

# Kursportfolio Bosch BKK, Stand 25.02.2020

Die folgende Kursliste ist ein Auszug aus dem Präventionskursportfolio der Bosch BKK. Die aufgeführten Kurse beschränken sich auf eine Suche nach bestimmten Kriterien:

## 1. Ganzkörperkräftigungskurs Satori (Online Präventionskurs)

In dem Ganzkörperkräftigungskurs Satori (Online Präventionskurs) lernst du wie du gesund und fit wirst und dein ganzes Leben auch bleibst. Dies ist Notwendig um eine möglichst hohe Lebensqualität zu garantieren.

Der Kurs dauert 8 Wochen, in denen jede Woche ein neues Training freigeschaltet wird. Jedes Training ist didaktisch so konzipiert, dass du Wissen vermittelt bekommst und somit in den 8 Wochen nicht nur deine körperliche und mentale Gesundheit steigerst. Du bekommst auch das Wissen um deine neu gewonnene Gesundheit dein Leben lang zu halten. Das Programm besteht aus einfachen Schritt-für-Schrittanleitungen in Videoformen, sodass du keinerlei Vorerfahrungen bzw. Vorwissen benötigst. Es kann sofort los gelegt werden.

Hauptschwerpunkte in diesem Kurs ist Ganzkörpergymnastik für Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20181119-1060715

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 55 Minuten

Kursgebühr: 94,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 14,00 EUR)

### Kursanbieter:

Aswin Gimber

Hallerburgerstraße 14c, 31171 Adensen

Telefon: (01575) 0169722

E-Mail: [Aswingimba@gmx.de](mailto:Aswingimba@gmx.de)

Kursleiter: Anka Gimber

Website: <http://gesundheit-satori.de>

## 2. Dein starker Rücken (Online)

Im Rücken zwickt es vom langen Sitzen. Nach einem normalen Arbeitstag bist du häufig verspannt. Woher kommt das? Was kann ich dagegen tun?

In diesem 8wöchigen Kurs bekommst du Antworten auf diese Fragen. Der Hauptteil jeder Stunde ist ein ganzheitliches Rückentraining. Abgerundet wird jede Stunde durch ein spezifisches warm-up und cool-down. So wird dein Rücken meist wieder fit und leistungsfähig. Zudem wird deine Muskulatur gestärkt, was dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen kann.

Jedes Wochenthema kannst du in deinen Teilnehmerunterlagen nachlesen. Dann geht's los mit deinem Training. Nachdem du deine Kopfhörer aufgesetzt hast startest du deine wöchentliche Playlist. So wirst du durch jede Übung geführt und von toller Musik begleitet.

Zusätzlich motiviert und fördert der Kursleiter deinen individuellen Fortschritt durch ein persönliches Coaching.

Nach Programmende bist du in der Lage eigenverantwortlich die neu gewonnenen gesundheitsfördernden Gewohnheiten fortzuführen und auszubauen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20191121-1152664  
Themenbereiche: Bewegung  
Umfang und Dauer: 8 á 55 Minuten  
Kursgebühr: 99,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

Kursanbieter:  
FitTracks  
Burgallee 23a, 61231 Bad Nauheim  
Telefon: (0172) 4791628  
E-Mail: widemann@fittracks.de  
Kursleiter: Jörg Gerstmann  
Website: <http://www.fittracks.de>

### 3. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:  
Kursnummer: 20180601-1015933  
Themenbereiche: Bewegung  
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 89,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

Kursanbieter:  
NOVOTERGUM Bad Oeynhausen  
Lindenstraße 2, 32545 Bad Oeynhausen  
Telefon: (05731) 86 68 98 0  
Fax: (05731) 86 68 98 1  
E-Mail: [badoeynhausen@novotergum.de](mailto:badoeynhausen@novotergum.de)  
Kursleiter: Marius Patzelt  
Website: <http://www.novotergum.de/de/standorte/bad-oeynhausen/>

### 4. seistolzaufdich Gesundheit (Onlinekurs) - präventives Ganzkörperkrafttraining für Frauen und Mütter

seistolzaufdich Gesundheit ist ein 10-Wochen-Online-Ganzkörperkrafttraining, das speziell für die Anforderungen und Bedürfnisse von Frauen und Müttern zwischen 18 und 49 Jahren entwickelt wurde. Der Onlinekurs kann zuhause im eigenen Wohnzimmer ohne (teure) Trainingsgeräte durchgeführt werden. In den einzelnen Modulen werden die Teilnehmerinnen Schritt für Schritt durch das Programm geführt. Jedes Modul hat einen anderen Schwerpunkt, der in der jeweiligen Woche

behandelt wird. Trainiert wird in erster Linie mit dem eigenen Körpergewicht als sogenanntes Ganzkörperkrafttraining. Unabhängig von festen Kurszeiten können die Teilnehmerinnen sich ihr Training frei einteilen. Das Training ist hierbei insbesondere für Anfänger geeignet. Das Niveau der Trainings steigert sich dabei von Woche zu Woche. Zu jeder Trainingswoche gibt es zu den Online-Trainings schriftliche und bebilderte Trainingsanleitungen sowie spezielle Hinweise und Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190205-1082894

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 75 Minuten

Kursgebühr: 129,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 49,00 EUR)

**Kursanbieter:**

level up! GmbH

Herbartstraße 12, 26160 Bad Zwischenahn

Telefon: (04403) 6023977

E-Mail: [claas@seistolzaufdich.de](mailto:claas@seistolzaufdich.de)

Kursleiter: Jörn Haupt

Website: <https://gesundheit.seistolzaufdich.de>

## 5. SQUIN - "Smoke - Quit - Win" (Online-Kurs)

Mit Hilfe des Online-Gruppen-Trainings zur Rauchentwöhnung SQUIN werden Sie gemeinsam mit Ihrer Gruppe spielerisch rauchfrei. Das Training basiert auf den erfolgreichsten verhaltenstherapeutischen Methoden und ist spielerisch umgesetzt. Die therapeutischen Einheiten werden Ihnen in Form von interaktiv angelegten Aufgaben vermittelt. Mit Ihrer Gruppe können Sie sich jederzeit über Pinnwand und Chat austauschen. Ein Rauchfrei-Experte steht Ihnen während des gesamten Trainings zur Seite. Vorteile: Sie können sich bis zu 11 Monate online unterstützen lassen. Es gibt besondere Hilfsangebote für starke Verlangenssituationen. Sie können optional ein Achtsamkeitstraining (Mediation & Entspannung) durchlaufen. Schreiben Sie uns gerne an: [info@squin.de](mailto:info@squin.de) ([www.squin.de](http://www.squin.de)).

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20180808-1034233

Themenbereiche: Suchtmittelkonsum

Umfang und Dauer: 7 á 90 Minuten

Kursgebühr: 110,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 30,00 EUR)

**Kursanbieter:**

SQUIN GmbH

Templiner Straße 16, 10119 Berlin

Telefon: (030) 3900 87-21

Fax: (030) 3900 87-25

E-Mail: [leitert@squin.de](mailto:leitert@squin.de)

Kursleiter: Willi Zeidler

Website: <http://www.squin.de>

## 6. Rücken fit & gesund - Onlineprogramm

Der Kurs beinhaltet Trainingseinheiten mit Rückentraining im Stand und auf der Matte. Hierbei wird die Rücken-, und

Bauchmuskulatur durch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gezielt gestärkt. Außerdem sind Übungen enthalten, die den Rücken entspannen und mobilisieren. Rückenbeschwerden wird vorgebeugt und die Körperhaltung verbessert.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190211-1084675

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 50 Minuten

Kursgebühr: 79,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Gymondo GmbH

Rungestr. 22-24, 10179 Berlin

Telefon: (030) 364 280 040

E-Mail: [service@gymondo.de](mailto:service@gymondo.de)

Kursleiter: Patricio Escher

Website: <https://www.gymondo-praevention.de>

## 7. Babybauch Vital - Onlinekurs zum Ganzkörperkrafttraining in der Schwangerschaft

Immer mehr Menschen, insbesondere auch Frauen vor und nach einer Geburt, klagen über Rückenbeschwerden, Bewegungsmangel und Dysbalancen in der Körperhaltung. Häufiges Sitzen, wenig Bewegung, falsche Körperhaltung und einseitige Belastungen schaden dem Stütz- und Bewegungsapparat.

Gezieltes Ganzkörperkrafttraining stärkt die gesamte Körperkonstitution und kann helfen, Rückenschmerzen, Beckenbodenschwäche, Fehlhaltungen und Verspannungen vorzubeugen und zu lindern. Mit dem Präventionstraining "Babybauch Vital – Onlinekurs zum Ganzkörperkrafttraining in der Schwangerschaft" haben Kursteilnehmerinnen die Möglichkeit, sich gesundheitsorientiert zu bewegen, die Kräftfähigkeit wichtiger Muskelgruppen zu erhöhen und somit langfristige körperliche Ressourcen zu aktivieren. Eine bestehende Schwangerschaft ist keine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Präventionskurs. Der Kurs wird per Videoanleitung durchgeführt und ermöglicht ein flexibles Training zu Hause oder unterwegs.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20191117-1151134

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 139,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 59,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Glücksmama

Döringstraße 2, 10245 Berlin

Telefon: (030) 67515840

Fax: (030) 67515841

E-Mail: [kristina@gluecksmama.de](mailto:kristina@gluecksmama.de)

Kursleiter: Kristina Basiner, geb. Göbler

Website: <http://www.gluecksmama.de>

## 8. Glücksmama Fitness - Onlinekurs zum Ganzkörperkrafttraining nach der

## Schwangerschaft

Immer mehr Menschen, insbesondere auch Frauen vor und nach einer Geburt, klagen über Rückenbeschwerden, Bewegungsmangel und Dysbalancen in der Körperhaltung. Häufiges Sitzen, wenig Bewegung und falsche Körperhaltung führen oft zu einseitigen Belastungen, die dem Stütz- und Bewegungsapparat nicht gut bekommen. Gezieltes Ganzkörperkrafttraining stärkt die gesamte Körperkonstitution und kann helfen, Probleme im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, insbesondere Rückenbeschwerden, Fehlhaltungen, Verspannungen und Inkontinenz primärpräventiv vorzubeugen. Mit dem Trainingsprogramm "Glücksmama Fitness – Onlinekurs zum Ganzkörperkrafttraining nach der Schwangerschaft" haben Kursteilnehmerinnen die Möglichkeit sich gesundheitsorientiert zu bewegen und somit langfristige körperliche Ressourcen zu aktivieren. Der Kurs wird per Videoanleitung durchgeführt und ermöglicht ein flexibles Training zu Hause oder unterwegs.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20200116-1167470

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 75 Minuten

Kursgebühr: 139,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 59,00 EUR)

### Kursanbieter:

Glücksmama

Döringstraße 2, 10245 Berlin

Telefon: (030) 67515840

Fax: (030) 67515841

E-Mail: [kristina@gluecksmama.de](mailto:kristina@gluecksmama.de)

Kursleiter: Kristina Basiner, geb. Göbler

Website: <http://www.gluecksmama.de>

## 9. Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Dein Online Kurs intensiv

Was uns stresst, ist so individuell wie wir selbst. Um Stress vorzubeugen, bedarf es Stressreduktionsverfahren und Methoden der Selbstwahrnehmung wie z.B. Achtsamkeitsübungen. In diesem Online Kurs erlernst Du Methoden der „achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Diese Methoden werden Dir mithilfe strukturierter Module und interaktiver Übungen näher gebracht und unterstützen Dich dabei den Stress in Deinem Alltag langfristig zu reduzieren.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190410-1101959

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 9 á 65 Minuten

Kursgebühr: 599,70 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 519,70 EUR)

### Kursanbieter:

Selfapy GmbH

Kastanienallee 29-30, 10435 Berlin

Telefon: (030) 398 203120

E-Mail: [Katrin@selfapy.com](mailto:Katrin@selfapy.com)

Kursleiter: Nora Blum

Website: <https://www.selfapy.de>

## 10. Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Dein Online Kurs

Was uns stresst, ist so individuell wie wir selbst. Um Stress vorzubeugen, bedarf es Stressreduktionsverfahren und Methoden der Selbstwahrnehmung wie z.B. Achtsamkeitsübungen. In diesem Online Kurs erlernst Du Methoden der „achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Diese Methoden werden Dir mithilfe strukturierter Module und interaktiver Übungen näher gebracht und unterstützen Dich dabei den Stress in Deinem Alltag langfristig zu reduzieren.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190410-1101962

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 9 á 65 Minuten

Kursgebühr: 449,70 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 369,70 EUR)

### Kursanbieter:

Selfapy GmbH

Kastanienallee 29-30, 10435 Berlin

Telefon: (030) 398 203120

E-Mail: [Katrin@selfapy.com](mailto:Katrin@selfapy.com)

Kursleiter: Rico Krämer

Website: <https://www.selfapy.de>

## 11. Dein Online Ernährungs- & Abnehmkurs intensiv

Das Ziel der Maßnahme besteht darin, den Ernährungszustand von übergewichtigen Personen zu verbessern und das Bewegungsverhalten zu optimieren. Durch die Anpassung des Ernährungsverhaltens soll Übergewicht reduziert werden und/oder das Gewicht stabilisiert werden. Der Kurs soll den Teilnehmer motivieren eine eigenverantwortliche schrittweise Umstellung seiner Ernährungsgewohnheiten auf eine bedarfsgerechte Mischkost (nach den DGE-Empfehlungen und -Beratungsstandards) vorzunehmen und diese dauerhaft beizubehalten. Das Training der flexiblen Kontrolle ist Grundlage für die Verhaltensmodifikation. Die aus ernährungsmedizinischer Sicht anzurathende langsame Gewichtsreduktion wird hierbei jederzeit berücksichtigt. Das Bewegungsverhalten wird als wichtige Säule der Lebensstiländerung ebenfalls einbezogen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190410-1101963

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 9 á 65 Minuten

Kursgebühr: 299,70 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 219,70 EUR)

### Kursanbieter:

Selfapy GmbH

Kastanienallee 29-30, 10435 Berlin

Telefon: (030) 398 203120

E-Mail: [Katrin@selfapy.com](mailto:Katrin@selfapy.com)

Kursleiter: Kerstin Dobberstein

Website: <https://www.selfapy.de>

## 12. Dein Online Ernährungs- & Abnehmkurs

Das Ziel der Maßnahme besteht darin, den Ernährungszustand von übergewichtigen Personen zu verbessern und das Bewegungsverhalten zu optimieren. Durch die Anpassung des Ernährungsverhaltens soll Übergewicht reduziert werden

und/oder das Gewicht stabilisiert werden. Der Kurs soll den Teilnehmer motivieren eine eigenverantwortliche schrittweise Umstellung seiner Ernährungsgewohnheiten auf eine bedarfsgerechte Mischkost (nach den DGE-Empfehlungen und -Beratungsstandards) vorzunehmen und diese dauerhaft beizubehalten. Das Training der flexiblen Kontrolle ist Grundlage für die Verhaltensmodifikation. Die aus ernährungsmedizinischer Sicht anzuratende langsame Gewichtsreduktion wird hierbei jederzeit berücksichtigt. Das Bewegungsverhalten wird als wichtige Säule der Lebensstiländerung ebenfalls einbezogen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190410-1101970

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 9 á 65 Minuten

Kursgebühr: 209,70 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 129,70 EUR)

**Kursanbieter:**

Selfapy GmbH

Kastanienallee 29-30, 10435 Berlin

Telefon: (030) 398 203120

E-Mail: [Katrin@selfapy.com](mailto:Katrin@selfapy.com)

Kursleiter: Kerstin Dobberstein

Website: <https://www.selfapy.de>

## 13. No Stress - Dein Onlinekurs zur Stressprävention

Was uns stresst, ist so individuell wie wir selbst. Wir unterstützen Dich dabei, Deine persönlichen Stressgründe zu erkennen und zu verstehen, um den Stressauslösern den Schrecken zu nehmen. Du erarbeitest mithilfe strukturierter Module und interaktiver Übungen, wie Du besser mit Stresssituationen umgehst und so den Stress in Deinem Alltag langfristig reduzierst.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20180206-988008

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 9 á 65 Minuten

Kursgebühr: 899,70 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 819,70 EUR)

**Kursanbieter:**

Selfapy GmbH

Kastanienallee 29-30, 10435 Berlin

Telefon: (030) 398 203120

E-Mail: [Katrin@selfapy.com](mailto:Katrin@selfapy.com)

Kursleiter: Rico Krämer

Website: <https://www.selfapy.de>

## 14. Onlinekurs Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement mit 7Mind

Der "Onlinekurs Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement mit 7Mind" hat einen Umfang und eine Dauer von 8 Kurseinheiten á 50 Minuten. Es handelt sich um ein achtsamkeitsbasiertes, interaktives und rein digitales Konzept für einen gesunden Umgang mit Stress, das jederzeit und überall durchgeführt werden kann. Auch wenn gelegentlich die Option besteht, Hilfsmittel zu nutzen, besteht keiner Zeit die Notwendigkeit dazu, um die Flexibilität der Maßnahmen nicht einzuschränken.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190910-1135696  
Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung  
Umfang und Dauer: 8 á 50 Minuten  
Kursgebühr: 75,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

Kursanbieter:  
7Mind GmbH  
Schliemannstrasse 21, 10437 Berlin  
Telefon: (0151) 20508942  
E-Mail: feedback@7mind.de  
Kursleiter: René Träder  
Website: <http://www.7mind.de/krankenkasse>

## 15. Hatha Yoga - aktive Entspannung und Stressbewältigung (Onlinekurs)

Der Kurs „Hatha Yoga“ ist ein Onlinekurs, in Form eines didaktisch aufbereiteten Entspannungskurses. Durch das Online-Programm erlernen die Teilnehmer ein Entspannungsverfahren, welches Stressreaktionen verbessert und die Fähigkeit der Selbstregulation unterstützt.

