

AUSGABE 2026

# Die besten Online-Präventions- kurse 2026

25+ zertifizierte Kurse · §20 SGB V · bis zu 100% Krankenkassen-Erstattung

**25+**

KURSE

**100%**

ERSTATTUNG

**4**

KATEGORIEN

**§20**

ZERTIFIZIERT

■ Bewegung

■ Ernährung

■ Stressbewältigung

■ Suchtmittelkonsum

[Alle Kurse entdecken →](#)

# Inhaltsverzeichnis

26 zertifizierte Kurse · Seite 1 von 2

## ■ Bewegung

<b>Krafttraining ohne Geräte</b>	<b>99 €</b>	<b>S. 1</b>
<b>Rückenfit</b>	<b>119 €</b>	<b>S. 2</b>
<b>Starke Knie</b>	<b>119 €</b>	<b>S. 3</b>
<b>Beckenbodentraining</b>	<b>99 €</b>	<b>S. 4</b>
<b>Yoga für Zuhause</b>	<b>89 €</b>	<b>S. 5</b>
<b>Pilates Online</b>	<b>149 €</b>	<b>S. 6</b>
<b>BLACKROLL® Faszientraining</b>	<b>99 €</b>	<b>S. 7</b>
<b>Gymondo Präventionskurs</b>	<b>99 €</b>	<b>S. 8</b>
<b>BLACKROLL® Rückenkurs</b>	<b>99 €</b>	<b>S. 9</b>
<b>Fit mit Babybauch</b>	<b>99 €</b>	<b>S. 10</b>
<b>Vom Walken zum Laufen</b>	<b>99 €</b>	<b>S. 11</b>
<b>Pilates nach der Schwangerschaft</b>	<b>99 €</b>	<b>S. 12</b>

# Inhaltsverzeichnis

26 zertifizierte Kurse · Seite 2 von 2

## ■ Bewegung

**Yoga in der Schwangerschaft**

99 €

S. 13

**StarkeKnochen.online**

99 €

S. 14

## ■ Ernährung

**Schlank ohne Diät**

149 €

S. 15

**myWEIGHTcoach**

89 €

S. 16

**Darmgesundheit**

99 €

S. 17

**Ernährung im Schichtdienst**

99 €

S. 18

## ■ Stressbewältigung

**Resilienz & Stresskompetenz**

89 €

S. 19

**Audio Entspannungskurs**

119 €

S. 20

**Tai Chi**

99 €

S. 21

**Qigong**

99 €

S. 22

**Burnout Prävention**

99 €

S. 23

**Prävention von Depressionen**

99 €

S. 24

## ■ Suchtmittelkonsum

**Gezielte Rauchentwöhnung**

99 €

S. 25

**Umgang mit Alkohol**

99 €

S. 26

Tippe auf einen Kurs, um direkt zur Kursseite zu springen



## ■ Bewegung

# Krafttraining ohne Geräte

Ganzkörper-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: bis zu 100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Effektives Ganzkörper-Krafttraining – ohne komplett Geräte
- Kräftigung der gesamten Muskulatur für zuhause
- 8 strukturierte Einheiten, flexibel einteilbar
- Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet
- Zertifiziert nach §20 SGB V – alle Kassen gesetzlichen

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** bis zu 100 %

### ÜBER DEN KURS

Das Krafttraining ohne Geräte ist das ideale Programm für alle, die nachhaltig Muskeln aufbauen und ihre Fitness steigern möchten. Mit 8 klar strukturierten Einheiten wirst du Schritt für Schritt an ein effektives Training herangeführt, das du bequem von zuhause durchführen kannst.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die effektiv und flexibel zuhause trainieren möchten – ohne Studio oder Geräte.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## ■ Bewegung

# Rückenfit

Online Rücken-Präventionskurs

DAUER  
**10 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**119 €**

✓ **Kostenerstattung: bis zu 100 % durch die Krankenkasse**

### KURSIHALT

- Gezieltes Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen
- 10 abwechslungsreiche Video-Einheiten
- Ohne Geräte – Matte und Kleidung genügen
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 10 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 119 €

**Erstattung:** bis zu 100 %

### ÜBER DEN KURS

Rückenfit bietet ein gezieltes Programm zur Stärkung der Rückenmuskulatur. In 10 professionell geführten Einheiten lernst du, wie du deinen Rücken langfristig gesund hältst und Schmerzen aktiv vorbeugen kannst.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern und einen starken Rücken aufbauen möchten.

**Jetzt Kurs starten · 119 € →**



## ■ Bewegung

# Starke Knie

Online Knie-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**119 €**

✓ **Kostenerstattung: bis zu 100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Training für starke Beine und stabile Kniegelenke
- Vorbeugung von Knieschmerzen und Verletzungen
- 8 Einheiten mit schrittweisem Belastungsaufbau
- Für sichereren Gang und mehr Alltagsstabilität
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 119 €

**Erstattung:** bis zu 100 %

### ÜBER DEN KURS

Starke Knie ist ein speziell entwickeltes Programm zur Stärkung der Kniegelenke und der umgebenden Muskulatur. Du trainierst gezielt Oberschenkel, Waden und stabilisierende Muskeln für mehr Sicherheit im Alltag.

