

# Vorsorgeprogramm Münster



## Kursinformationen

**Bitte beachten Sie:** Für die vollständige Kostenübernahme ist generell eine 80%ige Teilnahme an den jeweiligen Kursen erforderlich. Die Schwenninger unterstützt Sie bei zwei Präventionskursen pro Jahr. Kurse mit identischem Inhalt bezuschussen wir alle zwei Jahre.



## So erreichen Sie die Schwenninger Krankenkasse:

### ... Ansprechpartner zur Kurs-Anmeldung:

#### Birgit Meyer

Telefon 04921 58 59 - 6 13 65

E-Mail [B.Meyer@Die-Schwenninger.de](mailto:B.Meyer@Die-Schwenninger.de)

oder

#### Heike Bäumker

Telefon 04921 58 59 - 6 13 61

E-Mail [H.Baeumker@Die-Schwenninger.de](mailto:H.Baeumker@Die-Schwenninger.de)

### ... per Telefon, Fax, E-Mail und Internet

Service-Team 0180 255 255 55\*

Service-Fax 0180 255 255 59\*\*

E-Mail [Info@Die-Schwenninger.de](mailto:Info@Die-Schwenninger.de)

Internet [www.Die-Schwenninger.de](http://www.Die-Schwenninger.de)

\* 0,06 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk höchstens 0,42 €/Min., Kunden mit Flatrate-Anschluss erreichen uns kostenfrei unter 07720 9727-0

\*\* 0,06 €/Telefax aus dem deutschen Festnetz



MKA-M FB PräkursMüst 01 11/2011

Die Schwenninger Krankenkasse  
Cheruskerring 18  
48147 Münster

*Ich bin dabei!*  
**myFitbook**.de

#### Wir sind bundesweit für Sie da!

Ansbach · Arnstadt · Berlin · Emden · Fulda · Hamburg  
Karlsruhe · Koblenz · Mainz · München · Münster  
Regensburg · Villingen-Schwenningen · Wächtersbach



**Die Schwenninger**  
Krankenkasse

# Unsere exklusiven Kursangebote im Überblick



## Rücken-Fit

Rücken-Fit – eine gute Haltung ist kein Zufall. In diesem Kurs wird einerseits Ihr Rücken gekräftigt und Ihre Haltung verbessert und ein gezieltes Stretching lockert die Muskulatur im Anschluss wieder und verbessert die Beweglichkeit. Eine gute Haltung ist kein Zufall und Widerstandskraft, Gesundheit und Fitness sind die Belohnung für regelmäßiges Training.

**Dauer:** 10 Einheiten à 60 Minuten  
**Ort:** ZaR – Zentrum für ambulante Rehabilitation,  
Grevener Straße 182, 48159 Münster  
**Kosten:** Für unsere Kunden **kostenfrei**  
Kunden anderer Kassen zahlen 99 Euro



## Ernährung

Ich würde ja so gerne, aber ... Nur wenn Körper, Seele, Geist und Bewusstsein zusammen arbeiten ist ein erfolgreiches und langfristiges Abnehmen möglich. Durchbrechen

Sie die Macht von Gewohnheiten und Bequemlichkeiten. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps für den Alltag – auch wenn's mal stressig ist. Mit leicht umsetzbaren Rezeptvorschlägen unterstützen wir Sie auf dem Weg zu Ihrem individuellen Ziel.

**Dauer:** 10 Einheiten à 60 Minuten  
**Ort:** ZaR – Zentrum für ambulante Rehabilitation,  
Grevener Straße 182, 48159 Münster  
**Kosten:** Für unsere Kunden **kostenfrei**  
Kunden anderer Kassen zahlen 120 Euro



## Entspannung

Finden Sie den Weg zur inneren Ruhe und tanken Sie Kraft für den Alltag. In einem Sich-Loslassen und Sich-Zeit für sich nehmen wird in diesem Kurs eine Distanz zum Alltagsgeschehen geschaffen. Gelassenheit und neue Kraft sich den Anforderungen zu stellen werden mobilisiert.

**Dauer:** 10 Einheiten à 45 Minuten  
**Ort:** ZaR – Zentrum für ambulante Rehabilitation,  
Grevener Straße 182, 48159 Münster  
**Kosten:** Für unsere Kunden **kostenfrei**  
Kunden anderer Kassen zahlen 86 Euro