Durch systematisch aufgebaute Yogaübungen können Verspannungen gelöst und einseitige Alltagsbelastungen ausgeglichen werden.

Atem- und Konzentrationsübungen führen zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit.

Es müssen keinen besonderen körperlichen Voraussetzungen vorliegen, die TeilnehmerInnen werden schrittweise an die Übungen herangeführt und üben immer im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen. Seitens der qualifizierten Kursleiterin werden Tipps und Tricks für den Alltag gegeben.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:  
Kursnummer: 20190522-1112079  
Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung  
Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten  
Kursgebühr: 149,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 69,00 EUR)

Kursanbieter:  
Ladyline Kati Blödorn  
Stromstraße 39, 10551 Berlin  
Telefon: (030) 77906990  
Fax: (030) 77906989  
E-Mail: [info@praeventionskurse-online.de](mailto:info@praeventionskurse-online.de)  
Kursleiter: Sabrina Föllmer  
Website: <http://www.ladyline-loft.de>

## 16. Gesunde Stressbewältigung - Das 8-Wochen Online-Programm

Jeder Mensch kann den gesunden Umgang mit Stress lernen. Durch Wissen, Bewusstsein und Reflektion wird dem Kursteilnehmer die Welt der „gesunden Stressbewältigung“ näher gebracht. Das moderne Konzept besteht aus drei methodischen Säulen: a) Positive Psychologie: Durch Übungen und Reflektionsfragen wird der Mechanismus hinter der Entstehung von Lebensfreude, Gelassenheit, Klarheit, etc verstanden. b) Salutogenese: Die Fragestellung lautet „Wie entsteht und fördere ich Gesundheit?“ Die individuellen Wechselwirkungen zwischen dem eigenen Verhalten und Gesundheit werden aufgezeigt. Gesundheit wird als Prozess und nicht als Zustand angesehen. c) MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Durch die Bewertung eines internen oder externen Reizes entsteht Stress. MBSR trennt die eigene Wahrnehmung



von der darauffolgenden Bewertung und lässt so Verantwortung bzw. Selbstwirksamkeitsüberzeugungen entstehen. Es wird der Fokus auf die wertfreie Betrachtung des gegenwärtigen Moments gelegt und so die Grundlage für eine gesunde Reaktion auf Stress gelegt.

Der Kurs besteht aus 8 Modulen: 1) Startschuss: Gesunde Stressbewältigung ist eine erlernbare Fähigkeit: Motivation für eigene Ziele aufbauen. 2) Vorteil Stress: Stress und körperliche Stressreaktionen exakt verstehen, um diesen Mechanismus für sich positiv zu nutzen. 3) Selbstfürsorge: Sich selbst akzeptieren und für sich selbst sorgen... in guten und in schlechten Zeiten. 4) Wahrnehmung: Gute und klare Informationen über sich selbst sammeln, um damit gute und klare Entscheidungen zu treffen. 5) Stresslevel senken: Bewusstsein für das eigene Stresslevel schaffen und lernen, gezielt für Entspannung zu sorgen. 6) Kommunikation & Mitmenschen: Eigene Erwartungen dynamisch anpassen und erste Strategien für stressfreie Kommunikation ausprobieren. 7) Lebenskompass: Wie bringe ich meine Werte und Lieblingsgefühle in meinen Alltag? 8) Königsdisziplin: Angst, Unsicherheit und Überforderung anerkennen und einen guten Umgang lernen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20180611-1018408

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 75 Minuten

Kursgebühr: 500,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 420,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Jacob Drachenberg - Gesunde Stressbewältigung

Haubachstraße 37, 10585 Berlin

Telefon: (0176) 45885687

E-Mail: Team@Drachenberg.de

Kursleiter: Jacob Drachenberg

Website: <http://www.drachenberg.de/cashback>

## 17. Präventives Ganzkörperkräftigungstraining (Online-Kurs)

Das Online-Bewegungsprogramm „Präventives Ganzkörperkräftigungstraining“ ist eine Bildungs- und Trainingsmaßnahme mit dem Schwerpunkt Ganzkörpertraining, die den Teilnehmern Gesundheits- und Verhaltensmaßnahmen lehrt, um sie zu befähigen, möglichst schnell zum normalen, gesunden und eigenverantwortlichen Bewegungsverhalten zurückzukehren.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20190729-1126024

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 80 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Social Media Interactive GmbH

Niendorfweg 8, 14089 Berlin

Telefon: (049) 89 143 77 641

E-Mail: team@bodychange.de

Kursleiter: Anke Blöchl

Website: <http://www.bodychange-praevention.de>

## 18. Rückentraining online

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs auf dem Gebiet Bewegung mit dem Ziel den Kursteilnehmern die große Bedeutung eines mäßig regelmäßigen Bewegungsprogramms, bewusst zu machen.

Um der Tatsache gerecht zu werden, das es eine gewisse Zeit und Wiederholung braucht, um neue Gewohnheiten zu entwickeln und damit auch Nachhaltigkeit zu erzeugen, läßt der Kurs eine klare inhaltliche Struktur erkennen.

Das bedeutet z.B. das warm up und cool down inhaltlich in jeder Stunde gleich gestaltet sind. Ebenso folgt der jeweilige Hauptteil einer Stunde einem klaren roten Faden und startet immer mit Übungen im Stand, bevor es über den Vierfüßlerstand, der Bauchlage, die Seitenlage in der Rückenlage endet.

Dabei werden im Rahmen eines Ganzkörpertrainings die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt, aber auch die gesamte Beinmuskulatur, sowie Arm-, Schulter- und Brustpartie mit einbezogen. Zudem wird auch auf Balanceübungen in jeder Einheit Wert gelegt.

Im Verlauf des Kurses wird in

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190124-1078546

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Die Vorturner GmbH

Cunostr. 50, 14193 Berlin

Telefon: (030) 499 534 06

E-Mail: [service@dievorturner.de](mailto:service@dievorturner.de)

Kursleiter: Sascha Kundrus

Website: <http://www.dievorturner.de>

## 19. FASZIEN TRAINING online - für mehr Beweglichkeit

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs auf dem Gebiet Bewegung mit dem Ziel den Kursteilnehmern die große Bedeutung eines mäßig regelmäßigen Bewegungsprogramms, bewusst zu machen.

Um der Tatsache gerecht zu werden, das es eine gewisse Zeit und Wiederholung braucht, um neue Gewohnheiten zu entwickeln und damit auch Nachhaltigkeit zu erzeugen, lässt der Kurs eine klare inhaltliche Struktur erkennen.

Das bedeutet z.B. das warm up und cool down inhaltlich in jeder Stunde sehr ähnlich gestaltet sind. Ebenso folgt der jeweilige Hauptteil einer Stunde einem klaren roten Faden und startet immer mit Übungen im Stand (weiches hüpfen/springen und Balanceübungen). Dann kommen Übungen für die Beweglichkeit der Körperrückseite (Basisübung herabschauender Hund) und zum Öffnen der vorderen Körperlinie (Basisübung Hüftöffnung), bevor die Einheit mit Übungen aus dem Sitzen, in der Bauchlage endet.

Für das Cooldown liegen die Teilnehmer in entspannter Rückenlage (2 mal auch sitzend).

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20200123-1169671

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Die Vorturner GmbH

Cunostr. 50, 14193 Berlin

Telefon: (030) 499 534 06  
E-Mail: [service@dievorturner.de](mailto:service@dievorturner.de)  
Kursleiter: Sascha Kundrus  
Website: <http://www.dievorturner.de>

## 20. FASZIEN TRAINING online - für mehr Beweglichkeit

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs auf dem Gebiet Bewegung mit dem Ziel den Kursteilnehmern die große Bedeutung eines mäßig regelmäßigen Bewegungsprogramms, bewusst zu machen.

Um der Tatsache gerecht zu werden, das es eine gewisse Zeit und Wiederholung braucht, um neue Gewohnheiten zu entwickeln und damit auch Nachhaltigkeit zu erzeugen, lässt der Kurs eine klare inhaltliche Struktur erkennen.

Das bedeutet z.B. das warm up und cool down inhaltlich in jeder Stunde sehr ähnlich gestaltet sind. Ebenso folgt der jeweilige Hauptteil einer Stunde einem klaren roten Faden und startet immer mit Übungen im Stand (weiches hüpfen/springen und Balanceübungen). Dann kommen Übungen für die Beweglichkeit der Körperrückseite (Basisübung herabschauender Hund) und zum Öffnen der vorderen Körperlinie (Basisübung Hüftöffnung), bevor die Einheit mit Übungen aus dem Sitzen, in der Bauchlage endet.

Für das Cooldown liegen die Teilnehmer in entspannter Rückenlage (2 mal auch sitzend).

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20200123-1169677

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

### Kursanbieter:

Die Vorturner GmbH

Cunostr. 50, 14193 Berlin

Telefon: (030) 499 534 06

E-Mail: [service@dievorturner.de](mailto:service@dievorturner.de)

Kursleiter: Julian Grzybowski

Website: <http://www.dievorturner.de>

## 21. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung)

Erlangen Sie Wissen über Ihren Körper und erfahren Sie die positive Wirkung von Bewegung. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung) wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. In 10x45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Da alle Kursstunden nach den Prinzipien vom Einfachen zum Schweren und vom Leichten zum Komplexen aufgebaut sind, ist der Kurs sowohl für ungeübte Einsteiger aber auch für fitte Menschen geeignet.

Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden.

Sie bestimmen selbst, wo und wann Sie den Kurs durchführen. Der Kurs ist unabhängig von Kursorten und -zeiten und eignet sich daher besonders für Menschen, die nicht an einem Präsenzkurs teilnehmen können oder möchten.

Die Kursdauer beträgt 10 Wochen, mit jeweils einer Einheit von 45 Minuten pro Woche. Zum Ausgleich von Urlaubs- oder Krankheitstagen stehen Ihnen für den Kurs insgesamt 14 Wochen zur Verfügung.

Sollten Sie während des Onlinekurses Fragen haben, können Sie den Anbieter per E-Mail, Telefon oder persönlich kontaktieren.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190115-1075334

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 119,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 39,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Valitudo GbR

Morgenbreede 1, 33615 Bielefeld

Telefon: (0521) 98812080

E-Mail: office@valitudo.de

Kursleiter: Daniel Rothmund

Website: <http://www.valitudo.de>

## 22. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der 5 Wochen Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung)

Erlangen Sie Wissen über Ihren Körper und erfahren Sie die positive Wirkung von Bewegung. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der 5 Wochen Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung) wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. In 10x45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Da alle Kursstunden nach den Prinzipien vom Einfachen zum Schweren und vom Leichten zum Komplexen aufgebaut sind, ist der Kurs sowohl für ungeübte Einsteiger aber auch für fitte Menschen geeignet.

Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden.

Sie bestimmen selbst, wo und wann Sie den Kurs durchführen. Der Kurs ist unabhängig von Kursorten und -zeiten und eignet sich daher besonders für Menschen, die nicht an einem Präsenzkurs teilnehmen können oder möchten.

Die Kursdauer beträgt 5 Wochen, mit 10 Kurseinheiten, d.h. nachdem Sie ein Video beendet haben steht Ihnen 3 Tage später das nächste Kursvideo zur Verfügung. Zum Ausgleich von Urlaubs- oder Krankheitstagen stehen Ihnen für den Kurs insgesamt 10 Wochen zur Verfügung.

Sollten Sie während des Onlinekurses Fragen haben, können Sie den Anbieter per E-Mail, Telefon oder persönlich kontaktieren.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20191210-1158086

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 119,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 39,00 EUR)

Kursanbieter:  
Valitudo GbR  
Morgenbreede 1, 33615 Bielefeld  
Telefon: (0521) 98812080  
E-Mail: [office@valitudo.de](mailto:office@valitudo.de)  
Kursleiter: Daniel Rothmund  
Website: <http://www.valitudo.de>

## 23. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung)

Erlangen Sie Wissen über Ihren Körper und erfahren Sie die positive Wirkung von Bewegung. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung) wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. In 10x45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen. Da alle Kursstunden nach den Prinzipien vom Einfachen zum Schweren und vom Leichten zum Komplexen aufgebaut sind, ist der Kurs sowohl für ungeübte Einsteiger aber auch für fitte Menschen geeignet. Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden. Sie bestimmen selbst, wo und wann Sie den Kurs durchführen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:  
Kursnummer: 20200121-1168690  
Themenbereiche: Bewegung  
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 119,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 39,00 EUR)

Kursanbieter:  
Valitudo GbR  
Morgenbreede 1, 33615 Bielefeld  
Telefon: (0521) 98812080  
E-Mail: [office@valitudo.de](mailto:office@valitudo.de)  
Kursleiter: Peter Röhr  
Website: <http://www.valitudo.de>

## 24. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung)

Erlangen Sie Wissen über Ihren Körper und erfahren Sie die positive Wirkung von Bewegung. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung) wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. In 10x45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen. Da alle Kursstunden nach den Prinzipien vom Einfachen zum Schweren und vom Leichten zum Komplexen aufgebaut sind, ist der Kurs sowohl für ungeübte Einsteiger aber auch für fitte Menschen geeignet. Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von

technischen Laien mühelos benutzt werden.

Sie bestimmen selbst, wo und wann Sie den Kurs durchführen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20200128-1171030

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 119,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 39,00 EUR)

Kursanbieter:

Valitudo GbR

Morgenbreede 1, 33615 Bielefeld

Telefon: (0521) 98812080

E-Mail: [office@valitudo.de](mailto:office@valitudo.de)

Kursleiter: Daniel Rothmund

Website: <http://www.valitudo.de>

## 25. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20180703-1024446

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

Kursanbieter:

Novotergum GmbH

Südring 15, 44787 Bochum

Telefon: (0234) 9128484

Fax: (0234) 9128412

E-Mail: [a.cramer@novotergum.de](mailto:a.cramer@novotergum.de)

Kursleiter: Tim Ollerdissen

Website: <https://www.novotergum.de/standorte/smz-bochum-stadtmitte/>

## 26. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20180831-1040400

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Reha Rondell

Austraße 30, 74336 Brackenheim

Telefon: (07135) 9908010

Fax: (07135) 9908012

E-Mail: [rezeption@reharondell.de](mailto:rezeption@reharondell.de)

Kursleiter: Adriana Hilt

Website: <http://www.gesundheitsrondell.de/gesundheitsrondell-brackenheim.html>

## 27. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20180914-1044308

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Reha Rondell  
Austraße 30, 74336 Brackenheim  
Telefon: (07135) 9908010  
Fax: (07135) 9908012  
E-Mail: rezeption@reharondell.de  
Kursleiter: Franziska Kurz  
Website: <http://www.gesundheitsrondell.de/gesundheitsrondell-brackenheim.html>

## 28. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20180914-1044311

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

### Kursanbieter:

Reha Rondell  
Austraße 30, 74336 Brackenheim  
Telefon: (07135) 9908010  
Fax: (07135) 9908012  
E-Mail: rezeption@reharondell.de  
Kursleiter: Tim Philipp Bump  
Website: <http://www.gesundheitsrondell.de/gesundheitsrondell-brackenheim.html>

## 29. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.



**Kursdetails:**

Kursnummer: 20180914-1044313

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Reha Rondell

Austraße 30, 74336 Brackenheim

Telefon: (07135) 9908010

Fax: (07135) 9908012

E-Mail: [rezeption@reharondell.de](mailto:rezeption@reharondell.de)

Kursleiter: Irene Sourvard

Website: <http://www.gesundheitsrondell.de/gesundheitsrondell-brackenheim.html>

### 30. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190109-1073421

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Fitness Park Horn GmbH

Haferwende 6, 28357 Bremen

Telefon: (0421) 2760001

E-Mail: [mueller@fitnessparks.de](mailto:mueller@fitnessparks.de)

Kursleiter: Jasmin Faber

Website: <http://www.fitnessparks.de>

### 31. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190109-1073423

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Fitness Park Horn GmbH

Haferwende 6, 28357 Bremen

Telefon: (0421) 2760001

E-Mail: [mueller@fitnessparks.de](mailto:mueller@fitnessparks.de)

Kursleiter: Merle von Amende

Website: <http://www.fitnessparks.de>

## 32. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190109-1073420

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Fitness Park Burglesum

Bremer Heerstrasse 8B, 28719 Bremen

Telefon: (0421) 641688

E-Mail: [mueller@fitnessparks.de](mailto:mueller@fitnessparks.de)  
Kursleiter: Ilka Hein  
Website: <http://www.fitnessparks.de>

### 33. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20190109-1073427

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Fitness Park am Becketal

Am Becketal 20, 28755 Bremen

Telefon: (0421) 656665

E-Mail: [mueller@fitnessparks.de](mailto:mueller@fitnessparks.de)

Kursleiter: Ilka Hein

Website: <http://www.fitnessparks.de>

### 34. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20190109-1073428

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 89,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

Kursanbieter:

Fitness Park am Becketal  
Am Becketal 20, 28755 Bremen  
Telefon: (0421) 656665  
E-Mail: mueller@fitnessparks.de  
Kursleiter: Lynn Harnisch  
Website: <http://www.fitnessparks.de>

## 35. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung)

Erlangen Sie Wissen über Ihren Körper und erfahren Sie die positive Wirkung von Bewegung. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung) wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. In 10x45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Da alle Kursstunden nach den Prinzipien vom Einfachen zum Schweren und vom Leichten zum Komplexen aufgebaut sind, ist der Kurs sowohl für ungeübte Einsteiger aber auch für fitte Menschen geeignet.

Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden.

Sie bestimmen selbst, wo und wann Sie den Kurs durchführen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20200131-1172240  
Themenbereiche: Bewegung  
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 119,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 39,00 EUR)

Kursanbieter:

Carpe Diem Dautphetal-Dautphe  
Gladenbachstraße 46, 35232 Dautphetal-Dautphe  
Telefon: (06466) 9112939  
E-Mail: [info@carpe-diem-dautphe.de](mailto:info@carpe-diem-dautphe.de)  
Kursleiter: Daniel Rothmund  
Website: <http://www.carpe-diem-dautphe.de>

## 36. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung)

Erlangen Sie Wissen über Ihren Körper und erfahren Sie die positive Wirkung von Bewegung. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung) wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. In 10x45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Da alle Kursstunden nach den Prinzipien vom Einfachen zum Schweren und vom Leichten zum Komplexen aufgebaut sind, ist der Kurs sowohl für ungeübte Einsteiger aber auch für fitte Menschen geeignet.

Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden.

Sie bestimmen selbst, wo und wann Sie den Kurs durchführen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20200131-1172243

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 119,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 39,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Carpe Diem Dautphetal-Dautphe

Gladenbachstraße 46, 35232 Dautphetal-Dautphe

Telefon: (06466) 9112939

E-Mail: [info@carpe-diem-dautphe.de](mailto:info@carpe-diem-dautphe.de)

Kursleiter: Peter Röhr

Website: <http://www.carpe-diem-dautphe.de>

## 37. Onlinekurs "Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger"

Du hast Rückenschmerzen, oder bist einfach nur verspannt und möchtest etwas für deine Gesundheit tun? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig!

Unser 8-wöchiger Online - Präventionskurs "Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger" vermittelt dir Wissen rund um den Rücken, Tipps um deinen Alltag bewusst und Gesund zu meistern und begleitet dich mit einem speziellen Training rund um den Rücken.

Schwerpunkt des Kurses ist die Mobilisierung & Stabilisierung der Wirbelsäule und der dazugehörigen Muskelgruppen. Dieser Kurs findet nach dem Präventionsprinzip "Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlichen Risiken durch geeignete Verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme" statt.

Durch unsere Teilnehmerunterlagen zu jeder Kurseinheit kannst du dir die einzelnen Trainingstage auch nach deinem Kurs nochmal in Erinnerung rufen.

Unser Onlinekurs "Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger" kann ganz bequem von Zuhause durchgeführt werden. Du benötigst nur einen PC, Internetzugang und eine E-Mail Adresse um dich zu registrieren.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190405-1100767

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 75,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Fit AG Europe

Mühlenstraße 20, 86420 Diedorf

Telefon: (0151) 40066456

E-Mail: [anja.chaloupka@fit.ag](mailto:anja.chaloupka@fit.ag)

Kursleiter: Anja Chaloupka

Website: <http://www.vitakurs.de>

## 38. Onlinekurs Ganzkörperkräftigung

Du möchtest dich fitter fühlen, aktiver werden, deine Beweglichkeit und deine Muskelkraft steigern, dann bist du bei unserem Onlinekurs Ganzkörperkräftigung genau richtig.

Unser 8-wöchiger Onlinekurs vermittelt dir Wissen rund um das Thema Bewegung und begleitet dich mit 8 Ganzkörpertrainingseinheiten zu mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und Kraft.

Unsere Teilnehmerunterlagen begleiten dich auch nach deinem Kurs in einem aktiveren und gesunden Lebensumfeld.

Dieser Kurs findet nach dem Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ statt.

Unser Onlinekurs kann ganz bequem von Zuhause durchgeführt werden. Du benötigst einen PC, Internetzugang und eine E-Mail-Adresse um dich zu registrieren.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190918-1137700

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 75,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

### Kursanbieter:

Fit AG Europe

Mühlenstraße 20, 86420 Diedorf

Telefon: (0151) 40066456

E-Mail: [anja.chaloupka@fit.ag](mailto:anja.chaloupka@fit.ag)

Kursleiter: Anja Chaloupka

Website: <http://www.vitakurs.de>

## 39. Onlinekurs Gesunde Ernährung - Grundlagen

Du möchtest dich gesund ernähren, bewusster und regelmäßig essen? Dann bist du bei unserem Onlinekurs Gesunde Ernährung – Grundlagen genau richtig.

Unser 8-wöchiger Onlinekurs vermittelt dir Wissen rund um das Thema gesunde und ausgewogene Ernährung. Unser Kurs kann ganz bequem von Zuhause durchgeführt werden. Du benötigst einen PC, Internetzugang und eine E-Mail-Adresse um dich zu registrieren. Durch unsere Teilnehmerunterlagen zu jeder Kurseinheit, kannst du dir die einzelnen Kurswochen auch nach Beenden des Kurses noch einmal in Erinnerung rufen.

Darüber hinaus bieten wir dir weiterführende Gesundheitsinformationen an, um deinen Wissensstand zu erweitern.

Es werden 8 Kurseinheiten in unserem Kurs stattfinden. Pro Kurseinheit ist eine Dauer von 45 Minuten angesetzt.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20191219-1160704

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 98,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 18,00 EUR)

### Kursanbieter:

Fit AG Europe

Mühlenstraße 20, 86420 Diedorf

Telefon: (0151) 40066456

E-Mail: [anja.chaloupka@fit.ag](mailto:anja.chaloupka@fit.ag)

Kursleiter: Nicole Retzer

Website: <http://www.vitakurs.de>

## 40. Online-Kurs: Gesunder Rücken

In unserem Online-Kurs "Gesunder Rücken" lernen Sie Übungen zur gezielten und nachhaltigen Funktionsverbesserung des gesamten Rumpfes kennen. Neben den funktionellen Einheiten der Wirbelsäule werden auch die Bereiche der Hüfte, des Schultergürtels und des Bauches in das Training mit einbezogen. Durch den Aufbau einer kräftigen und reaktionsstarken Rumpf-, Schulter- und Hüftmuskulatur sowie einer Verbesserung der Beweglichkeit aller beteiligten Strukturen, werden Rücken- und Nackenschmerzen reduziert und vorgebeugt.

So sind Sie bereit für die Belastungen im Alltag, im Beruf, in der Freizeit und im Sport.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190508-1108388

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

### Kursanbieter:

Motivaktiv

Hüttenstraße 152, 40227 Düsseldorf

Telefon: (0211) 16362250

E-Mail: [info@motivaktiv.de](mailto:info@motivaktiv.de)

Kursleiter: Nils Kehrberg

Website: <http://www.motivaktiv.de>

## 41. Online-Kurs: Gesunde Schultern & Arme durch Kräftigung

In unserem Online-Kurs: Gesunde Schultern & Arme durch Kräftigung lernen Sie Übungen zur gezielten und nachhaltigen Funktionsverbesserung des Schultergürtels, der Arme und des oberen Rückens kennen. Neben den funktionellen Einheiten der Ober- & Unterarme werden auch die Bereiche der Schultern, des Nackens und der Brust in das Training mit einbezogen. Durch den Aufbau einer kräftigen und reaktionsstarken Muskulatur der oberen Extremitäten sowie einer Verbesserung der Beweglichkeit aller beteiligten Strukturen, werden Kopf-, Nacken- & Schulterschmerzen reduziert und vorgebeugt.

So sind Sie bereit für die Belastungen im Alltag, im Beruf, in der Freizeit und im Sport.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190513-1109617

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

### Kursanbieter:

Motivaktiv

Hüttenstraße 152, 40227 Düsseldorf

Telefon: (0211) 16362250

E-Mail: [info@motivaktiv.de](mailto:info@motivaktiv.de)

Kursleiter: Nils Kehrberg

Website: <http://www.motivaktiv.de>

## 42. Online-Kurs: Gesunde Hüfte & Beine durch Kräftigung

In unserem Online-Kurs: Gesunde Hüfte & Beine durch Kräftigung lernen Sie Übungen zur gezielten und nachhaltigen Funktionsverbesserung der Hüfte, der Beine und des unteren Rückens kennen. Neben den funktionellen Einheiten der Ober- und Unterschenkel werden auch die Bereiche der Hüfte, des Knies und des unteren Rückens in das Training mit einbezogen. Durch den Aufbau einer kräftigen und reaktionsstarken Muskulatur der unteren Extremitäten sowie einer Verbesserung der Beweglichkeit aller beteiligten Strukturen, werden Knie-, Hüft- & untere Rückenschmerzen reduziert und vorgebeugt. So sind Sie bereit für die Belastungen im Alltag, im Beruf, in der Freizeit und im Sport.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190514-1110125

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

### Kursanbieter:

Motivaktiv

Hüttenstraße 152, 40227 Düsseldorf

Telefon: (0211) 16362250

E-Mail: [info@motivaktiv.de](mailto:info@motivaktiv.de)

Kursleiter: Nils Kehrberg

Website: <http://www.motivaktiv.de>

## 43. Präventives e-Training - ein interaktives Selbstlernprogramm (Blended Learning) mit dem Schwerpunkt Krafttraining

Der Kurs „Präventives e-Training“ richtet sich an gesunde - auch ältere - Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Sie erhalten in diesem Kurs eine individuelle Online-Betreuung für ein Selbstlernprogramm für zu Hause mit Präsenzterminen zum Erlernen und zur Kontrolle der Übungen und für eine Wissensvermittlung (u.a. Bedeutsamkeit von Bewegung für die Gesundheit, Grundlagen und Strategien der Verhaltensänderung, Barrierenmanagement).

Inhalte des Kurses sind gezielte individuelle Bewegungsübungen mit und ohne Geräte hauptsächlich zur Kräftigung der Muskulatur sowie Koordinationsübungen und Übungen zur Dehnung und Mobilisation.

Des weiteren erhalten Sie eine verhaltensorientierte Beratung und Maßnahmen zur Unterstützung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben.

Die individuelle Anpassung der Übungen erfolgt für jede Übungseinheit durch Ihren Kursleiter, der Ihnen auch als Berater und Ansprechpartner bezüglich eines gesundheitsorientierten Lebensstils per E-Mail oder Telefon zur Verfügung steht. Ebenso ist der Austausch mit den anderen Kursteilnehmern über eine von Ihrem Kursleiter moderierte Community Plattform möglich.

Die Kurs umfasst 3 Monate mit 12 Terminen: 3 Termine vor Ort und 9 Selbstlerntermine zu Hause.

Da bei diesem Kurs Präsenztermine (zum erfolgreichen Abschluss des Kurses) wahrgenommen werden müssen, ist dieser Kurs für Versicherte aus Erlangen und Umgebung besonders geeignet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20180405-1003176

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 12 á 60 Minuten

Kursgebühr: 125,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 45,00 EUR)



Kursanbieter:  
Zentrum für Gesundheitssport Sport-und Physiotherapie  
Karl-Zucker-Straße 10, 91052 Erlangen  
Telefon: (09131) 710200  
E-Mail: zentrum@meditrain.de  
Kursleiter: Marco Schmidt

#### 44. Online-Ernährungskurs myHEALTHcoach

Der myHEALTHcoach ist ein online-basierter Ernährungskurs. Mit dem myHEALTHcoach erfahren Sie ganz nebenbei wie gesunde Ernährung aussieht und wie Sie diese in Ihrem Alltag umsetzen können. In aufeinander aufbauenden Einheiten erfahren Sie was bei gesunder Ernährung zu beachten ist und welche Nährstoffe wichtig sind, damit Sie fit und leistungsfähig werden. Mit vielen Checks, Videos und leckeren Rezepten fällt die Umsetzung besonders leicht. Ziel ist die Umsetzung einer gesunden Ernährung durch eine gezielte Verhaltensänderung.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:  
Kursnummer: 20181203-1064895  
Themenbereiche: Ernährung  
Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 89,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

Kursanbieter:  
ESG-Institut für Ernährung, Sport u. Gesundheitsmanagement GmbH ( ESG Institut für Ernährung)  
Frankenstr. 280, 45134 Essen  
Telefon: (0201) 4395299-0  
Fax: (0201) 4395299-44  
E-Mail: info@esg-gm.de  
Kursleiter: Katharina Rybarski  
Website: <http://www.esg-gm.de>

#### 45. Online-Ernährungskurs myWEIGHTcoach

Der myWEIGHTcoach ist ein online-basierter Abnehmkurs. Mit dem myWEIGHTcoach können Sie ohne Jojo-Effekt und Kalorienterror Ihre überflüssigen Pfunde verlieren. In aufeinander aufbauenden Einheiten erfahren Sie was beim Abnehmen wichtig ist und welche Nährstoffe Sie benötigen. Mit vielen Checks, Videos und leckeren Rezepten fällt die Umsetzung besonders leicht. Ziel ist eine Gewichtsreduktion durch Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und den genussvollen Umgang mit Essen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:  
Kursnummer: 20181203-1064897  
Themenbereiche: Ernährung  
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 89,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

Kursanbieter:  
ESG-Institut für Ernährung, Sport u. Gesundheitsmanagement GmbH ( ESG Institut für Ernährung)  
Frankenstr. 280, 45134 Essen  
Telefon: (0201) 4395299-0

Fax: (0201) 4395299-44  
E-Mail: info@esg-gm.de  
Kursleiter: Mareike Hausmann  
Website: <http://www.esg-gm.de>

## 46. ABJETZT/FIT – Deine Rückenübungen (Onlinekurs)

Der von erfahrenen Physiotherapeuten entwickelte Rücken-Präventionskurs zielt darauf ab, den Bewegungsapparat für den Alltag zu stärken und zu mobilisieren. Er richtet sich an alle, die aktiv sind und aktiv bleiben wollen. Mit ABJETZT/FIT können Teilnehmer flexibel ortsunabhängig trainieren – wann und wo sie möchten. Der Rücken-Präventionskurs findet zu 100% online statt und kann über die Plattform [www.abjetzt.de](http://www.abjetzt.de) aufgerufen werden. Die einzige Voraussetzung ist ein internetfähiges Gerät. ABJETZT/FIT bietet die Möglichkeit mithilfe von motivierenden Videos zu trainieren und so die Rückengesundheit effektiv zu fördern. Der Kurs besteht aus zehn Kurseinheiten, die sowohl inhaltlich als auch in ihrer Intensität aufeinander aufbauen. Jede Kurseinheit beinhaltet ein Trainingsvideo, das den Teilnehmer mit entsprechenden verbalen Ausführungsanleitungen und Korrekturhinweisen durch die Trainingssequenz begleitet. Zudem steht den Teilnehmern nach jeder Kurseinheit ein ausführliches Handout zur Verfügung, das interessante Informationen zum Thema der Woche vermittelt. Der Rücken-Präventionskurs ist einfach zu handhaben. Bei Fragen steht den Teilnehmern zusätzlich ein begleitender Physiotherapeut zu Seite, der über verschiedene Kontaktmöglichkeiten zu erreichen ist. Möglich ist auch eine Online-Videosprechstunde mit einem Physiotherapeuten, die auf der Plattform integriert ist.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20180514-1012033  
Themenbereiche: Bewegung  
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 89,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

### Kursanbieter:

Deutsche Arzt AG  
Im Teelbruch 122, 45219 Essen  
Telefon: (02054) 938569104  
Fax: (02054) 9385659  
E-Mail: info@abjetzt.de  
Kursleiter: Jeannine Hauke  
Website: <http://www.abjetzt.de>

## 47. ABJETZT/YOGA – (Onlinekurs)

Dieser Kurs ist ein Hatha Yoga Kurs, für Menschen, die Stress abbauen möchten und ihren Körper mit Yogaübungen wieder in den Einklang bringen möchten.

Die einzelnen Yogastunden haben einen festen Ablauf: Ankommen, Anfangsentspannung, Atemübung, Aufwärmen, Yogastellungen, Tiefentspannung, theoretische Information.

Mit ABJETZT/YOGA – (Onlinekurs) können Teilnehmer flexibel ortsunabhängig trainieren – wann und wo sie möchten. Der Yoga-Präventionskurs findet zu 100% online statt und kann über die Plattform [www.abjetzt.de/yoga](http://www.abjetzt.de/yoga) aufgerufen werden. Die einzige Voraussetzung ist ein internetfähiges Gerät. ABJETZT/YOGA –(Onlinekurs) bietet die Möglichkeit mithilfe von motivierenden Videos zu trainieren und so die Entspannungsfähigkeit effektiv zu fördern. Der Kurs besteht aus zehn Kurseinheiten, die aufeinander aufbauen. Jede Kurseinheit beinhaltet ein Trainingsvideo, das den Teilnehmer mit entsprechenden verbalen Ausführungsanleitungen und Korrekturhinweisen durch die Trainingssequenz begleitet. Zudem steht den Teilnehmern zu jeder Kurseinheit ein ausführliches Handout zur Verfügung, das interessante Informationen zum Thema der Woche vermittelt. Der Yoga-Präventionskurs ist einfach zu handhaben. Bei Fragen steht den Teilnehmern zusätzlich die Kursleiterin zu Seite, welche über verschiedene Kontaktmöglichkeiten zu erreichen ist.

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190509-1108875

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Deutsche Arzt AG

Im Teelbruch 122, 45219 Essen

Telefon: (02054) 938569104

Fax: (02054) 9385659

E-Mail: [info@abjetzt.de](mailto:info@abjetzt.de)

Kursleiter: Eun Mie Anne Thiele

Website: <http://www.abjetzt.de>

## 48. KNAPPSCHAFT - ABJETZT/YOGA (Onlinekurs)

Dieser Kurs ist ein Hatha Yoga Kurs, für Menschen, die Stress abbauen möchten und ihren Körper mit Yogaübungen wieder in den Einklang bringen möchten.

