

# Kursprogramm 2026



Gesundheitsvorsorge  
mit Deiner Krankenkasse



# Inhaltsverzeichnis

Einleitung Seite .....	3
<b>Handlungsfeld Bewegung</b>	
<b>MEIN</b> RückenFit - das Krafttraining .....	4
<b>MEIN</b> Pilates - das Krafttraining .....	6
<b>MEIN</b> Gerätekrafttraining - das Krafttraining .....	8
<b>MEIN</b> Beweglichkeitstraining - das Faszientraining .....	10
<b>Handlungsfeld Entspannung</b>	
<b>MEIN</b> Entspannungstraining - die progressive Muskelrelaxation .....	11
<b>Handlungsfeld Ernährung</b>	
INA-Ich nehme ab .....	13
Anmeldeformular .....	15

## 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 zwei mal im Jahr nutzen. Übrigens auch unterstützend zum Rehasport oder zu anderen Programmen.

## Handlungsfeld Bewegung



### MEIN Rücken-Fit - das Krafttraining

Kursleitung:

**Sven Krüger**

Diplom-Sportwissenschaftler  
Med. Trainingstherapeut

**Olga Funkner**

Sportlehrerin  
Physiotherapeutin

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,	20.01.2026 - 24.03.2026	18.00 Uhr
MI,	21.01.2026 - 25.03.2026	09.00 Uhr
Di,	14.04.2026 - 16.06.2026	18.00 Uhr
MI,	15.04.2026 - 17.06.2026	09.00 Uhr
Di,	15.09.2026 - 17.11.2026	18.00 Uhr
MI,	16.09.2026 - 18.11.2026	09.00 Uhr



## Handlungsfeld Bewegung



### MEINPilates - das Krafttraining

Kursleitung:

**Olga Funkner**  
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, 21.01.2026 - 25.03.2026 17.00 Uhr

FR, 23.01.2026 - 27.03.2026 09.00 Uhr

Mi, 15.04.2026 - 17.06.2026 17.00 Uhr

FR, 17.04.2026 - 03.07.2026 09.00 Uhr

Mi, 16.09.2026 - 18.11.2026 17.00 Uhr

Fr, 18.09.2026 - 20.11.2026 09.00 Uhr

Pilates für Fortgeschrittene:

Do, 22.01.2026 - 26.03.2026 19.00 Uhr

Do, 17.09.2026 - 19.11.2026 19.00 Uhr





### MEINGeräte - kraftraining - das Kraftraining

Kursleitung:

**Dominic Kostroß**  
Diplom-Sportwissenschaftler

„meinGeräteKraftraining“ 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,	19.01.2026 - 23.03.2026	18.30 Uhr
Di,	20.01.2026 - 24.03.2026	19.00 Uhr
Do,	22.01.2026 - 26.03.2026	10.30 Uhr und 19.00 Uhr
Di,	14.04.2026 - 16.06.2026	19.00 Uhr
Do,	16.04.2026 - 02.07.2026	10.30 Uhr und 19.00 Uhr
Di,	15.09.2026 - 17.11.2026	19.00 Uhr
Do,	17.09.2026 - 19.11.2026	10.30 Uhr und 19.00 Uhr
Fr,	18.09.2026 - 20.11.2026	18.00 Uhr





### MEIN Beweglich- keistraining - das Faszientraining

Kursleitung:

**Olga Funkner**  
Sportlehrerin  
Physiotherapeutin

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, 22.01.2026 - 26.03.2026 16.00 Uhr

Do, 16.04.2026 - 02.07.2026 16.00 Uhr

Do, 17.09.2026 - 19.11.2026 16.00 Uhr

### MEIN Entspannungs- training – die progressive Muskelrelaxation

Kursleitung:

**Leonie Kaßbaum**  
Entspannungstherapeutin  
Gymnastiklehrerin



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

Di, 20.01.2026 - 24.03.2026 17.00 Uhr  
Di, 15.09.2026 - 15.11.2026 17.00 Uhr



### DGE Kurs INA - „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:** 230 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, 20.01.2026 - 24.03.2026 19.00 Uhr

Di, 15.09.2026 - 17.11.2026 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