesondere an Personen, die mehrfachbelastet sind und deren Entspannungsfähigkeit im Sinne eines Ressourcen-Stressoren-Ansatzes weiterer Kompetenzentwicklung bedürfen.

Kurskosten: 130 Euro

Kursdauer: 10 mal 45 min

Kursort: me vivo

Der Kurs ist § 20 zertifiziert und wird von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Kurstermine

Do, 18.01.2024 – 21.03.2024 20.00 Uhr

Do, 18.04.2024 – 04.07.2024 20.00 Uhr

Do, 19.09.2024 – 28.11.2024 20.00 Uhr



DGE Kurs „Ich nehme ab“

Kursleitung:

Pia-Christiana Bank
Diplom-Oecotrophologin
Ernährungsberaterin VDOe



Der Kurs motiviert zur bewussten und ausgewogenen Ernährung unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse. Die Gewichtsreduktion und -stabilisierung ist langfristig angelegt. Das Programm ist lebensnah, alltagstauglich und vermittelt Freude am Essen/Trinken. Durch die Gruppe und die Kursleitung erfährt der Einzelne Unterstützung. Die vermittelten Inhalte und Strategien können lebenslang beibehalten werden. „ICH nehme ab“ besteht aus einem 12-Schritte-Programm mit vielen praxisorientierten Informationen.

Kurskosten: 179 Euro incl. Kursordner

Kursdauer: 10 mal 90 min

Kursort: me vivo

Der Kurs ist § 20 zertifiziert und wird von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Kurstermine

Di, 16.04.2024 – 25.06.2024 19.00 Uhr

Di, 17.09.2024 – 19.11.2024 19.00 Uhr



Anmeldeformular

Name, Vorname

Straße

PLZ / Ort

Geburtsdatum

Telefonnummer

Krankenkasse

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Kursname

Starttermin / Uhrzeit



bitte ziehen Sie die Kursgebühren von meinem unten genannten Konto ein.

IBAN

Geldinstitut

Datum / Unterschrift



Wir sind gerne persönlich für Sie da!

In einem persönlichen Gespräch informieren wir Sie gerne über unsere vielfältigen Angebote, bei Bedarf auch in Kombination mit den me vivo-Bewegungsexperten.


Für ein unverbindliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

Öffnungszeiten

Montag	08.00 - 21.00 Uhr
Dienstag	08.00 - 21.00 Uhr
Mittwoch	08.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag	08.00 - 21.00 Uhr
Freitag	08.00 - 20.00 Uhr
Samstag	10.00 - 15.00 Uhr



Ernährungsberatung

 me vivo GmbH
me vivo physio GbR
Haßkampstr. 32
32257 Bünde

 Tel. 05223 1801557

 info@me-vivo.de

 www.me-vivo.de