Die einzelnen Yogastunden haben einen festen Ablauf: Ankommen, Anfangsentspannung, Atemübung, Aufwärmen, Yogastellungen, Tiefentspannung, theoretische Information.

Mit KNAPPSCHAFT - ABJETZT/YOGA (Onlinekurs) können Teilnehmer flexibel ortsunabhängig trainieren – wann und wo sie möchten. Der Yoga-Präventionskurs findet zu 100% online statt und kann über die Plattform [www.knappschaft.abjetzt-yoga.de](http://www.knappschaft.abjetzt-yoga.de) aufgerufen werden. Die einzige Voraussetzung ist ein internetfähiges Gerät. KNAPPSCHAFT - ABJETZT/YOGA (Onlinekurs) bietet die Möglichkeit mithilfe von motivierenden Videos zu trainieren und so die Entspannungsfähigkeit effektiv zu fördern. Der Kurs besteht aus zehn Kurseinheiten, die aufeinander aufbauen. Jede Kurseinheit beinhaltet ein Trainingsvideo, das den Teilnehmer mit entsprechenden verbalen Ausführungsanleitungen und Korrekturhinweisen durch die Trainingssequenz begleitet. Zudem steht den Teilnehmern zu jeder Kurseinheit ein ausführliches Handout zur Verfügung, das interessante Informationen zum Thema der Woche vermittelt. Der Yoga-Präventionskurs ist einfach zu handhaben. Bei Fragen steht den Teilnehmern zusätzlich die Kursleiterin zu Seite, welche über verschiedene Kontaktmöglichkeiten zu erreichen ist.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190509-1108878

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Deutsche Arzt AG

Im Teelbruch 122, 45219 Essen

Telefon: (02054) 938569104

Fax: (02054) 9385659

E-Mail: [info@abjetzt.de](mailto:info@abjetzt.de)

Kursleiter: Eun Mie Anne Thiele

Website: <http://www.abjetzt.de>

## 49. ABJETZT/POWER – Das Ganzkörper-Krafttraining für Zuhause (Onlinekurs)

Der von erfahrenen Physiotherapeuten entwickelte Präventionskurs zielt darauf ab, den Bewegungsapparat für den Alltag zu kräftigen und zu mobilisieren. Er richtet sich an alle, die aktiv sind und aktiv bleiben wollen.

Mit ABJETZT/POWER können Teilnehmer flexibel ortsunabhängig trainieren – wann und wo sie möchten.

Der Präventionskurs findet zu 100% online statt und kann über die Plattform [www.abjetzt.de](http://www.abjetzt.de) aufgerufen werden.

Die einzige Voraussetzung ist ein internetfähiges Gerät. ABJETZT/POWER bietet die Möglichkeit mithilfe von motivierenden Videos zu trainieren und so die Kraft zu steigern, Beweglichkeit zu fördern, Koordination zu schulen und die allgemeine Ausdauer effektiv zu verbessern. Der Kurs besteht aus zehn Kurseinheiten, die sowohl inhaltlich als auch in ihrer Intensität aufeinander aufbauen. Jede Kurseinheit beinhaltet ein Trainingsvideo, das den Teilnehmer mit entsprechenden verbalen Ausführungsanleitungen und Korrekturhinweisen durch die Trainingssequenz begleitet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20191213-1159040

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Deutsche Arzt AG

Im Teelbruch 122, 45219 Essen

Telefon: (02054) 938569104

Fax: (02054) 9385659

E-Mail: [info@abjetzt.de](mailto:info@abjetzt.de)

Kursleiter: Andreas Dohm

Website: <http://www.abjetzt.de>

## 50. ABJETZT/POWER – Das Ganzkörper-Krafttraining für Zuhause (Onlinekurs)

Der von erfahrenen Physiotherapeuten entwickelte Präventionskurs zielt darauf ab, den Bewegungsapparat für den Alltag zu kräftigen und zu mobilisieren. Er richtet sich an alle, die aktiv sind und aktiv bleiben wollen.

Mit ABJETZT/POWER können Teilnehmer flexibel ortsunabhängig trainieren – wann und wo sie möchten.

Der Präventionskurs findet zu 100% online statt und kann über die Plattform [www.abjetzt.de](http://www.abjetzt.de) aufgerufen werden.

Die einzige Voraussetzung ist ein internetfähiges Gerät. ABJETZT/POWER bietet die Möglichkeit mithilfe von motivierenden Videos zu trainieren und so die Kraft zu steigern, Beweglichkeit zu fördern, Koordination zu schulen und die allgemeine Ausdauer effektiv zu verbessern. Der Kurs besteht aus zehn Kurseinheiten, die sowohl inhaltlich als auch in ihrer Intensität aufeinander aufbauen. Jede Kurseinheit beinhaltet ein Trainingsvideo, das den Teilnehmer mit entsprechenden verbalen Ausführungsanleitungen und Korrekturhinweisen durch die Trainingssequenz begleitet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20191213-1159055

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Deutsche Arzt AG

Im Teelbruch 122, 45219 Essen

Telefon: (02054) 938569104

Fax: (02054) 9385659

E-Mail: [info@abjetzt.de](mailto:info@abjetzt.de)  
Kursleiter: Simone Komp  
Website: <http://www.abjetzt.de>

## 51. ABJETZT/POWER – Das Ganzkörper-Krafttraining für Zuhause (Onlinekurs)

Der von erfahrenen Physiotherapeuten entwickelte Präventionskurs zielt darauf ab, den Bewegungsapparat für den Alltag zu kräftigen und zu mobilisieren. Er richtet sich an alle, die aktiv sind und aktiv bleiben wollen.

Mit ABJETZT/POWER können Teilnehmer flexibel ortsunabhängig trainieren – wann und wo sie möchten.

Der Präventionskurs findet zu 100% online statt und kann über die Plattform [www.abjetzt.de](http://www.abjetzt.de) aufgerufen werden.

Die einzige Voraussetzung ist ein internetfähiges Gerät. ABJETZT/POWER bietet die Möglichkeit mithilfe von motivierenden Videos zu trainieren und so die Kraft zu steigern, Beweglichkeit zu fördern, Koordination zu schulen und die allgemeine Ausdauer effektiv zu verbessern. Der Kurs besteht aus zehn Kurseinheiten, die sowohl inhaltlich als auch in ihrer Intensität aufeinander aufbauen. Jede Kurseinheit beinhaltet ein Trainingsvideo, das den Teilnehmer mit entsprechenden verbalen Ausführungsanleitungen und Korrekturhinweisen durch die Trainingssequenz begleitet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20191213-1159059

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

### Kursanbieter:

Deutsche Arzt AG

Im Teelbruch 122, 45219 Essen

Telefon: (02054) 938569104

Fax: (02054) 9385659

E-Mail: [info@abjetzt.de](mailto:info@abjetzt.de)

Kursleiter: Thomas Tas

Website: <http://www.abjetzt.de>

## 52. Tera-Pi: Online-Stressbewältigungsprogramm "Energievolle Wachheit"

Wir haben für Sie ein Programm entwickelt, mit dem wir Ihnen helfen, sich den Problemen u. Stressoren im privaten u. beruflichen Alltag zu stellen.

Um langfristig den Belastungen des Alltags gut zu begegnen, ist eine ausgewogene körperliche u. psychische Aktivierung wichtig. Ein zu wenig an Aktivierung kann u.a. zu Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, Freudlosigkeit bis hin zu Erschöpfungszuständen führen. Wir haben daher für Sie das Modul Energievolle Wachheit für Sie entwickelt.

Über einen Zeitraum von 12 Wochen vermitteln wir Ihnen Kenntnisse und Fertigkeiten, mit denen Sie Ihre Belastungen gezielt verändern u. schwierigen Situationen im Alltag leichter begegnen können. Wir versprechen, dass wir Sie gut behandeln! Jede Woche werden für Sie neue Trainingsmodule freigeschaltet und während der gesamten Zeit steht Ihnen Ihr Berater, ein erfahrener Psychotherapeut, zur Seite.

(Bei einer tendenziell zu hohen Aktivierung kann empfehlen wir das Modul Kraftvolle Gelassenheit)

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190531-1113837

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung  
Umfang und Dauer: 12 á 60 Minuten  
Kursgebühr: 299,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 219,00 EUR)

Kursanbieter:

TERAPON Consulting GmbH  
Wilhelm-Beckmann-Straße 7, 45307 Essen  
Telefon: (0201) 2788-355  
Fax: (0201) 2788-190  
E-Mail: felicitas.tschenett@terapon.de  
Kursleiter: Christian Lüdke  
Website: <http://www.terapon.de>

## 53. Tera-Pi: Online-Stressbewältigungsprogramm "Kraftvolle Gelassenheit"

Wir haben für Sie ein Programm entwickelt, mit dem wir Ihnen helfen, sich den Problemen u. Stressoren im privaten u. berufl. Alltag zu stellen.

Um langfristig den Belastungen des Alltags gut zu begegnen, ist eine ausgewogene körperl. u. psychische Aktivierung wichtig. Ein zu viel an Aktivierung kann zu Stresssymptomen wie innere Unruhe, nicht abschalten können, sich unter Druck fühlen bis hin zu Angstzuständen führen. Wir haben daher für Sie das Modul Kraftvolle Gelassenheit für Sie entwickelt. Über einen Zeitraum von 12 Wochen vermitteln wir Ihnen Kenntnisse und Fertigkeiten, mit denen Sie Ihre Belastungen gezielt verändern u. schwierigen Situationen im Alltag leichter begegnen können. Wir versprechen, dass wir Sie gut behandeln! Jede Woche werden für Sie neue Trainingsmodule freigeschaltet und während der gesamten Zeit steht Ihnen Ihr Berater, ein erfahrener Psychotherapeut, zur Seite.

(Bei einer tendenziell zu niedrigen Aktivierung empfehlen wir "Energievolle Wachheit")

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190531-1113838  
Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung  
Umfang und Dauer: 12 á 60 Minuten  
Kursgebühr: 299,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 219,00 EUR)

Kursanbieter:

TERAPON Consulting GmbH  
Wilhelm-Beckmann-Straße 7, 45307 Essen  
Telefon: (0201) 2788-355  
Fax: (0201) 2788-190  
E-Mail: felicitas.tschenett@terapon.de  
Kursleiter: Christian Lüdke  
Website: <http://www.terapon.de>

## 54. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung)

Erlangen Sie Wissen über Ihren Körper und erfahren Sie die positive Wirkung von Bewegung. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs (zur Ganzkörperkräftigung) wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. In 10x45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit

Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Da alle Kursstunden nach den Prinzipien vom Einfachen zum Schweren und vom Leichten zum Komplexen aufgebaut sind, ist der Kurs sowohl für ungeübte Einsteiger aber auch für fitte Menschen geeignet.

Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden.

Sie bestimmen selbst, wo und wann Sie den Kurs durchführen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20200129-1171625

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 119,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 39,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Christian Lenz - Personal Trainer

Seckbacher Gasse 5, 60311 Frankfurt

Telefon: (0521) 98812080

E-Mail: C.Lenz.1990@web.de

Kursleiter: Christian Lenz

Website: <https://personaltrainer-christian-lenz.de>

## 55. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20180322-1000116

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Physio im Bogen/Agnès Dundek

Herrenapfelstraße 15, 60435 Frankfurt

Telefon: (0157) 53088390

E-Mail: [adundek@gmail.com](mailto:adundek@gmail.com)

Kursleiter: Agnès Dundek

Website: <http://www.physio-im-bogen.de>

## 56. NextPhysio – Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit Spaß und Freude interaktiv, anhand von maßgeschneiderten Übungsvideos, effektiv und örtlich flexibel ihre (Rücken-) Gesundheit erhalten wollen.

Der Kurs, der aus einem Pool von mehr als 260 spezifischen Übungen entstanden ist, wurde von Rückenspezialisten entwickelt.

Hier finden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen genauso ihren Platz wie umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit und Prävention, um einen nachhaltigen Kurserfolg möglich zu machen. Die Stunden bauen inhaltlich und vom Schweregrad aufeinander auf. Die Kursleiter geben Bewegungsanweisungen und Korrekturen zu jeder Übung. Durch induktive und deduktive Verfahren werden die Teilnehmer angeleitet, Lösungen zur Realisierung ihres Ziels zu finden.

Das Programm ist einfach zu handhaben und beinhaltet sowohl eine Kontaktmöglichkeit als auch eine Feedbackfunktion zum Kursleiter sowie ein moderiertes Forum.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20180914-1044299

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

### Kursanbieter:

Aktiv Reha GmbH

Hornusstraße 18, 79098 Freiburg

Telefon: (0761) 55007

Fax: (0761) 55009

E-Mail: [nraaf@aktivreha.de](mailto:nraaf@aktivreha.de)

Kursleiter: Nina Raaf

Website: <http://www.aktivreha.de>

## 57. „preventiv - Einführung ins Gesundheitstraining" (SP: Krafttraining) (Onlinekurs)

Der Präventionskurs „preventiv – Einführung ins Gesundheitstraining“ (SP: Krafttraining) (Onlinekurs) gibt Ihnen das Rüstzeug Bewegungsmangel optimal bewältigen und künftig vorbeugen zu können. Denn Bewegungsmangel ist allgegenwärtig. Mal privat, mal im Beruf. Der Onlinekurs vermittelt Ihnen den Einstieg in ein aktives und zielgerichtetes Gesundheitstraining. Zeit- und Ortsunabhängig. Zu Hause, in der Natur und am Arbeitsplatz. Sie erlernen schrittweise alle Grundlagen für ein effektives Training (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, Trainingsprinzipien, Dokumentation). Vielfältigen Übungen, Videos, Audiodateien, Wissensseinheiten und Quize bilden einen umfangreichen Werkzeugkasten, der Sie auch im Alltag unterstützen kann. Mit diesem Wissen können Sie eigenständig Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit dauerhaft verbessern und sich damit die Grundlagen für eine lange Gesundheit und hohe Lebensqualität schaffen. Der Onlinekurs „preventiv – Einführung ins Gesundheitstraining (SP: Krafttraining)“ ist ein interaktives Selbstlernprogramm, welches Sie durch 8 Einheiten fachlich und motivational begleitet und sich optimal in Ihren Alltag integrieren lässt.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190628-1119303

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 90 Minuten

Kursgebühr: 139,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 59,00 EUR)

### Kursanbieter:



symbicon GmbH  
Aulweg 41c, 35392 Gießen  
Telefon: (06441) 5697950  
E-Mail: info@symbicon.de  
Kursleiter: Lars Schirmmacher  
Website: <http://www.symbicon.de>

## 58. Online-Training GET.ON Fit im Stress

FIT im Stress ist ein Online-Intensivtraining, welches aus 8 Lektionen á 60 Minuten besteht und in wöchentlichem Rhythmus absolviert wird. Das Training zielt darauf ab, beruflichen Stress zu reduzieren, mehr Lebensfreude zu schaffen sowie die berufliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Diese Ziele sollen erreicht werden durch die Identifikation persönlicher Stressoren, das Auswählen der richtigen Bewältigungsstrategien, die systematische und effektive Lösung privater und beruflicher Probleme sowie durch einen verbesserten Umgang mit Stress und schwierigen Emotionen durch bewährte Emotionsregulationsverfahren. Das Training basiert auf wissenschaftlich evaluierten Methoden. Das Training ist sehr flexibel auf die Situation und persönlichen Probleme anpassbar und trägt der individuellen Situation des Teilnehmers Rechnung.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190122-1077687  
Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung  
Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten  
Kursgebühr: 69,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

### Kursanbieter:

GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH  
Rothenbaumchaussee 209, 20149 Hamburg  
Telefon: (+49 (0)40) 53 25 28 67  
E-Mail: [kontakt@geton-institut.de](mailto:kontakt@geton-institut.de)  
Kursleiter: Hanne Horvath  
Website: <https://geton-institut.de/>

## 59. Autogenes Training Online-Kurs

Du möchtest Autogenes Training erlernen, aber es ist dir wegen deines Jobs oder der Familienverantwortung unmöglich über Wochen hinweg immer zur gleichen Uhrzeit einen Kurs zu besuchen? Kein Problem!

Mit dem zertifizierten Online-Kurs bekommst du die Möglichkeit in nur 8 Wochen die Formeln des Autogenen Trainings zu erlernen und gleichzeitig alle wichtigen Informationen zu erfahren, die du auch in einem normalen Kurs vor Ort erlernen würdest.

Du kannst die Video-Lektionen und Übungen von überall auf der Welt zu jeder Zeit abrufen, egal ob auf Geschäftsreise, zu Hause oder am Strand. So bestimmst du, wann es dir am besten passt!

Zudem hast du auch jederzeit die Möglichkeit mich per Email zu kontaktieren, wenn du eine Frage hast. Über ein Feedback-Formular stehen wir in persönlichem Kontakt und ich begleite dich auf deinem Weg zur Entspannung. Bei Bedarf kannst du dich auch in unserem Forum mit anderen Teilnehmern des Online-Kurses für Autogenes Training auszutauschen.

Durch die Übungen des Autogenen Trainings lernst du dich selbstständig in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Und die Auswirkungen können sich sehen lassen!

Durch einen weniger gestressten, entspannteren Alltag werden wir leistungsfähiger und psychisch belastbarer. Wir reduzieren die Intensität störender Gefühle, wie zum Beispiel von Ängsten oder Wut, können das Leben mehr genießen und auch mal zur Ruhe kommen. Gleichzeitig normalisiert sich auch die Verdauung, der Herzschlag und die Atmung.