### ZIELGRUPPE

Für Menschen mit Knieproblemen oder zur gezielten Vorbeugung von Kniegelenksbeschwerden.

**Jetzt Kurs starten · 119 € →**



## ■ Bewegung

# Beckenbodentraining

Online Beckenboden-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Abwechslungsreiches und effektives Beckenbodentraining
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur für mehr Stabilität
- Auch nach Schwangerschaft und Geburt geeignet
- 8 strukturierte Kurseinheiten
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Das Beckenbodentraining stärkt eine der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers. Der Kurs ist sowohl für präventives Training als auch für die Rehabilitation nach einer Schwangerschaft geeignet.

### ZIELGRUPPE

Für Frauen, die ihren Beckenboden stärken möchten – auch nach Schwangerschaft und Geburt.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



■ Bewegung

# Yoga für Zuhause

Online Yoga-Präventionskurs

DAUER  
**10 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**89 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

## KURSIHALT

- Ganzheitliches Yoga-Konzept für Körper und Geist
- Flexibilität, Kraft und Balance gezielt aufbauen
- 10 Video-Einheiten bequem von zuhause
- Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene
- Zertifiziert nach §20 SGB V

## KURSDetails

**Dauer:** 10 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 89 €

**Erstattung:** 80–100 %

## ÜBER DEN KURS

Yoga für Zuhause verbindet körperliche Übungen mit Atemtechniken und Achtsamkeit. In 10 geführten Einheiten wirst du von Grund auf an Yoga herangeführt – für mehr Wohlbefinden im Alltag.

## ZIELGRUPPE

Für alle, die durch Yoga Flexibilität, innere Ruhe und körperliche Gesundheit aufbauen möchten.

**Jetzt Kurs starten · 89 € →**



## ■ Bewegung

# Pilates Online

Online Pilates-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**149 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Ganzheitliches Pilates-Training für Körper und Geist
- Verbesserte Körperhaltung und Tiefenmuskulatur
- 8 Video-Einheiten mit professioneller Anleitung
- Kein Equipment notwendig
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 149 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Pilates Online bietet einen fundierten Ansatz zur Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur. Die 8 professionellen Einheiten trainieren Haltung, Koordination und Körperbewusstsein.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die durch Pilates Körperhaltung und Tiefenmuskulatur gezielt stärken möchten.

**Jetzt Kurs starten · 149 € →**



## ■ Bewegung

# BLACKROLL® Faszientraining

Online Faszien-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Faszientraining von A bis Z für geschmeidige Faszien
- Beweglichkeit und Regeneration verbessern
- 8 Einheiten mit BLACKROLL®-Expertenanleitung
- Verspannungen lösen und Muskeln erholen
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

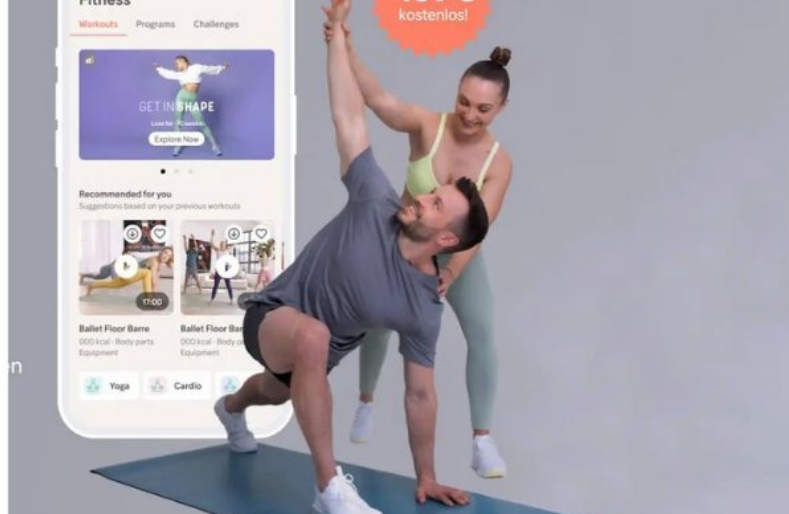
### ÜBER DEN KURS

Das BLACKROLL® Faszientraining verbessert Beweglichkeit und Regeneration gezielt. In 8 Einheiten lernst du, wie du mit Faszientraining Verspannungen löst und deinen Körper optimal regenerierst.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die Verspannungen lösen, Beweglichkeit steigern und Regeneration verbessern möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## ■ Bewegung

# Gymondo Präventionskurs

Online Fitness-App-Kurs

DAUER  
**10 Einheiten**

FORMAT  
**App-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- 1 Jahr Gymondo Premium-App-Zugang inklusive
- Zugang zu hunderten Workouts und Ernährungs-Tipps
- 10 Kurseinheiten flexibel per App absolvieren
- Jederzeit und überall trainieren
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 10 Einheiten

