

Stand: 9. Dezember 2020

Information für GT Plus-Inhaber:

Nicht jedes GesundheitsTicket plus ist für alle Leistungen zugelassen. Bitte prüfen Sie deshalb vor einer Buchung im Suchportal unter „Angebote aus dem Leistungskatalog auswählen“, ob Ihr GT plus für diese Leistung zugelassen ist oder ein Leistungsausschluss vorliegt.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Servicehotline der GesundheitsTicket GmbH unter **030 577 025 650**.

01. Präventionskurse im Handlungsfeld Bewegung *
02. Offene Kurse im Handlungsfeld Bewegung *
03. Offene Kurse | Personal Trainings im Bereich Bewegung, Sport und Fitness
04. Onlinekurse Handlungsfeld Bewegung *
05. Onlinekurse im Bereich Bewegung, Sport, und Fitness
06. Fitness- und Sportverein-Angebote
07. Schwimmhallen | Sauna- und Thermenangebote
08. Klettern & Bouldern
09. Präventionskurse im Handlungsfeld Entspannung | Stressmanagement *
10. Offene Kurse im Handlungsfeld Entspannung | Stressmanagement *
11. Offene Kurse | Personal Trainings | Coachings im Bereich Entspannung & Stressmanagement, Mediation
12. Onlinekurse im Handlungsfeld Entspannung | Stressmanagement *
13. Onlinekurse im Bereich Entspannung | Stressmanagement und Meditation
14. Präventionskurse im Handlungsfeld Suchtmittelkonsum *
15. Einzelberatung Coaching Suchtmittelkonsum
16. Onlinekurse im Handlungsfeld Suchtmittelkonsum *
17. Präventionskurse im Handlungsfeld Ernährung *
18. Einzelberatung | Coaching HF Ernährung
19. Onlinekurse im Handlungsfeld Ernährung *
20. Onlinekurse im Bereich Gesunde Ernährung
21. Physiotherapeutische Behandlungen und Massagen
22. Heilpraktiker-Leistungen
23. präventive Check-Ups
24. Wettbewerbe | Challenge
25. Onlineberatung | Telefonberatung Gesundheit
26. Präventionsreisen *
27. Aus-und Weiterbildungen
28. Vitametrik - die wissenschaftlich geprüfte, neuromuskuläre Entspannungstechnik
29. Gutscheine für Leistungen GT Plus

* Diese Angebote sind zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) oder gehören zu den im Präventionsleitfaden in der Fassung vom 1. Oktober 2018 Nr. 7.3. Arbeitgebergeförderte Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen genannten gesundheitsförderlichen Maßnahmen, bei denen auf eine zeitliche Befristung verzichtet werden kann. Diese Maßnahmen können steuerfrei unter § 3 Nr. 34 EStG abgerechnet und separat dokumentiert werden.

01. Präventionskurse im Handlungsfeld Bewegung *

- » Aktiv - Ganzkörperkraftausdauerkurs zur besseren Belastbarkeit in Alltag und Beruf
- » Aqua-Gymnastik / Aqua-Kurse
- » Beckenbodengymnastik
- » Cardio Fitness DSSV Gesundheitskurs
- » Crosszirkeltraining
- » Faszientraining
- » Fitnessführerschein
- » Fitness-Ampel Präventionskurs
- » Funktionelles Core Training
- » Das Life Kinetik - Koordinationstraining
- » Ganzkörpertraining/Kräftigung, Beweglichkeit und Ausdauer
- » Gerätetraining
- » Gesundheitsführerschein
- » Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Angebot mit dem Qualitätssiegel (Sport pro Gesundheit des DOSB)
- » In the Circuit - das Bewegungstraining im Zirkel
- » INflexion mix - Das Muskel - Beweglichkeitstraining
- » Kraft Aktiv - DSSV Gesundheitskurs
- » Kurs - Veränderung durch Bewegung (Walking)
- » Life Kinetik- Koordinationstraining
- » Lauftraining
- » Milon Zirkel - Gerätetraining
- » Neue Rückenschule
- » Outdoor Fitness Kurse
- » Osteoporose Präventionskurs
- » Pilates
- » Präventives Genius Stoffwechseltraining mit Geräten
- » Präventives Genius Rückentraining
- » Präventives Herz-Kreislauf-Training - Kardiotraining
- » Sturzprophylaxe
- » TK-Kurs Fitness basic - das gesunde Allroundtraining
- » TK-Kurs Fitness special - mit integriertem Gerätetraining
- » TK-Kurs Rücken basic - das Allroundtraining für den Rücken
- » TK-Kurs Rücken plus - mit integriertem Gerätetraining
- » WELCON Fitnesspass
- » WELCON Herzkreislaufzirkel
- » WELCON Rücken zirkel
- » Walking und Nordic Walking - der sanfte Weg zur Fitness
- » Wirbelsäulengymnastik
- » Wirbelsäulen - Fitness von Peter Fischer entwickelt
- » Zirkel Training
- » preventiv - Einführung in das Gesundheitstraining