Beim Online-Kurs Autogenes Training erlernst du zusätzlich auch, wie du unangenehme Gedankenkreisläufe durchbrechen kannst und wieder erholt schläfst, gehst mit mir auf regenerierende Traumreisen und praktizierst alltagstaugliche Entspannungsübungen wie Body-Scans oder Atemübungen.

Der Kurs in Zahlen und Fakten:

Der Online-Kurs für Autogenes Training beläuft sich auf 8 Wochen. Du bekommst jede Woche zur gleichen Zeit eine Email von mir zugeschickt mit allen nötigen Informationen.

So bekommst du Zugriff auf:

- Die aktuelle Wochenlektion zum Autogenen Training mit ausführlichen Erklärungen, sowie eines ausgiebigen Entspannungsteils per Video (insgesamt 400 min.)
- Eine mp3-Audioübung mit den Formeln des Autogenen Trainings (insgesamt 8)
- Eine pdf-Datei mit den aktuellen Übungen zum Nachlesen (insgesamt 8)
- Feedbackbögen zum Einschätzen deines Stands, sowie zur Hilfestellung. Hier hast du auch die Möglichkeit Fragen zu stellen und mit mir in Kontakt zu treten. Eine Antwort bekommst du innerhalb von 1-2 Werktagen. Außerdem kannst du Happy You bei Fragen oder Problemen (inhaltlich oder technisch) jederzeit kontaktieren.
- Alle Dateien zum Download.
- Weitere Entspannungsübungen wie z.B. Atemübungen, Fantasiereisen oder Bodyscans in den Videolektionen.
- Bei Absolvierung des gesamten Kurses eine Teilnahmebestätigung für die Krankenkasse zur Kostenerstattung.

Wenn auch du dich nach Ruhe und einer Pause vom Alltag sehnst und selbstständig diesen Zustand herstellen möchtest, melde dich hier gleich an:

<https://happy-you.de/autogenes-training/>

Bei Fragen erreichst du mich per Email [info@happy-you.de](mailto:info@happy-you.de) oder telefonisch: 0157 51 33 65 15.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20180608-1017956

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 50 Minuten

Kursgebühr: 119,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 39,00 EUR)

Kursanbieter:

Happy You

Neumünstersche Str. 14, 20251 Hamburg

Telefon: (0157) 51336515

E-Mail: [info@happy-you.de](mailto:info@happy-you.de)  
Kursleiter: Anja Thiesbürger  
Website: <http://www.happy-you.de>

## 60. Progressive Muskelentspannung - Online-Kurs

Du möchtest die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen erlernen, aber es ist dir wegen deines Jobs oder der Familienverantwortung unmöglich über Wochen hinweg immer zur gleichen Uhrzeit einen Kurs zu besuchen?

Dann bist du hier richtig!

Mit dem zertifizierten Online-Kurs bekommst du die Möglichkeit in nur 8 Wochen die Progressive Muskelentspannung zu erlernen und gleichzeitig alle wichtigen Informationen zu erfahren, die du auch bei mir in einem ganz normalen Kurs erfahren würdest.

Du kannst die Video-Lektionen und Übungen von überall auf der Welt zu jeder Zeit abrufen, egal ob auf Geschäftsreise, zu Hause oder am Strand. So bestimmst du, wann es dir am besten passt!

Zudem hast du auch jederzeit die Möglichkeit mich per Email zu kontaktieren, wenn du eine Frage hast. Über ein Feedback-Formular stehen wir in persönlichem Kontakt und ich begleite dich auf deinem Weg zur Entspannung. Bei Bedarf kannst du dich auch in unserem Forum mit anderen Teilnehmern des Online-Kurses für PMR auszutauschen.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen gehört zu den wirksamsten und leicht erlernbaren Entspannungsverfahren. Sie wird oft prophylaktisch zum Stressausgleich, Nervosität und innerer Anspannung, Leistungsschwierigkeiten, persönlichen Problemen und Konflikten angewandt und empfohlen.

Das Prinzip beruht darauf, die Wahrnehmung auf die körperlichen Empfindungen bei Anspannung und Entspannung zu legen und den Unterschied bewusst wahrzunehmen.

Da viele Menschen im Alltag Anspannung gar nicht mehr bemerken, ist die Unterscheidung und Wahrnehmung von An- und Entspannung besonders wichtig.

Nach ein wenig Übung entwickelst du nämlich ein Muskelsinn, der dich dann schon auf die leisesten Anzeichen von Anspannung hinweist, so dass es erst gar nicht zu dauerhaftem Stress oder anhaltender Anspannung kommen kann. Du lernst also schrittweise alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers wahrzunehmen und zu entspannen.

Die leicht erlernbaren Übungen können im Alltag überall und jederzeit im Liegen, Sitzen oder Stehen selbständig durchgeführt werden.

Durch entspannte Muskeln kommt der Organismus wieder zur Ruhe und kann die eigenen Fähigkeiten der Selbstregulation nutzen.

In meinem Online-Kurs für PMR lernst du auf Stress mit Entspannung zu reagieren und die Übungen einfach in deinen Alltag zu integrieren.

Durch einen weniger gestressten, entspannteren Alltag werden wir leistungsfähiger und psychisch belastbarer. Wir reduzieren die Intensität störender Gefühle, wie zum Beispiel von Ängsten oder Wut, können das Leben mehr genießen und auch mal zur Ruhe kommen. Gleichzeitig normalisiert sich auch die Verdauung, der Herzschlag und die Atmung. Außerdem gehen unangenehme Verspannungen zurück.

Beim Online-Kurs PMR erlernst du zusätzlich auch, wie du unangenehme Gedankenkreisläufe durchbrechen kannst und wieder erholt schläfst, gehst mit mir auf regenerierende Traumreisen und praktizierst alltagstaugliche Entspannungsübungen

wie Body-Scans oder Atemübungen.

Wie funktioniert der Online-Kurs?

Du bekommst von mir 8 Wochen lang einmal pro Woche eine Email zugeschickt, welche die jeweilige Videolektion mit ganz genauen Erklärungen von mir, sowie eine mp3- Datei mit Audioübungen und ein PDF zum Nachlesen enthält.

Gemeinsam lernen wir dann nach und nach alle Übungen, die du für einen entspannten Alltag brauchst und verbringen zusammen eine erholsame Zeit.

Nachdem du die Wochenübung für dich zu Hause praktiziert hast, stehen wir auch über einen Online-Feedback-Bogen in persönlichem Kontakt. Dort kannst du mir Fragen stellen, die eventuell aufgetreten sind und ich kann dich bestens auf deinem Weg zur Entspannung unterstützen.

Der Kurs in Zahlen und Fakten

Der Online-Kurs für Progressive Muskelentspannung beläuft sich auf 8 Wochen. Du bekommst jede Woche zur gleichen Zeit eine Email von mir zugeschickt mit allen nötigen Informationen.

So bekommst du Zugriff auf:

- Die aktuelle Wochenlektion zur PMR mit ausführlichen Erklärungen, sowie eines ausgiebigen Entspannungsteils per Video (insgesamt 400 min.)
- Eine mp3-Audioübung mit den Übungen der PMR (insgesamt 8)
- Eine pdf-Datei mit den aktuellen Übungen zum Nachlesen (insgesamt 8)
- Feedbackbögen zum Einschätzen deines Stands, sowie zur Hilfestellung. Hier hast du auch die Möglichkeit Fragen zu stellen und mit mir in Kontakt zu treten. Eine Antwort bekommst du innerhalb von 1-2 Werktagen. Außerdem kannst du Happy You bei Fragen oder Problemen (inhaltlich oder technisch) jederzeit kontaktieren.
- Alle Video-, Audio- und pdf-Dateien zum Download.
- Weitere Entspannungsübungen wie z.B. Atemübungen, Fantasiereisen oder Bodyscans in den Videolektionen.
- Bei Absolvierung des gesamten Kurses eine Teilnahmebestätigung für die Krankenkasse zur Kostenerstattung.

Wenn auch du dich nach Ruhe und einer Pause vom Alltag sehnst und selbstständig diesen Zustand herstellen möchtest, melde dich hier gleich an:

<https://happy-you.de/pmr/>

Bei Fragen erreichst du mich per Email [info@happy-you.de](mailto:info@happy-you.de) oder telefonisch: 0157 51 33 65 15.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20180915-1044527

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 50 Minuten

Kursgebühr: 119,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 39,00 EUR)

Kursanbieter:

Happy You

Neumünstersche Str. 14, 20251 Hamburg

Telefon: (0157) 51336515

E-Mail: [info@happy-you.de](mailto:info@happy-you.de)

Kursleiter: Anja Thiesbürger

Website: <http://www.happy-you.de>

## 61. Hatha Yoga - Onlinekurs

Du möchtest Hatha Yoga online erlernen? Dann bist du hier richtig! Dein Einsteigerkurs für höchstmögliche Flexibilität und freie Zeiteinteilung!

Der Online-Kurs für Hatha Yoga beläuft sich auf 8 Wochen. Du bekommst jede Woche zur gleichen Zeit eine Email zugeschickt. Diese enthält die aktuelle Lektion mit großem aktiven Yogateil inkl. ausführlicher Erklärungen per Video (insgesamt 400 min.), sowie eine pdf-Datei mit den Übungen zum Nachlesen.

Du erhältst zudem Feedbackbögen zum Einschätzen deines Stands, sowie zur Hilfestellung. Hier hast du auch die Möglichkeit Fragen zu stellen und mit dem Kursleiter in Kontakt zu treten. Eine Antwort bekommst du innerhalb von 48 Stunden.

Wir erlernen gemeinsam:

- Asanas (Körperübungen) zur Entwicklung von Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein
- Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung
- Grundlagen: Sautulen im Yoga
- Die richtige Atmung: Yogische Voll- und Wechselatmung

Alle Infos zum Kurs:

[www.happy-you.de/hatha-yoga/](http://www.happy-you.de/hatha-yoga/)

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190901-1133283

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 50 Minuten

Kursgebühr: 119,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 39,00 EUR)

Kursanbieter:

Happy You

Neumünstersche Str. 14, 20251 Hamburg

Telefon: (0157) 51336515

E-Mail: [info@happy-you.de](mailto:info@happy-you.de)

Kursleiter: Jan Wolk

Website: <http://www.happy-you.de>

## 62. Onlinekurs Stressbewältigung & Burnout-Prävention

VTON - ONLINEKURS STRESSBEWÄLTIGUNG & BURNOUTPRÄVENTION

Das 8-12-wöchige Online-Präventionsprogramm ermöglicht es Ihnen, sich sowohl einen Überblick über das Phänomen Burnout, und eine Einschätzung Ihres Ist-Zustands, zu verschaffen. Mit direkten Hilfestellungen via Video- und Audio-Dateien, Interviews mit Experten und Betroffenen, interaktiven Arbeitsblättern und konkreten Hausaufgaben bietet es Ihnen eine Unterstützung zur gesundheitsbewussten Lebensführung. Sie erlernen hilfreiche Übungen zur Stressbewältigung und Achtsamkeit, sowie Strategien Ihre Work-Life-Balance zu verbessern.

Der Onlinekurs basiert auf dem gleichnamigen, zertifizierten Seminar des Hamburger Medizinischen Versorgungszentrums „Verhaltenstherapie Falkenried“.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20180301-994278

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 55 Minuten

Kursgebühr: 80,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

**Kursanbieter:**

VT Falkenried MVZ GmbH

Falkenried 7, 20251 Hamburg

Telefon: (040) 688930129

Fax: (040) 688930199

E-Mail: mail@vton.de

Kursleiter: Ulrike Peter

Website: <http://www.vton.de>

## 63. Onlinekurs "In 9 Wochen komplett entstresst"

Kennen Sie das Gefühl von Stress und Anspannung? Ein gewisses Stresslevel ist notwendig um alltägliche Herausforderungen zu meistern. Positiver Stress unterstützt Sie dabei, Ihre Leistung und Motivation zu steigern und trägt zu Ihrer Lebendigkeit bei. Doch Stress entsteht häufig auch unnötig und Sie können lernen, ihn zu vermeiden und gelassener und somit gesünder zu leben.

Mit Hilfe des Programms „In 9 Wochen komplett entstresst“ verbessern Sie ihre individuellen Stressbewältigungskompetenzen bei alltäglichen Belastungen nachhaltig und steigern so Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden.

Jedes Modul setzt sich zusammen aus mehreren theoretischen Informationsvideos, die durch Anwendungsaufgaben ergänzt werden, eine breite Palette praktischer Übungen und einem abschließenden Teil mit Entspannungsübungen.

Sie arbeiten an Ihren eigenen Beispielen und lernen Sie, wie Sie effektiv Stress reduzieren und entspannter durch den Alltag kommen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190723-1124662

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 9 á 90 Minuten

Kursgebühr: 299,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 219,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Stefan Brandt - Praxis für Systemische Therapie und Beratung

Dammtorstr. 27, 20354 Hamburg

Telefon: (040) 61169907

E-Mail: [info@psychappy.com](mailto:info@psychappy.com)

Kursleiter: Stefan Brandt

Website: <https://www.psychappy.com>

## 64. fitbase -Fit & Aktiv Online-Training zur Ganzkörperkräftigung

Das fitbase – Fit & Aktiv Online-Training zur Ganzkörperkräftigung ist ein motivierender Online-Kurs, der Sie über acht Woche auf dem Weg zu einem aktiveren und gesünderen Lebensgefühl begleiten wird.

Durch Video-Workouts zur Ganzkörperkräftigung und anschaulich aufbereitete Inhalte lernen Sie, wie Sie regelmäßige Bewegung einfach und mit Spaß in Ihren Alltag integrieren können.

Zusätzlich lernen Sie Strategien zur Stressbewältigung kennen, die Ihnen dabei helfen, eine ausgewogene Balance zwischen Beruf- und Privatleben zu schaffen.

Jede Kurseinheit setzt sich zusammen aus einem theoretischen Informationsteil, praktischen Übungen und einem angeleiteten Video-Workout. Ein abschließendes Quiz hilft Ihnen dabei, das erlernte Wissen zu festigen und Nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Expertenwissen einfach gemacht: Know-how für den Alltag aufbereitet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20180322-1000188

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

Kursanbieter:

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476230

E-Mail: [heering@fitbase.de](mailto:heering@fitbase.de)

Kursleiter: Stefanie Schmidt

Website: <https://fitbase.de/kurse>

## 65. fitbase – Onlinekurs Gesunde Ernährung

In dem fitbase – Onlinekurs Gesunde Ernährung lernen Sie, worauf es bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung ankommt und wie Sie diese im Alltag umsetzen können. Die Inhalte richten sich nach den neusten Empfehlungen von der DGE und dem BZfE. Um Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch zu hinterfragen, werden Sie von einem Ernährungstagebuch begleitet. Mit diesem erhalten Sie zu Beginn und am Ende des Kurses Feedback zu Ihrem individuellen Ernährungsverhalten.

Jede Kurseinheit setzt sich aus einem theoretischen Informationsteil und praktischen Anwendungsaufgaben zusammen. Dabei ist es wichtig, dass Ihre Gesundheit ganzheitlich im Fokus steht, weshalb auch die Themen Bewegung und Entspannung Beachtung finden. Die Anwendungsaufgaben kommen aus den Bereichen Selbstmanagement, Workouts oder Entspannung. Viele der Übungen werden durch MP3 und Video unterstützt. Weiterhin werden Ihnen jede Woche drei Kochvideos freigeschaltet, die Ihnen leckere und gesunde Rezepte zum Nachkochen zeigen.

Expertenwissen einfach gemacht: Know-how für den Alltag aufbereitet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20180615-1019851

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

Kursanbieter:

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476230

E-Mail: [heering@fitbase.de](mailto:heering@fitbase.de)

Kursleiter: Nele Dahms

Website: <https://fitbase.de/kurse>

## 66. fitbase – Stressbewältigung und Entspannung Online Intensivkurs

Der fitbase Online-Intensivkurs zur Stressbewältigung und Entspannung ist angelehnt an das Konzept „Gelassen und sicher im Stress“ und beruht auf den drei Säulen

- Grundlagen von Stress und Entspannung
- Stressbewältigungskompetenzen
- Regeneratives Stressmanagement

Jede Kurseinheit setzt sich zusammen aus einem theoretischen Informationsteil, der durch Anwendungsaufgaben ergänzt wird, praktischen Übungen zum Einstimmen auf die Kurseinheit und einem abschließenden Teil mit Entspannungsübungen.

Innerhalb des Kurses besteht die Möglichkeit eines persönlichen und intensiven Telefoncoachings über 30 Minuten, in welchem Sie von der Expertise erfahrener Psychologen noch mehr profitieren können.

Was erwartet Sie?

- Wir zeigen Ihnen praktische Übungen aus den Bereichen Entspannung, Selbstmanagement, Yoga und Bewegung mithilfe von MP3 und Video.
- Sie erlernen Strategien des instrumentellen und kognitiven Stressmanagements, die darauf abzielen, Stressoren und stressverstärkende Denkmuster zu reduzieren.

Expertenwissen einfach gemacht: Know-how für den Alltag aufbereitet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20180622-1021714

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 12 á 60 Minuten

Kursgebühr: 129,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 49,00 EUR)

Kursanbieter:

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476230

E-Mail: [heering@fitbase.de](mailto:heering@fitbase.de)

Kursleiter: Nina Wegener

Website: <https://fitbase.de/kurse>

## 67. fitbase – Onlinekurs Achtsamkeit und Entspannung zur Stressbewältigung

Der fitbase Onlinekurs zur Achtsamkeit und Entspannung bietet Ihnen in acht Kurseinheiten verschiedene Möglichkeiten, wie Sie den täglichen Anforderungen (beruflich und privat) und der Hektik des Alltags begegnen können. Angelehnt an das Rad



der Achtsamkeit werden Sie durch Ihre Sinneseindrücke, Körperwahrnehmung und der Lenkung von Gedanken und Gefühlen an eine achtsame Lebensweise herangeführt und erfahren, wie Sie sich optimal entspannen können.

