

Leistungskatalog

GesundheitsTicket



Stand: 16. Oktober 2020

01. Präventionskurse im Handlungsfeld Bewegung *
02. Offene Kurse im Handlungsfeld Bewegung *
03. Onlinekurse Handlungsfeld Bewegung *
04. Präventionskurse im Handlungsfeld Entspannung / Stressmanagement *
05. Offene Kurse / Coachings im Handlungsfeld Entspannung / Stressmanagement *
06. Onlinekurse im Handlungsfeld Entspannung / Stressmanagement *
07. Präventionskurse im Handlungsfeld Suchtmittelkonsum *
08. Onlinekurse im Handlungsfeld Suchtmittelkonsum *
09. Präventionskurse im Handlungsfeld Ernährung *
10. Onlinekurse im Handlungsfeld Ernährung *
11. Präventionsreisen *

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. 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 Hüfte & Beine | **NEU**
- » Online-Kurs: Kräftigung der Schultern & Arme | **NEU**
- » Onlinekurs- Pilates | **NEU**
- » Webinar : Rückenfitness- Rückenbeschwerden vorbeugen - Dr. Becker Service GmbH | **NEU**

04. 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 | **NEU**
- » Keep Cool- Stressbewältigung im Alltag - Kretz Personaltraining & - coaching | **NEU**
- » 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
- » Konzentrative 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

05. Offene Kurse | Personal Trainings | Coachings 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

06. 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
- » Progressive Muskelentspannung Onlinekurs
- » HausMed OnlineCoach Stressfrei
- » Qi Gong Onlinekurs | **NEU**
- » Webinar: Pfiffig organisiert - Stressbewältigung und Zeitmanagement für Berufsanfänger und Studenten - Dr. Becker Services GmbH | **NEU**

07. 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

08. Onlinekurse im Handlungsfeld Suchtmittelkonsum *

- » Online-Nichtraucherprogramm NichtraucherHelden.de
- » Online-Nichtraucherprogramm NichtraucherHelden.dePlus
- » Smoke-Quit-Win - Der Onlinekurs zur Rauchentwöhnung - SQUIN GmbH
- » HausMed OnlineCoach Rauchfrei

09. 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

10. 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 | **NEU**
- » Webinar: Ausgewogen und gesund essen - Dr. Becker Services GmbH | **NEU**

11. Präventionsreisen *

- » AKON Präventionsreisen