02. Offene Kurse im Handlungsfeld Bewegung *

- » Aqua-Gymnastik | Aqua-Kurse
- » Beckenbodengymnastik
- » Gerätetraining
- » Faszientraining
- » Herz-Kreislauf-Training / Kardiotraining
- » Lauftraining - Präventives Herz-Kreislauf-Training
- » Milon Zirkel- Gerätetraining
- » Pilates
- » Rückenschule
- » Walking und Nordic Walking
- » Wirbelsäulengymnastik

03. Offene Kurse | Personal Trainings im Bereich Bewegung, Sport und Fitness

- » Alexander Technik
- » Aqua-Gymnastik und Aqua-Kurse
- » Beckenbodengymnastik
- » Faszientraining
- » Feldenkrais
- » Gerätetraining
- » Herz-Kreislauf-Training | Kardiotraining
- » Natürlich fit (Bewegung & Entspannung mit der Philippi-Methode)
- » Nordic Walking
- » Pilates Training
- » Tanzkurse / Tanzunterricht an Ballett und Tanzschulen
- » Zumba Kurs
- » Kurse für Selbstverteidigung
- » Training für den Rücken

04. Onlinekurse im Handlungsfeld Bewegung *

- » MEIN GESUNDHEITSMANAGER - der Online Fitnesskurs
- » NextPhysio-Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)
- » Onlinekurs Rückenschule
- » Präventives Ganzkörpertraining mit BodyChange Online-Kurs
- » Onlinekurs Präventives Herzkreislauf Training
- » Online-Kurs: Kräftigung der Schultern & Arme
- » Online-Kurs: Kräftigung der Hüfte & Beine
- » Onlinekurs- Pilates
- » Webinar : Rückenfitness- Rückenbeschwerden vorbeugen - Dr. Becker Service GmbH

05. Onlinekurse im Bereich Bewegung, Sport, und Fitness

- » Onlinekurs funktionelles Coretraining
- » Onlinekurs Faszientraining
- » Onlinekurs Ganzkörpertraining
- » Onlinekurs Pilates
- » Onlinekurs Rückenschule
- » froach - wirksame Minipausen | **NEU**

06. Fitness- und Sportverein-Angebote

- » Monatliche Mitgliedschaft Fitnessstudio / Sportverein
- » TagesTicket Fitnessstudio
- » Power Plate - Vibrationstraining
- » EMS Training

07. Schwimmballen | Sauna - und Thermenangebote

- » Eintritt Schwimmballe / Eintritt Sauna / Eintritt Therme / Salzgrotte / Salzstock

08. Klettern Bouldern

- » Tageseintritt / 10 er Karte | **NEU**

09. Präventionskurse im Handlungsfeld Entspannung & Stressmanagement *

- » AT Autogenes Training
- » Bin im Kloster-zum Thema Stressbewältigung und Achtsamkeit - Kretz Personaltraining & - Coaching
- » Mit Stressmanagement zu mehr Widerstandsfähigkeit im Berufsalltag - Kretz Personaltraining & - coaching
- » Stressbewältigung und Burnout- Prävention - Kretz Personaltraining & - coaching
- » Keep Cool- Stressbewältigung im Alltag - Kretz Personaltraining & - coaching
- » Persönlichkeitsentwicklung in Empathie, Mitgefühl, Aufmerksamkeit und Stressbewältigung - Kretz Personaltraining & - coaching
- » Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen - IFT Programm
- » Gesundheit und Lebenskompetenz
- » Hatha Yoga - Ruhe und Gelassenheit in indischer Tradition
- » Hatha Yoga für Schwangere
- » Hatha Yoga für den Rücken
- » Kompaktkurs Stressbewältigung
- » Konzentrierte Entspannung (KoE)
- » Kurs-Veränderung durch Entspannung (PMR)
- » Kurs-Veränderung durch Stressmanagement (SM)
- » LOOVANZ- Das Resilienz-Trainingsprogramm für Erwachsene
- » MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction

- » PMR Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- » Qi Gong
- » Qi Gong Kompaktkurs (2-3 Tage)
- » Salute! Was die Seele stark macht
- » Stressbewältigung - Gelassen und sicher im Alltag
- » Tai Chi - innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- » WELCON Entspannung PUR
- » Yoga - Kompaktkurs (2-3 Tage)
- » Yoga postnatal
- » Kompaktkurs Autogenes Training | **NEU**
- » Kompaktkurs Achtsamkeitstraining | **NEU**
- » Kompaktkurs LOOVANZ- Das Resilienz- Trainingsprogramm für Erwachsene | **NEU**

10. Offene Kurse im Handlungsfeld Entspannung | Stressmanagement *

- » Autogenes Training
- » Hatha Yoga
- » Hatha Yoga für Schwangere
- » Hatha Yoga für den Rücken
- » PMR Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- » Qi Gong
- » Stressbewältigung - Gelassen und sicher im Stress
- » Tai Chi
- » Yoga postnatal

11. Offene Kurse | Personal Trainings | Coachings im Handlungsfeld Entspannung & Stressmanagement

- » Bioenergetische Meditation (Philippi-Methode/Einzelsitzungen)
- » Dynamische Meditation
- » Hatha Yoga
- » Hatha Yoga für Schwangere
- » Mediation & Konfliktmanagement
- » Qi Gong
- » Stressabbau-Meditation (Philippi-Methode/Jahreskurs in Gruppe mit 18 Einheiten)
- » Tai Chi
- » Stressabbau im Alltag
- » Meditation zum Stressabbau
- » Coaching im Bereich Stressmanagement
- » Burnout Prävention | **NEU**

12. Onlinekurse im Handlungsfeld Entspannung & Stressmanagement *

- » Stressbewältigung durch Achtsamkeit-Dein Online Kurs (Selfapy GmbH)
- » Stressbewältigung durch Achtsamkeit-Dein Online Kurs intensiv (Selfapy GmbH)
- » Wege aus der Stressfalle
- » Hatha Yoga - Online Kurs
- » STRESS MINIMAL KOMFORT - Stress Minimal GbR
- » Stressbewältigung Onlinekurs
- » Webinar: Pfiffig organisiert - Stressbewältigung und Zeitmanagement für Berufsanfänger und Studenten- Dr. Becker Services GmbH

13. Onlinekurse im Bereich Entspannung, Stressmanagement und Meditation

- » Onlinekurs Autogenes Training
- » Onlinekurs Hatha Yoga
- » Onlinekurs Progressive Muskelentspannung
- » Onlinekurs Qigong
- » Onlinekurs Tai Chi
- » froach - wirksame Minipausen | **NEU**

14. Präventionskurse im Handlungsfeld Suchtmittelkonsum *

- » Das Rauchfrei Programm
- » Das Rauchfrei Programm - Kompaktkurs
- » Das Rauchfrei Programm - Tageskurs
- » Nichtraucherseminar- bigmoment - leben ohne Rauchen
- » In 14 Tagen Rauchfrei werden - Erkennen, Handeln, Rauchfrei bleiben
- » KREPP Raucherentwöhnungsprogramm
- » Kontrolliert Trinken, mehr Genuss, mehr Freiheit, mehr Sicherheit

15. Einzelberatung | Coaching im Handlungsfeld Suchtmittelkonsum

- » Alkoholentwöhnung
- » Raucherentwöhnung

16. Onlinekurse im Handlungsfeld Suchtmittelkonsum *

- » Online-Nichtraucherprogramm NichtraucherHelden.de
- » Online-Nichtraucherprogramm NichtraucherHelden.dePlus
- » Smoke-Quit-Win - Der Onlinekurs zur Raucherentwöhnung - SQUIN GmbH
- » HausMed OnlineCoach Rauchfrei
- » Online - Zum Wohl! Ohne Alkohol geht's gut | **NEU**
- » Webinar: Frischer Wind statt blauer Dunst- Rauchfrei Leben | **NEU**