Jede Kurseinheit setzt sich zusammen aus einem theoretischen Informationsteil, der durch passende Achtsamkeitsübungen und Meditationen ergänzt wird, praktischen Übungen zum Einstimmen auf die Kurseinheit und einem abschließenden Teil mit Entspannungsübungen oder Geschichten zum Ausklang der Kurseinheit.

Was erwartet Sie?

- Wir zeigen Ihnen praktische Übungen aus den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit, und Bewegung mithilfe von MP3 und Video.
- Sie erlernen Strategien des instrumentellen, kognitiven und regenerativen Stressmanagements, die darauf abzielen, Stressoren und stressverstärkende Denkmuster zu reduzieren und Ausgleich durch Entspannung zu schaffen.

Expertenwissen einfach gemacht: Know-how für den Alltag aufbereitet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20180731-1031783

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

Kursanbieter:

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476230

E-Mail: [heering@fitbase.de](mailto:heering@fitbase.de)

Kursleiter: Nina Wegener

Website: <https://fitbase.de/kurse>

## 68. fitbase - Wirbelsäulengymnastik online

Der Kurs fitbase – Wirbelsäulengymnastik Online ist ein achtwöchiger Online-Kurs, der Sie auf dem Weg zu einem aktiveren und gesünderen Lebensgefühl begleiten wird. Durch motivierende Workouts mit funktionellen Ganzkörperübungen und fachlich aufbereiteten Inhalten lernen Sie, wie Sie Ihren Alltag aktiver gestalten können, sich rückengerecht bewegen und so langfristig Ihre Rückengesundheit erhalten.

Jede Kurseinheit setzt sich zusammen aus einem theoretischen Informationsteil sowie verschiedenen praktischen Übungen und einem angeleiteten Workout. Ein abschließendes Quiz hilft Ihnen dabei, das erlernte Wissen zu festigen und nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Expertenwissen einfach gemacht: Know-how für den Alltag aufbereitet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190122-1077755

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 50 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

Kursanbieter:

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476230

E-Mail: [heering@fitbase.de](mailto:heering@fitbase.de)

Kursleiter: Stefanie Schmidt

Website: <https://fitbase.de/kurse>

## 69. fitbase - Online-Ernährungskurs Gesund Abnehmen

In dem fitbase – Online-Ernährungskurs Gesund Abnehmen lernen Sie, worauf es bei einer ausgewogenen, gesunden und gewichtsreduzierenden Ernährung ankommt und wie Sie diese im Alltag umsetzen können. Die Inhalte richten sich nach den Empfehlungen von der DGE und des BzFE.

Um Ihre eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen und zu verbessern, werden Sie von einem Ernährungs- sowie Bewegungstagebuch begleitet. Nach den wöchentlichen Eintragungen erhalten Sie ein detailliertes Feedback zu Ihrem individuellen Ernährungsverhalten.

Jede Kurseinheit setzt sich aus einem theoretischen Informationsteil und Anwendungsaufgaben zusammen. Dabei finden auch die Themen Bewegung und Entspannung Beachtung. Viele der praktischen Übungen werden durch MP3 und Video unterstützt. Weiterhin werden Ihnen viele leckere und gesunde Rezeptideen zur Erstellung von Wochenplänen und zum Nachkochen zur Verfügung gestellt.

Expertenwissen einfach gemacht: Know-how für den Alltag aufbereitet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190307-1092312

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 50 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

Kursanbieter:

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476230

E-Mail: [heering@fitbase.de](mailto:heering@fitbase.de)

Kursleiter: Nele Dahms

Website: <https://fitbase.de/kurse>

## 70. RELAX – psychologisches Online-Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention

In unserem novego-Präventionsprogramm lernen Sie, wie Sie mit Stress gesund umgehen können, um gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen. Sie erfahren die Hintergründe zur Entstehung und Bewältigung von Stress und erhalten praktische Tipps, wie Sie Stress im Alltag bewältigen, die richtigen Entscheidungen treffen oder z.B. besser einschlafen können. Außerdem erfahren Sie, wann Veränderungen sinnvoll sind und wie Sie diese erfolgreich umsetzen. Um sich zu entspannen, bietet novego RELAX Ihnen Übungen aus dem Achtsamkeitstraining, Entspannungsaudios und – wenn Sie mögen - angeleitete Meditationen in einer faszinierenden Virtual-Reality-Welt.

Das Programm bietet Ihnen abwechslungsreiche Inhalte, präsentiert in ansprechenden Texten, Audios, Videos oder interaktiven Übungen.

In einem geschützten Kommunikationsbereich können Sie Ihre individuellen Fragen und Gedanken schriftlich an das novego-Psychologenteam senden und erhalten persönliche und hilfreiche Antworten von unseren Experten.

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190311-1093184

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 119,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 39,00 EUR)

**Kursanbieter:**

IVPNetworks GmbH

Conventstraße 8-10, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 226306740

E-Mail: jbarth@ivpnetworks.de

Kursleiter: Anna Laudan

Website: <http://www.novego.de>

## 71. fitbase - Onlinekurs Hatha-Yoga zur Entspannung und Stressbewältigung

In diesem Onlinekurs erlernen Sie die Übungen und Lehren des Hatha-Yoga zur Entspannung. Hatha-Yoga ist eine Weiterentwicklung des klassischen Yoga. Mittels Körperübungen, Atemübungen und Meditationen bringt der Hatha-Yoga Ihren Körper und Ihren Geist zur Ruhe.

Beim Üben von Yoga nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Während der Yogapraxis wenden Sie Ihre Gedanken von dem Stress des Alltags ab und fokussieren sich auf Ihr Wohlergehen. Die Philosophie des Hatha-Yoga hilft Ihnen, stressverstärkende Denkmuster zu durchbrechen und somit ein besonnenes Leben zu führen.

Jede Kurseinheit beginnt mit einem Theorieteil, gefolgt von einem praktischen Übungsteil, der durch ein Video angeleitet wird. Zusätzliche Aufgaben und Übungen setzen weitere Impulse und sorgen für Abwechslung. Jede Kurseinheit schließen Sie mit einem kleinen Quiz ab und vertiefen so Ihr neu erworbenes Wissen.

Der fitbase Onlinekurs Hatha-Yoga zur Entspannung sorgt für Ausgeglichenheit und ein positives Lebensgefühl.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190430-1106228

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476230

E-Mail: [heering@fitbase.de](mailto:heering@fitbase.de)

Kursleiter: Caroline Dzedzig

Website: <https://fitbase.de/kurse>

## 72. fitbase Arm-Aktiv online - präventives Kräftigungstraining zur Förderung der Arm- und Schultergesundheit

Der fitbase Kurs Arm-Aktiv online – präventives Kräftigungstraining zur Förderung der Arm- und Schultergesundheit begleitet Sie über acht Wochen auf dem Weg zu einem aktiveren und gesünderen Lebensgefühl. Sie lernen, wie Sie langfristig Arm- und Schulterbeschwerden vorbeugen können, insbesondere wenn Sie im Alltag häufig einseitigen Belastungen (z.B. durch Computer- oder Handwerksarbeit u.v.m.) ausgesetzt sind. Spannende Themen rund um das Thema Arm-, Schulter- und Nackengesundheit zeigen Ihnen, wie Sie von den Fingerspitzen bis hin zur Schulter entspannt, stark und fit bleiben. Zusätzlich gehen wir dem Phänomen RSI etwas näher auf dem Grund und zeigen Ihnen u.a. welche Rolle Stress und Entspannung bei Ihrer Arm- und Schultergesundheit spielen.

Jede Kurseinheit setzt sich zusammen aus einem theoretischen Informationsteil, verschiedenen praktischen Übungen für den Alltag und einem motivierenden Video-Workout zur Kräftigung des Schulter-Armbereichs. Ein abschließendes Quiz hilft Ihnen dabei, das Erlernte zu festigen und nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190823-1131670

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 50 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476230

E-Mail: [heering@fitbase.de](mailto:heering@fitbase.de)

Kursleiter: Stefanie Schmidt

Website: <https://fitbase.de/kurse>

### 73. fitbase - Online-Rückenschule

Die fitbase –Online-Rückenschule verfolgt den neuen und ganzheitlich orientierten Ansatz der „Neuen Rückenschule“. Durch bewegungs- und erlebnisorientierte Prozesse sollen die TeilnehmerInnen dazu motiviert werden, ein rückenfreundliches Verhalten aufzubauen und langfristig beizubehalten. Dabei werden die Hauptursachen von Rückenschmerzen berücksichtigt, wie psychische Faktoren (z.B. Stress, Angst Arbeitsunzufriedenheit, etc.) und körperliche Belastungen durch bspw. ungünstige Arbeitshaltungen und –techniken oder schweres Heben und Schubbelastungen. Die KursteilnehmerInnen sollen an einen bewegten Lebensstil herangeführt werden indem sie ihre individuellen physischen und psychosozialen Ressourcen kennenlernen, anwenden und nach Beendigung des Kurses nachhaltig, durch gesundheitsfördernde Aktivitäten, in ihren Alltag integrieren. Die zum Einsatz kommenden Methoden zielen darauf ab die TeilnehmerInnen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität zu animieren, psychische Überbelastungen zu reduzieren und die Einstellung bezüglich Rückenschmerzen nachhaltig zu verändern. Dabei werden Themen wie Körperwahrnehmung und –erfahrung, Entspannungsmethoden und Strategien zu Stressbewältigung genauso thematisiert und bearbeitet wie nachhaltige Strategien zur Verhaltensmodifikation, Haltungs- und Bewegungsschulung und Training der motorischen Grundeigenschaften. Jede Kurseinheit setzt sich zusammen aus einem einleitendem theoretischen Informationsteil, praktischen Übungen zum Warm-Up, einem Hauptteil mit angeleiteten Übungsvideos zu Ganzkörpergymnastik und einem vertonten Entspannungsteil. Ein abschließendes Quiz hilft den TeilnehmerInnen dabei, das erlernte Wissen zu festigen und Nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20171115-966462

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

Kursanbieter:

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476230

E-Mail: [heering@fitbase.de](mailto:heering@fitbase.de)

Kursleiter: Corinna Werner

Website: <https://fitbase.de/kurse>

## 74. fitbase – Stressbewältigung und Entspannung Online

Der fitbase Online-Kurs zur Stressbewältigung und Entspannung ist angelehnt an das Konzept "Gelassen und sicher im Stress" und beinhaltet drei Module, die innerhalb der zehn Wochen Kursdauer durchgearbeitet werden. Die ersten drei Einheiten behandeln die Grundlagen des Stressbegriffs und der Work-Life Balance. Nebenbei werden die TeilnehmerInnen zur Durchführung von praktischen Übungen motiviert, die unter anderem der Entspannung und der Beobachtung des eigenen Stressverhaltens dienen. Im zweiten Modul des Kurses liegt der Fokus auf den praktischen Stressbewältigungskompetenzen. Der/die TeilnehmerIn erlernt Strategien des instrumentellen und kognitiven Stressmanagements, die darauf abzielen, Stressoren und stressverstärkenden Denkmuster der TeilnehmerInnen zu reduzieren. Die TeilnehmerInnen lernen hier, eigene Bewältigungsmöglichkeiten zu erkennen und eine stressfreie Bewertung von Anforderungen und eigenen Kompetenzen durchzuführen und werden mit zahlreichen Anwendungsübungen dazu motiviert, diese neu erlernten Verhaltensweisen langfristig beizubehalten. Das dritte Modul behandelt letztendlich das regenerative Stressmanagement und die TeilnehmerInnen werden an verschiedene Methoden herangeführt, die Ausgleich zu Stressreaktionen schaffen. Die Themen dieses Moduls sind verschiedene Entspannungsmethoden, Sport und Bewegung, und Schlaf. Die TeilnehmerInnen werden neben den Theorieeinheiten Schritt für Schritt an verschiedene Entspannungsmethoden wie autogenes Training und Progressive Muskelentspannung herangeführt.

Die im Kurs zum Einsatz kommenden Methoden zielen darauf ab die TeilnehmerInnen zu regelmäßigen Entspannungsübungen und körperlicher Aktivität zu animieren, psychische Überbelastungen zu reduzieren und die Einstellung bezüglich Stress nachhaltig zu verändern.

Jede Kurseinheit setzt sich zusammen aus einem theoretischen Informationsteil, der durch Anwendungsaufgaben ergänzt wird, praktischen Übungen zum Einstimmen auf die Kurseinheit, und einem abschließenden Teil mit Entspannungsübungen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20171222-975720

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 10 á 70 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

Kursanbieter:

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476230

E-Mail: [heering@fitbase.de](mailto:heering@fitbase.de)

Kursleiter: Nina Wegener

Website: <https://fitbase.de/kurse>

## 75. Onlinekurs Stressmanagement in der Smartphone App: Otemi

Der Kurs "App- basiertes Stressmanagement- und Entspannungstraining: Otemi" besteht aus 8 Lerneinheiten mit je 60 Minuten Programminhalten und wird als niedrigschwellige Applikation für Smartphones angeboten. Der Kurs umfasst ein systematisches Training zum Umgang mit Stress im Alltag und baut auf psychotherapeutischen Prinzipien der multimodalen Stressbewältigung auf. In Audioditionen werden Zusammenhänge zur Entstehung und Wirkung von Stress sowie Strategien

zur Bewältigung von Stressoren vermittelt. Die Strategien zur Bewältigung von Stressoren und problematischen Situationen und belastenden Gedanken können in Übungen und Selbstexperimenten im geschützten Rahmen der Applikation ausprobiert werden, anschließend auf den Alltag übertragen werden und fördern die individuelle Resilienz und Coping-Strategien der Nutzer. Die den Übungen zugrundeliegenden psychotherapeutischen Prinzipien zielen auf eine allgemeine Veränderung in verschiedenen Lebensbereichen ab: allgemeine Problemlösestrategien, Kommunikationsstrategien, Zeitmanagement und den Umgang mit dysfunktionalen Gedanken aber auch den Aufbau angenehmer Aktivitäten.

Ergänzt wird dieses Angebot durch die Vermittlung von Entspannungstechniken für einen aktiven Ausgleich: Nutzer lernen verschiedene Techniken wie Achtsamkeitstraining, geführte Meditationen, Atemübungen und Autogenes Training kennen, die gegen Stress helfen und den Einfluss von Stress auf Körper und Psyche reduzieren. Teilnehmer/Innen können sich die entspannenden Umgebungen in Form von unterschiedlichen Audiospuren (z.B. Meer, Waldgeräusche, Regen) selbst aussuchen und sich so an die Orte begeben, an denen sie am besten entspannen können. Die Umsetzung als Smartphone Applikation erlaubt es, flexibel von zuhause aus und zu jeder Zeit an den Übungen teilzunehmen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20190524-1112557

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 74,50 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Sympatient GmbH

Friedensallee 7-9, 22765 Hamburg

Telefon: (040) 309 24 711

E-Mail: christian@sympatient.com

Kursleiter: Julian Angern

Website: <http://www.otemi-kurs.de>

## 76. Onlinekurs Stressmanagementtraining: Die Otemi App

Der Kurs "App- basiertes Stressmanagement- und Entspannungstraining: Otemi" besteht aus 8 Lerneinheiten mit je 60 Minuten Programminhalten und wird als niedrighschwellige Applikation für Smartphones angeboten. Der Kurs umfasst ein systematisches Training zum Umgang mit Stress im Alltag und baut auf psychotherapeutischen Prinzipien der multimodalen Stressbewältigung auf. In Audiolektionen werden Zusammenhänge zur Entstehung und Wirkung von Stress sowie Strategien zur Bewältigung von Stressoren vermittelt. Die Strategien zur Bewältigung von Stressoren und problematischen Situationen und belastenden Gedanken können in Übungen und Selbstexperimenten im geschützten Rahmen der Applikation ausprobiert werden, anschließend auf den Alltag übertragen werden und fördern die individuelle Resilienz und Coping-Strategien der Nutzer. Die den Übungen zugrundeliegenden psychotherapeutischen Prinzipien zielen auf eine allgemeine Veränderung in verschiedenen Lebensbereichen ab: allgemeine Problemlösestrategien, Kommunikationsstrategien, Zeitmanagement und den Umgang mit dysfunktionalen Gedanken aber auch den Aufbau angenehmer Aktivitäten.

Ergänzt wird dieses Angebot durch die Vermittlung von Entspannungstechniken für einen aktiven Ausgleich: Nutzer lernen verschiedene Techniken wie Achtsamkeitstraining, geführte Meditationen, Atemübungen und Autogenes Training kennen, die gegen Stress helfen und den Einfluss von Stress auf Körper und Psyche reduzieren.

Die virtuelle Realität für Entspannung: Die Entspannungsübungen werden in einer entspannenden Umgebung in der virtuellen Realität absolviert. Die virtuelle Realität soll Nutzern durch eine entsprechende virtuelle Umgebung die Übungen erleichtern. Anregende Umgebungen unterstützen die Aufmerksamkeitslenkung beim Aufmerksamkeitstraining und der losgelösten Achtsamkeit. Entspannende Umgebungen helfen beim "Eintauchen" für eine Meditation und dem Autogenen Training. Durch die virtuelle Realität und die Möglichkeit, sich aus dem eigenen Umfeld "herauszubeamen" soll der Einstieg in die Entspannungstechniken erleichtert werden und der Alltag sowie Alltagsstressoren dafür ausgeblendet werden.

Teilnehmer/Innen können sich die entspannenden Umgebungen selbst aussuchen und sich an die Orte begeben, an denen sie am besten entspannen können. Die Umsetzung als Smartphone Applikation erlaubt es, flexibel von zuhause aus und zu jeder Zeit an den Übungen teilzunehmen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190724-1125141

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 74,50 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Sympatient GmbH

Friedensallee 7-9, 22765 Hamburg

Telefon: (040) 309 24 711

E-Mail: christian@sympatient.com

Kursleiter: Julian Angern

Website: <http://www.otemi-kurs.de>

## 77. Online Rückenkräftigungstraining für zuhause und Büro 2.0

Das Online Rückenkräftigungstraining für zuhause und Büro 2.0 ist ein Onlinetraining, welches aus 8 Lektionen á 45 Minuten besteht und in wöchentlichem Rhythmus absolviert wird.

Das Training zielt darauf ab, Rückenschmerzen vorzubeugen und den Teilnehmer zu mehr Lebensfreude zu verhelfen sowie die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Diese Ziele sollen erreicht werden durch das bewusste Erleben von Erfolgen durch Veränderungen im Lebensstil. Es ist sehr flexibel auf die Situation und persönliche Leistungsfähigkeit anpassbar.

Der Kurs ist unabhängig von Kursorten (der "Kursort" ist Ihr Zuhause) und Kurszeiten.

So beginnst Du mit dem Kurs:

1. Klicke auf <https://online-gesundheitstraining.com/vkrfz-2-0-3/>
2. Klicke dort auf den roten Button „Jetzt kaufen“
3. Suche auf der Seite des Zahlungsanbieters Digistore24 die Zahlungsoption aus, die am besten zu Dir passt und schließe den Zahlungsvorgang ab.
4. Nach erfolgreicher Bestellung erhältst Du eine Mail mit deinen persönlichen Zugangsdaten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190812-1129308

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 97,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 17,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Online Gesundheitstraining

Donaustr. 15, 30519 Hannover

Telefon: (0511) 2605208  
E-Mail: hartmut.knorr@htp-tel.de  
Kursleiter: Hartmut Knorr  
Website: <http://www.online-gesundheitstraining.com/vkrfz-2-0-3/>

## 78. "Hatha Yoga Balance" Online Kurs

In diesem VIDEO-Kurs des IKT - basierten Selbstlernprogramm "Hatha Yoga Balance Online Kurs" lernen sie die Atemtechniken, Lockerungsübungen, Asanas (Körperübungen), dynamische Bewegungsabläufe, sowie verschiedene Entspannungsverfahren kennen und im Alltag anzuwenden.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20200107-1164029  
Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung  
Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten  
Kursgebühr: 108,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 28,00 EUR)

### Kursanbieter:

Yoga mit Tina  
Bergwinkel 18, 37671 Höxter  
Telefon: (05278) 331  
E-Mail: [info@yoga-mit-tina.de](mailto:info@yoga-mit-tina.de)  
Kursleiter: Tina Buch  
Website: <http://www.yoga-onlinekurs.de>

## 79. Autogenes Training Onlinekurs

In diesem achtwöchigen Onlinekurs lernst du das Autogene Training kennen und anwenden. Die einzelnen Trainingseinheiten sind aufeinander aufbauend. Du erlernst neben den sieben Grundformeln des Autogenen Trainings auch weitere Tricks und Tools um deine Work-Life Balance ins Gleichgewicht zu bringen.

Jede Woche siehst du online deine Trainingseinheit und kannst anhand des Handouts nachvollziehen, welcher Schritt dein nächster ist. In den acht Wochen lernst du die Ruhetönung, die Schwere, Wärme und die Atemformel, das Sonnengeflecht und die Stirnkühle und das bequem von zu Hause, wann du willst!

Die Grundformeln werden dir durch acht Videos, von 45 minütiger Länge vermittelt. In jeder Einheit leitet der Kursleiter Johannes Förster die jeweiligen Formeln sprachlich an, nach dem du es dir zu Hause bequem gemacht hast.

Die Videos kannst du dir von Woche zu Woche mehrfach ansehen, so dass du von Woche zu Woche weiter üben und trainieren kannst.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190624-1118437  
Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung  
Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 129,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 49,00 EUR)

### Kursanbieter:



Johannes Förster  
Motzstraße 13, 34117 Kassel  
Telefon: (0561) 52990390  
E-Mail: info@johannes-foerster.de  
Kursleiter: Johannes Förster  
Website: <http://www.johannes-förster.de>

## 80. Autogenes Training Onlinekurs

In diesem achtwöchigen Onlinekurs lernst du das Autogene Training kennen und anwenden. Die einzelnen Trainingseinheiten sind aufeinander aufbauend. Du erlernst neben den sieben Grundformeln des Autogenen Trainings auch weitere Tricks und Tools um deine Work-Life Balance ins Gleichgewicht zu bringen.

Jede Woche siehst du online deine Trainingseinheit und kannst anhand des Handouts nachvollziehen, welcher Schritt dein nächster ist. In den acht Wochen lernst du die Ruhetönung, die Schwere, Wärme und die Atemformel, das Sonnengeflecht und die Stirnkühle und das bequem von zu Hause, wann du willst!

Die Grundformeln werden dir durch acht Videos, von 45 minütiger Länge vermittelt. In jeder Einheit leitet der Kursleiter Johannes Förster die jeweiligen Formeln sprachlich an, nach dem du es dir zu Hause bequem gemacht hast.

Die Videos kannst du dir von Woche zu Woche mehrfach ansehen, so dass du von Woche zu Woche weiter üben und trainieren kannst.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20191211-1158624  
Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung  
Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 149,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 69,00 EUR)

### Kursanbieter:

Johannes Förster  
Motzstraße 13, 34117 Kassel  
Telefon: (0561) 52990390  
E-Mail: info@johannes-foerster.de  
Kursleiter: Johannes Förster  
Website: <http://www.johannes-förster.de>

## 81. Glücklich, gesund und voller Energie! Dein Online Hatha Yogakurs

Schwerpunkt des Kurses sind Hatha-Yoga-Übungen zur Tiefenentspannung (Shavasana), stresssenkende Atemtechniken (Pranayama), körperliche Bewegung im Einklang mit dem Atem (Asanas) sowie alltagstaugliche Meditation. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung, die körperliche Dehnung und Flexibilität sowie die Achtsamkeit auf Körper, Atem und Geist ermöglichen es dem Menschen, unabhängig von äußeren Umständen in einen positiven und friedlichen Bewusstseinszustand zu gelangen. Die gezielt eingesetzten Entspannung- und Achtsamkeitsübungen aktivieren das parasympathische Nervensystem und sorgen so für innere Balance und ein Wohlfühl. So kann körperlichen und psychischen Stressreaktionen vorgebeugt werden. Die Teilnehmer erhalten zusätzlich dazu kompaktes und leicht verständliches Wissen zum Thema Stressmanagement, das der eigenen Gesunderhaltung dient. Alle Inhalte können zur Sicherung der Nachhaltigkeit problemlos eigenständig geübt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20191022-1144991

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 10 á 67 Minuten

Kursgebühr: 139,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 59,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Unity-Training

Ebertplatz 9, 50668 Köln

Telefon: (0221) 99558126

E-Mail: info@unity-training.de

Kursleiter: Florian Heinzmann

Website: <http://www.unity-training.de>

## 82. Webinar: Rückenfitness - Rückenbeschwerden vorbeugen

Das Webinar "Rückenfitness - Rückenbeschwerden vorbeugen" ist ein interaktives Selbstlernprogramm und besteht aus 6 Einheiten à 60 Minuten. 5 Einheiten finden als Webinare (in Echtzeit mit Zuschaltung des Trainers im virtuellen Schulungsraum) an 5 aufeinander folgenden festgelegten Terminen statt. Die 6. Einheit ist eine Selbstlerneinheit, zusätzliche "Hausaufgaben" wie z.B. die Durchführung von im Kurs erlernten Kräftigungsübungen runden das Programm ab.

In diesem Programm werden folgende Schwerpunktthemen behandelt:

- Anatomie der Wirbelsäule und Ihre wichtigsten Strukturen
- Bedeutung der Rumpfmuskulatur für die Schmerzprävention
- Impulse für effektives Rückentraining
- / Übungskonzepte für Rückenfitness
- Kennenlernen von Risikofaktoren (auch bezogen auf die Körperhaltung am Arbeitsplatz)
- Motivation fördern - wie bleibe ich dran?

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20181126-1062834

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 6 á 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 93464724

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: dschoenewolf@dbkg.de

Kursleiter: Katharina Winters-Ohle

Website: <http://www.dbkg.de>

## 83. HausMed OnlineCoach Stressfrei

Das HausMed Coaching Stressfrei soll in erster Linie sensibilisieren und über schädlichen Stress aufklären. Die Teilnehmer erhalten online vielfältige Anregungen und erlernen zahlreiche Methoden, wie Sie langfristig Stress reduzieren, Wohlbefinden aufbauen und so psychosomatische Erkrankungen vorbeugen können.

Private und berufliche Stressbelastungen, ungeeignete Einstellungen und Verhaltensweisen sowie das Verharren in diesen Strukturen kann langfristig zu schädlichem Stress führen. Mögliche Folgen können chronische Erschöpfung und psychosomatische Erkrankungen sein. Um erfolgreich präventiv diesen Symptomatiken entgegenzuwirken, beschäftigt sich der HausMed OnlineCoach mit Themen der multimodalen Stressbewältigung.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20181203-1064828

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 49,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Dr. Becker eHealth GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 58830827

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: kontakt@hausmed.de

Kursleiter: Julia Edler

Website: <http://www.hausmed.de>

## 84. HausMed OnlineCoach Leichter abnehmen (gesunde Ernährung)

Der HausMed OnlineCoach Leichter abnehmen (gesunde Ernährung) ist ein Online-Kurs / Selbstlernprogramm zur nachhaltigen Erlernung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen. Der HausMed OnlineCoach ist ein internetbasierter Kurs, der 12 Wochenthemen (Bearbeitungszeit jeweils 45 Minuten) umfasst.

Den Teilnehmern werden jede Woche wertvolle Informationen zu einem Schwerpunktthema, Wochenaufgaben (PDF Dokumente zur schriftlichen Bearbeitung), ergänzende Arbeitsmaterialien, ein Wissensquiz und ein Wochenrückblick zur Verfügung gestellt.

Die Auswahl der Wochenthemen basiert auf den Ergebnissen der Vorbefragung und ist somit auf jeden Teilnehmer individuell zugeschnitten.

HausMed Coachings sind dynamisiert aufgebaut, d.h. die zu erlernenden Themen werden schrittweise nacheinander, Woche für Woche aufeinander aufbauend eingeführt und in den Folgewochen fortgeführt. Die Dynamisierung sichert eine Veränderung in kleinen Schritten und nachhaltige Verinnerlichung der neuen Verhaltensweisen.

Mit dem HausMed OnlineCoach Leichter abnehmen (gesunde Ernährung) lernen Sie, sich gesünder zu ernähren und Ihr Gewicht ohne Jo-Jo-Effekt nachhaltig zu reduzieren.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20181210-1066678

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 12 á 45 Minuten

Kursgebühr: 49,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Dr. Becker eHealth GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 58830827

Fax: (0221) 93464740  
E-Mail: kontakt@hausmed.de  
Kursleiter: Anja Jung  
Website: <http://www.hausmed.de>

## 85. Webinar: Be Veggie – Alles rund um die vegetarische und vegane Ernährung

Der Kurs „Webinar: Be Veggie – Alles rund um die vegetarische und vegane Ernährung“ findet als Webinar an 5 Terminen (1 x wöchentlich à 60 Min) zu festen Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet. Zu den Webinaren erhalten Sie PDF-Unterlagen zur Vertiefung und eine Selbstlerneinheit à 60 Min., welche im Webinar bereitgestellt werden. Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten (5x Webinar, 1x Selbstlerneinheit). Sie möchten sich vegetarisch/vegan ernähren? In diesem Kurs lernen Sie, worauf Sie bei einer vegetarischen /veganen Ernährung achten müssen, damit Ihr Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist. Die Ernährungsempfehlungen basieren auf den aktuellen DGE-Beratungsstandards. Sie erhalten im Kurs hilfreiche Tipps und geeignete Alternativen zu Fleisch bzw. tierischen Produkten. Sie werden motiviert, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Mit Hilfe der flexiblen Verhaltenskontrolle lernen Sie, ein gesundes Gewicht zu halten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190220-1087901  
Themenbereiche: Ernährung  
Umfang und Dauer: 6 à 60 Minuten  
Kursgebühr: 99,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

### Kursanbieter:

Dr. Becker Services GmbH  
Parkstr. 10, 50968 Köln  
Telefon: (0221) 93464724  
Fax: (0221) 93464740  
E-Mail: dschoenewolf@dbkg.de  
Kursleiter: Anja Jung  
Website: <http://www.dbkg.de>

## 86. Webinar: Pfiffig organisiert - Stressbewältigung und Zeitmanagement für Berufsanfänger und Studenten

Der Kurs „Webinar: Pfiffig organisiert – Stressbewältigung und Zeitmanagement für Berufsanfänger und Studenten“ findet als Webinar an 5 Terminen (1x wöchentlich) zu festgelegten Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet und per Web-Kamera sichtbar.

Jede Webinar-Einheit umfasst 60 Minuten. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten die Teilnehmer dieses Kurses PDF-Unterlagen / Hausaufgaben und eine Selbstlerneinheiten à 60 Min.). Alle 6 Einheiten sind verpflichtend, die Selbstlerneinheit ist als feste Kurseinheit innerhalb der Maßnahme zu sehen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Zeitmanagementtechniken Ihren Berufs-/Unialltag erleichtern und wie Sie mit Ihren persönlichen Zeitdieben umgehen. Schluss mit „Aufgaben auf die lange Bank schieben“ – Sie lernen Strategien (wie z.B. das Pareto Prinzip, Systematisches Problemlösen) kennen, um ToDos effizient zu erledigen und dabei eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu halten.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190307-1092195  
Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung  
Umfang und Dauer: 6 à 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

Kursanbieter:

Dr. Becker Services GmbH  
Parkstr. 10, 50968 Köln  
Telefon: (0221) 93464724  
Fax: (0221) 93464740  
E-Mail: dschoenewolf@dbkg.de  
Kursleiter: Julia Edler  
Website: <http://www.dbkg.de>

## 87. Webinar: Mama Workout - zurück zur Wohlfühlfigur (Ganzkörperkräftigung)

Das Webinar „Mama Workout – zurück zur Wohlfühlfigur (Ganzkörperkräftigung)“ findet als Webinar an 5 Terminen (1x wöchentlich) zu festgelegten Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet und per Web-Kamera sichtbar.

Jede Webinar-Einheit umfasst 60 Minuten. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten die Teilnehmer dieses Kurses PDF-Unterlagen und eine Selbstlerneinheit à 60 Min., welche im Webinar bereitgestellt werden. Die Teilnahme an allen 6 Einheiten ist verpflichtend. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie nach der Schwangerschaft Ihren Körper kräftigen, Ihre Ausdauer und Ihre Beweglichkeit verbessern können. Im Webinar liegt der Fokus auf der Ganzkörperkräftigung – hierzu lernen Sie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kennen und werden professionell von der Kursleitung angeleitet. Sie erfahren auch, worauf Sie beim Krafttraining besonders achten müssen. Bitte beachten Sie: dieser Kurs enthält keine Rückbildungsgymnastik & ersetzt keinen Rückbildungskurs

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190412-1102710  
Themenbereiche: Bewegung  
Umfang und Dauer: 6 à 60 Minuten  
Kursgebühr: 99,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

Kursanbieter:

Dr. Becker Services GmbH  
Parkstr. 10, 50968 Köln  
Telefon: (0221) 93464724  
Fax: (0221) 93464740  
E-Mail: dschoenewolf@dbkg.de  
Kursleiter: Katharina Winters-Ohle  
Website: <http://www.dbkg.de>

## 88. Webinar: Frischer Wind statt blauer Dunst - Rauchfrei leben

Der Kurs „Webinar: Frischer Wind statt blauer Dunst – Rauchfrei leben“ findet als Webinar an 5 Terminen (1x wöchentlich) zu festgelegten Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet und per Web-Kamera sichtbar.

Jede Webinar-Einheit umfasst 60 Minuten. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten die Teilnehmer dieses Kurses PDF-Unterlagen (Materialien zur Vertiefung/Hausaufgaben und eine Selbstlerneinheit à 60 Min.), welche im Webinar zum Download bereitgestellt werden.

Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten à 60 Min. (5x Webinar, 1x Selbstlerneinheit).

Gemeinsam in der Gruppe werden Sie von der Kursleitung auf Ihren ersten rauchfreien Tag vorbereitet. Sie reflektieren Ihr bisheriges Rauchverhalten und hinterfragen, aus welchen Gründen Sie in bestimmten Momenten zur Zigarette greifen – und

wie Sie die Zigarette künftig durch gesunde Verhaltensweisen ersetzen können. Sie erfahren, wie sich die Gesundheit nach dem Rauchstopp verbessert

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190524-1112649

Themenbereiche: Suchtmittelkonsum

Umfang und Dauer: 6 á 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 93464724

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: dschoenewolf@dbkg.de

Kursleiter: Thomas Vogt

Website: <http://www.dbkg.de>

## 89. Webinar: Stressfrei - Relaxed durch den Alltag

Der Kurs „Webinar: Stressfrei – Relaxed durch den Alltag“ findet als Webinar an 5 Terminen (1x wöchentlich) zu festgelegten Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet und per Web-Kamera sichtbar.