17. Präventionskurse im Handlungsfeld Ernährung *

- » Abnehmen, aber mit Vernunft
- » Aktiv - leichter werden (Ess und Genussstraining)
- » Bestline - Dr. Ambrosius Ernährungskurse
- » Einfach besser essen im Job - Dr. Heike Niemeier Ernährungskurs
- » Genussvoll Essen und Abnehmen
- » Gewichtsreduktion - Leichter durchs Leben
- » Ich nehme ab
- » Knochengesund essen - Osteoporose vorbeugen Kompakt
- » Knochengesund essen - Osteoporose vorbeugen

18. Einzelberatung | Coaching HF Ernährung

- » Individuelle Ernährungsberatung allgemein
- » Individuelle Ernährungsberatung bei Allergien und Intoleranzen
- » Individuelle Ernährungsberatung bei Burnout und Depressionen
- » Individuelle Ernährungsberatung bei Diabetes Mellitus 1+2
- » Individuelle Ernährungsberatung bei Essstörungen (Einzelberatung)
- » Individuelle Ernährungsberatung bei Gewichtsproblemen
- » Individuelle Ernährungsberatung bei Magen- und Darmerkrankungen
- » Individuelle Ernährungsberatung bei Nierenerkrankungen
- » Individuelle Ernährungsberatung bei entzündlichen Erkrankungen
- » Individuelle Ernährungsberatung zum Fettstoffwechsel (Einzelberatung)
- » WWWorkshop + Digital
- » Vegane Ernährungsberatung | **NEU**
- » Vegetarische Ernährungsberatung | **NEU**

19. Onlinekurse im Handlungsfeld Ernährung *

- » Onlinekurs Ernährung
- » HausMed OnlineCoach Gesund im Darm
- » Webinar : Be Veggie- Alles rund um die vegetarische und vegane Ernährung - Dr. Becker Services GmbH
- » Webinar: Ausgewogen und gesund essen - Dr. Becker Services GmbH

20. Onlinekurse im Bereich Gesunde Ernährung

- » Onlinekurs Gesunde Ernährung
- » WWWorkshop + Digital
- » Online Einzelberatung Ernährung

21. Physiotherapeutische Behandlungen und Massagen

- » Allgemeine Krankengymnastik (KG)
- » Atemtherapie
- » Chiropraktik
- » IFK Physio-Sprechstunde
- » Klassische Massage Therapie (KMT)
- » Massage und Physio am Arbeitsplatz
- » Mobile Massagen
- » Osteopathie
- » Dorn-Therapie
- » Thailändische Heilmassage
- » Shiatsu
- » Fussreflexzonen-Therapie
- » Fango
- » Lymphdrainage
- » Rebalancing
- » Rolfing
- » Fußreflexzonenmassage
- » Die S-Punkt-Methode®
- » Faszienmassage | **NEU**

22. Heilpraktiker-Leistungen

- » Akupunktur
- » Chiropraktik
- » Kneipp'sche Anwendungen
- » Lymphdrainage
- » Magnetfeld-Therapie
- » Myoreflex-Therapie
- » Osteopathie
- » Schröpfen
- » Weitere Heilpraktiker-Leistungen
- » Dorn Therapie
- » Liebscher & Bracht Schmerztherapie
- » Vitametrik
- » Yogatherapie
- » Hypnose | **NEU**

23. präventive Check-Ups

- » präventive Körperanalyse im Bereich Bewegung
- » präventive Körperanalyse im Bereich Ernährung
- » präventives Gefäß - Screening

24. Wettbewerb | Challenge

- » Global Challenge

25. Onlineberatung | Telefonberatung Gesundheit

- » Onlineberatung | Telefonberatung von Heilpraktikern

26. Präventionsreisen *

- » AKON Präventionsreisen

27. Aus-und Weiterbildungen

- » Grundlagen der traditionellen Thai-Massage Stufe 1
- » NLP Practitioner Ausbildung
- » Thai Fußreflexzonenmassage
- » Ausbildung Vitametrik

28. Vitametrik - die wissenschaftlich geprüfte, neuromuskuläre Entspannungstechnik

- » Ausbildung Vitametrik

29. Gutscheine für Leistungen GT Plus

- » Gutscheine GT Plus | **NEU**