Jede Webinar-Einheit umfasst 60 Minuten. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten die Teilnehmer dieses Kurses PDF-Unterlagen (Materialien zur Vertiefung/Hausaufgaben und eine Selbstlerneinheit à 60 Min.), welche im Webinar zum Download bereitgestellt werden.

Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten à 60 Min. (5x Webinar, 1x Selbstlerneinheit).

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen eines gesunden Stressmanagements kennen. Sie setzen sich intensiv mit den eigenen Gedankenmustern und Verhaltensweisen in Stressmomenten auseinander und lernen, wie Sie auf Ihren Körper und auf mögliche Warnsignale für Überlastung sensibler achten und durch geeignete Maßnahmen entgegenwirken können. Die Themen psychische Gesundheit, Entspannungstechniken, stressmindernde Verhaltensweisen sowie lösungsorientierter Umgang mit Konflikten sind Bestandteil dieses Kurses.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190717-1123603

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 6 á 60 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 93464724

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: dschoenewolf@dbkg.de

Kursleiter: Julia Edler

Website: <http://www.dbkg.de>

## 90. Webinar: Ausgewogen und gesund essen (Ernährungskurs)

Der Kurs „Webinar: Ausgewogen und gesund essen (Ernährungskurs)“

findet als Webinar an 5 Terminen (1 x wöchentlich) zu festgelegten Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet und per Web-Kamera sichtbar.

Jede Webinar-Einheit umfasst 60 Minuten. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten die Teilnehmer dieses Kurses PDF-Unterlagen (Materialien zur Vertiefung/Hausaufgaben und eine Selbstlerneinheit à 60 Min.), welche im Webinar zum Download bereitgestellt werden.

Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten à 60 Min. (5x Webinar, 1x Selbstlerneinheit).

Der wöchentliche Aufwand für die Hausaufgaben (insb. Übungen ausprobieren) ist individuell, der Richtwert liegt wöchentlich bei 15 Minuten.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine nachhaltige, bedarfsgerechte Ernährungsumstellung nach den aktuellen DGE-Beratungsstandards umsetzen. Sie werden motiviert, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Mit Hilfe der flexiblen Verhaltenskontrolle, einem geeigneten Koch- und Einkaufsverhalten lernen Sie langfristig ein gesundes Gewicht zu halten.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190717-1123612

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 6 à 60 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 93464724

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: dschoenewolf@dbkg.de

Kursleiter: Anja Jung

Website: <http://www.dbkg.de>

## 91. Webinar: Ausdauer&Cardio – Herz-Kreislauf-System stärken, Trainingsziele erreichen

Das „Webinar: Ausdauer&Cardio – Herz-Kreislauf-System stärken, Trainingsziele erreichen“ findet als live-Webinar an 5 Terminen (1x wöchentlich) zu festgelegten Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet und per Web-Kamera sichtbar.

Jede Webinar-Einheit umfasst 60 Minuten. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten die Teilnehmer dieses Kurses PDF-Unterlagen (Materialien zur Vertiefung/Hausaufgaben und eine Selbstlerneinheit à 60 Min.), welche im Webinar zum Download bereitgestellt werden.

Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten à 60 Min. (5x Webinar, 1x Selbstlerneinheit).

Gemeinsam in der Gruppe werden Sie von der Kursleitung an das Ausdauertraining nach dem Intervall-Konzept „HIIT“ herangeführt. Sie erfahren zudem, welche Sportarten sich neben einem HIIT-Workout noch eignen, um die Ausdauer zu trainieren. Für Laufinteressierte gibt es in diesem Kurs Tipps für Laufeinsteiger, die sich an die 5km Marke heranwagen möchten.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190719-1124169

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 6 à 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

Kursanbieter:

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 93464724

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: dschoenewolf@dbkg.de

Kursleiter: Philip Messerschmidt

Website: <http://www.dbkg.de>

## 92. FPZ MultiFit Online Ganzkörperkräftigungstraining

Der Präventionskurs „FPZ MultiFit Online Ganzkörperkräftigungstraining“ besteht aus 10 Modulen á 60 Minuten mit Informationen zu gesundheitsorientiertem Training sowie Videoeinheiten mit Ganzkörperkräftigungsübungen zum mitmachen. Nach der Anmeldung beginnt der Kurs mit einem Selbsttest in Form von Online-Fragebögen und Übungen, anhand derer Sie Ihren derzeitigen Fitnesszustand feststellen können.

Ein erfahrener FPZ Coach bespricht mit Ihnen die Ergebnisse und weist Sie persönlich per Mail oder Telefon in die Nutzung der 10 Module ein.

„FPZ MultiFit Online Ganzkörperkräftigungstraining“ kann jederzeit von Smartphone, Laptop oder PC genutzt werden. Die Freischaltung der einzelnen Module erfolgt wöchentlich. Am Ende des Kurses führen Sie erneut den Selbsttest durch, um Ihre Fortschritte festzustellen. Ein FPZ Coach bespricht danach gemeinsam mit Ihnen Ihre Ergebnisse und informiert sie über Möglichkeiten weiter aktiv zu bleiben. Ein Beginn des Kurses ist zu jeder Zeit möglich.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190805-1127662

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

Kursanbieter:

FPZ GmbH

Gustav-Heinemann-Ufer 88a, 50968 Köln

Telefon: (0221) 995300

Fax: (0221) 99530800

E-Mail: [jens.droese@fpz.de](mailto:jens.droese@fpz.de)

Kursleiter: Katja Bigalk

Website: <http://www.fpz.de>

## 93. HausMed OnlineCoach Gesund mit Darm (das Ernährungscoaching für mehr Lebensqualität)

Der HausMed OnlineCoach „Gesund mit Darm – das Ernährungscoaching für mehr Lebensqualität“ ist ein Online-Kurs (Selbstlernprogramm). Dieser HausMed OnlineCoach umfasst 10 Wochenthemen (Bearbeitungszeit jeweils 45 Minuten).

Als Teilnehmer dieses Kurses erhalten Sie jede Woche wertvolle Informationen zu einem Schwerpunktthema gekoppelt mit einer Wochenaufgabe. Ein Wissensquiz zur Lernerfolgskontrolle sowie der Wochenrückblick mit individuellem Feedback sind Bestandteil jedes Wochenthemas. In dem Coaching erhalten Sie individuelle Tipps, die zu Ihrer Lebenssituation passen. Dazu durchlaufen Sie zu Beginn einen Fragebogen.

Das Coaching beruht auf den zehn Regeln der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) und soll dabei unterstützen, sich dauerhaft gesünder zu ernähren und dadurch mehr Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu gewinnen.



Das Besondere an diesem Online-Kurs: Erstmals werden auch aktuelle Erkenntnisse aus der Darmflora-Forschung mit einbezogen. Auf ihren Internetseiten thematisiert die DGE die Beeinflussung der Darmflora durch Ernährung und betont die Bedeutung von Prä- und Probiotika und einer gesunden Darmflora für Ernährung und Gesundheit. Neue Forschungsergebnisse zeigen, wie wichtig eine intakte Bakteriengemeinschaft für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Der Darm und seine Mikroorganismen stellen quasi das „Bindeglied“ zwischen Kochtopf und Körper dar. Viele Nährstoffe werden erst durch die bakterielle Verarbeitung im Darm für den Menschen nutzbar. Zudem sind inzwischen die Zusammenhänge zwischen einer Störung der Darmflora (Dysbiose) und Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauferkrankungen und Übergewicht belegt.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190806-1127966

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Dr. Becker eHealth GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 58830827

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: kontakt@hausmed.de

Kursleiter: Anja Jung

Website: <http://www.hausmed.de>

## 94. Webinar: Fitness-Basics (Ganzkörperkräftigung)

Das "Webinar: Fitness-Basics Ganzkörperkräftigung" findet als Webinar an 5 Terminen (1 x wöchentlich) zu festgelegten Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet und per Web-Kamera sichtbar.

Jede Webinar-Einheit umfasst 60 Minuten. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten die Teilnehmer dieses Kurses PDF-Unterlagen (Materialien zur Vertiefung/Hausaufgaben und eine Selbstlerneinheit à 60 Min.), welche im Webinar zum Download bereitgestellt werden.

Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten à 60 Min. (5x Webinar, 1xSelbstlerneinheit).

Der wöchentliche Aufwand für die Hausaufgaben (insb. Übungen ausprobieren) ist individuell, der Richtwert liegt wöchentlich bei 15 Minuten.

In diesem Kurs erfahren Sie wie Sie durch regelmäßiges Fitnessstraining Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können. Sie erlangen wertvolle Hintergrundinformationen zu den Effekten auf Körper und Geist der verschiedenen Trainingsschwerpunkte. Sie lernen, sportliche Aktivität in Ihren Alltag zu integrieren und erlernen die korrekte Ausführung vielfältiger Sportübungen, angeleitet von Ihrem Trainer (Diplom-Sportwissenschaftler).

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190807-1128325

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 6 á 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 93464724  
Fax: (0221) 93464740  
E-Mail: dschoenewolf@dbkg.de  
Kursleiter: Philip Messerschmidt  
Website: <http://www.dbkg.de>

## 95. Webinar: Winterspeck - ohne mich! (gesund abnehmen in der kalten Jahreszeit) - Ernährungskurs

Der Kurs „Webinar: Winterspeck - ohne mich!(gesund abnehmen in der kalten Jahreszeit)- Ernährungskurs“ findet als Webinar an 5 Terminen (1 x wöchentlich) zu festgelegten Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet und per Web-Kamera sichtbar.

Jede Webinar-Einheit umfasst 60 Minuten. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten die Teilnehmer dieses Kurses PDF-Unterlagen (Materialien zur Vertiefung/Hausaufgaben und eine Selbstlerneinheit à 60 Min.), welche im Webinar zum Download bereitgestellt werden.

Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten à 60 Min. (5x Webinar, 1x Selbstlerneinheit).

Der wöchentliche Aufwand für die Hausaufgaben (insb. Übungen ausprobieren) ist individuell, der Richtwert liegt wöchentlich bei 15 Minuten.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine nachhaltige, bedarfsgerechte Ernährungsumstellung nach den aktuellen DGE-Beratungsstandards umsetzen. Sie werden motiviert, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Mit Hilfe der flexiblen Verhaltenskontrolle, Strategien zur Motivationssteigerung und einer angemessenen Zielsetzung, die auf die individuellen Bedürfnisse eingeht, erreichen Teilnehmer dieses Kurses einen langfristigen Abnehmerfolg.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20190902-1133450

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 6 à 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 19,00 EUR)

### Kursanbieter:

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 93464724

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: dschoenewolf@dbkg.de

Kursleiter: Anja Jung

Website: <http://www.dbkg.de>

## 96. HausMed OnlineCoach Rauchfrei

Das HausMed OnlineCoaching Rauchfrei umfasst acht Wochenthemen. Am Anfang des Coachings stehen die Selbstbeobachtung des eigenen Rauchverhaltens und die Planung des Rauchstopps. Sie werden zum Nichtrauchen motiviert und entwickeln im Laufe des Coachings Strategien für eine Bewältigung des Rauchverlangens für ein rauchfreies Leben. Durch das Coaching erlangen Sie Hintergrundwissen zu den physiologischen und psychologischen Effekten des Rauchens sowie des Entzugs. Im Coaching beschäftigen Sie sich mit dem Zusammenhang zwischen Bedürfnissen und Rauchverhalten und Sie lernen Alternativen kennen, um diesen Bedürfnissen zu begegnen. Der Umgang mit Hindernissen und Rückfallmanagement stehen in den letzten Wochenthemen im Mittelpunkt.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20191111-1149208  
Themenbereiche: Suchtmittelkonsum  
Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 49,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

Kursanbieter:  
Dr. Becker eHealth GmbH  
Parkstr. 10, 50968 Köln  
Telefon: (0221) 58830827  
Fax: (0221) 93464740  
E-Mail: kontakt@hausmed.de  
Kursleiter: Thomas Vogt  
Website: <http://www.hausmed.de>

## 97. Webbasierter Gesundheitskurs zur Stressbewältigung [www.stress-minimal.de](http://www.stress-minimal.de) "Komfort" - Onlinekurs

Im webbasierten Gesundheitskurs [www.stress-minimal.de](http://www.stress-minimal.de) "Komfort" werden mittels Videos im Internet, Texten und Schaubildern Strategien zur Stressbewältigung vermittelt und über Aufgaben für die Teilnehmenden interaktiv erarbeitet. Ziel ist, Schritt für Schritt das persönliche Stressmanagement zu optimieren, um Überforderung und Burnout zu verhindern sowie langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Die Version "Komfort" beinhaltet eine Bonuseinheit. Diese Einheit wird nach Abschluss der 9 Einheiten auf Anfrage per Mail in Form einer pdf-Datei zugesendet. In der Version "Komfort" stehen jeder/m Teilnehmenden 25 bis maximal 60 Minuten zur Kommunikation per Mail zur Verfügung. Der Zugang zu den Webseminaren und zum Internetforum ist zeitlich unbegrenzt.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:  
Kursnummer: 20191220-1160874  
Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung  
Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 89,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 9,00 EUR)

Kursanbieter:  
Stress minimal GbR  
Waldecker Straße 57, 51065 Köln  
Telefon: (0221) 96119892  
Fax: (0221) 98934929  
E-Mail: [info@stress-minimal.de](mailto:info@stress-minimal.de)  
Kursleiter: Luis Vega  
Website: <http://www.stress-minimal.de>

## 98. Webbasierter Gesundheitskurs zur Stressbewältigung [www.stress-minimal.de](http://www.stress-minimal.de) "Basis" - Onlinekurs

Im webbasierten Gesundheitskurs [www.stress-minimal.de](http://www.stress-minimal.de) werden mittels Videos im Internet, Texten und Schaubildern Strategien zur Stressbewältigung vermittelt und über Aufgaben für die Teilnehmenden interaktiv erarbeitet. Ziel ist, Schritt für Schritt das persönliche Stressmanagement zu optimieren, um Überforderung und Burnout zu verhindern sowie langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. In der Version "Basis" stehen jeder/m Teilnehmenden 25 Minuten zur Kommunikation per Mail zur Verfügung. Der Zugang zu den Webseminaren und zum Internetforum ist auf 3 Monate begrenzt.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20191220-1160875

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 9 á 45 Minuten

Kursgebühr: 49,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 0,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Stress minimal GbR

Waldecker Straße 57, 51065 Köln

Telefon: (0221) 96119892

Fax: (0221) 98934929

E-Mail: info@stress-minimal.de

Kursleiter: Luis Vega

Website: <http://www.stress-minimal.de>

## 99. Beckenbodengymnastik Webinar

Heute sind 75 % der Frauen und 25 % der Männer von Blasenschwäche betroffen. Grundsätzlich ist eine gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur die Basis für Kontinenz. Regelmäßige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen. Denn sind die Muskeln des Beckenbodens nicht genügend trainiert, kann die Harnröhre absinken und ein unkontrollierter Harnverlust auftreten. Auch bei unzureichender Fähigkeit, die Beckenbodenmuskulatur anzuspannen, und gleichzeitigem Vorliegen von Risikofaktoren, ist ein Beckenbodentraining im Sinne der Prophylaxe zu sehen.

Die Beckenbodenmuskulatur kann wie die Skelettmuskulatur willkürlich angespannt und eingesetzt werden. Normalerweise arbeitet sie auch automatisch in koordinierten Bewegungsmustern mit.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190308-1092735

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 150,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 70,00 EUR)

**Kursanbieter:**

BuggyFit Leichlingen

Bechhauserweg 5, 42799 Leichlingen

Telefon: (0176) 30410172

E-Mail: [jessica.rohrschneider@buggyfit.de](mailto:jessica.rohrschneider@buggyfit.de)

Kursleiter: Jessica Rohrschneider

Website: <http://www.nona-fit.de>

## 100. Live-Online-Kurs Beckenbodengymnastik Webinar

Mit dem Live-Online-Kurs Beckenbodengymnastik haben Kursteilnehmer/innen die Möglichkeit, sich gesundheitsorientiert zu bewegen, die Kraftfähigkeit wichtiger Muskelgruppen (Beckenboden und umliegende Muskulatur) zu erhöhen und somit langfristige körperliche Ressourcen zu aktivieren.

Der Kurs wird live & online per interaktiver Videoanleitung durchgeführt und ermöglicht ein Training von zu Hause oder unterwegs. Der Kurs ist so aufgebaut, dass über einen Zeitraum von 8 Wochen wöchentlich eine einstündige Einheit an einem festen Termin stattfindet, zum Beispiel immer mittwochs um 20 Uhr. Es starten in regelmäßigen Abständen neue Kurse.

Ein schwacher Beckenboden kann immer wieder zu Problemen wie Blasenschwäche, einer Gebärmuttersenkung oder Rückenschmerzen führen – selbst Jahre nach einer Schwangerschaft.

Denn auch wenn sich der Körper nach der Schwangerschaft zu einem großen Teil selbst regeneriert, brauchen der Beckenboden und die Bauchmuskulatur besondere Aufmerksamkeit und Training.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190616-1116761

Themenbereiche: Bewegung

Umfang und Dauer: 8 à 60 Minuten

Kursgebühr: 150,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der Bosch BKK: 70,00 EUR)

**Kursanbieter:**

BuggyFit Leichlingen

Bechhauserweg 5, 42799 Leichlingen

Telefon: (0176) 30410172

E-Mail: [jessica.rohrschneider@buggyfit.de](mailto:jessica.rohrschneider@buggyfit.de)

Kursleiter: Jessica Rohrschneider

Website: <http://www.nona-fit.de>