**Format:** App-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Der Gymondo Präventionskurs bietet 10 zertifizierte Einheiten und schaltet gleichzeitig ein ganzes Jahr Gymondo Premium frei – mit hunderten Workouts, Ernährungsplänen und persönlichem Trainingsplaner.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die mit einer umfassenden Fitness-App ihr Training langfristig gestalten möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## ■ Bewegung

# BLACKROLL® Rückenkurs

Online Rücken-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: bis zu 100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Gezieltes Rückentraining mit BLACKROLL®-Expertenwissen
- Stabilisierung und Kräftigung des gesamten Körpers
- Alltagstaugliche Übungen für einen Rücken gesunden
- 8 Einheiten – ideal als Ergänzung zur Physiotherapie
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** bis zu 100 %

### ÜBER DEN KURS

Der BLACKROLL® Rückenkurs ergänzt physiotherapeutische Behandlungen gezielt. In 8 Einheiten lernst du alltagstaugliche Übungen zur langfristigen Stärkung deines Rückens – mit fundiertem Expertenwissen von BLACKROLL®.

### ZIELGRUPPE

Für alle mit Rückenschmerzen – ideal vor, während oder nach physiotherapeutischer Behandlung.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## ■ Bewegung

# Fit mit Babybauch

Online Schwangerschafts-Präventionskurs

DAUER

**10 Einheiten**

FORMAT

**Video-Kurs**

PREIS

**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSIHALT

- Sanftes Bewegungsprogramm speziell für Schwangere
- Stärkung von Körper und Wohlbefinden in der Schwangerschaft
- 10 Video-Einheiten – sicher und schonend
- Förderung von Körperbewusstsein und auf Vorbereitung die Geburt
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 10 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Fit mit Babybauch begleitet dich mit einem sanften Bewegungsprogramm durch die Schwangerschaft. In 10 speziell entwickelten Einheiten stärkst du deinen Körper, verbesserst dein Wohlbefinden und bereitest dich auf die Geburt vor.

### ZIELGRUPPE

Für Schwangere, die sich sicher und aktiv durch die Schwangerschaft bewegen und fit bleiben möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## ■ Bewegung

# Vom Walken zum Laufen

Online Ausdauer-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Audio-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: bis zu 100 % durch die Krankenkasse**

### KUR SINHALT

- Schrittweise Heranführung an effektives und Lauf- Walkingtraining
- Verbesserung der Ausdauerleistung und Herz-Kreislauf-Gesundheit
- 8 Audio-Einheiten mit Online-Coaching direkt beim Training
- Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSD ETAILS

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Audio-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** bis zu 100 %

### ÜBER DEN KURS

Vom Walken zum Laufen führt dich Schritt für Schritt an ein effektives Ausdauertraining heran. Die 8 Audio-Einheiten begleiten dich direkt beim Training – egal ob du mit dem Walken beginnst oder bereits joggst.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die Laufen oder Walken als gesunde Gewohnheit in ihren Alltag integrieren möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## ■ Bewegung

# Pilates nach der Schwangerschaft

Online Pilates-Präventionskurs

DAUER  
**10 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Gezielte Rückbildung und Kräftigung nach der Geburt
- Stärkung von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur
- 10 Video-Einheiten – flexibel von zuhause
- Speziell für die Zeit nach der entwickelt Schwangerschaft
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 10 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Pilates nach der Schwangerschaft unterstützt dich beim Wiedereinstieg in ein aktives Leben. In 10 professionell geführten Einheiten stärkst du gezielt Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur.

### ZIELGRUPPE

Für Frauen nach der Schwangerschaft, die ihren Körper gezielt stärken und regenerieren möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## ■ Bewegung

# Yoga in der Schwangerschaft

Online Yoga-Präventionskurs

DAUER  
**10 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Sanfte Hatha-Yoga-Übungen speziell für Schwangere
- Förderung von Körperbewusstsein, und Entspannung Beweglichkeit
- 10 Video-Einheiten – sicher und schonend
- Vorbereitung auf Geburt und Mutterschaft
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 10 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Hatha Yoga in der Schwangerschaft begleitet dich sanft durch die Schwangerschaft. In 10 speziell konzipierten Einheiten förderst du Beweglichkeit, Entspannung und das Körperbewusstsein für Geburt und Mutterschaft.

### ZIELGRUPPE

Für Schwangere, die durch sanftes Yoga Körper und Geist in der Schwangerschaft stärken möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## ■ Bewegung

# StarkeKnochen.online

Online Knochen- und Sturzpräventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: bis zu 100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Effektive Übungen zur Stärkung von und Knochen Gelenken
- Koordinations- und Kräftigungstraining für sicheren Gang
- Sturzprävention und Erhalt der Knochendichte
- 8 Einheiten – flexibel von zuhause
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** bis zu 100 %

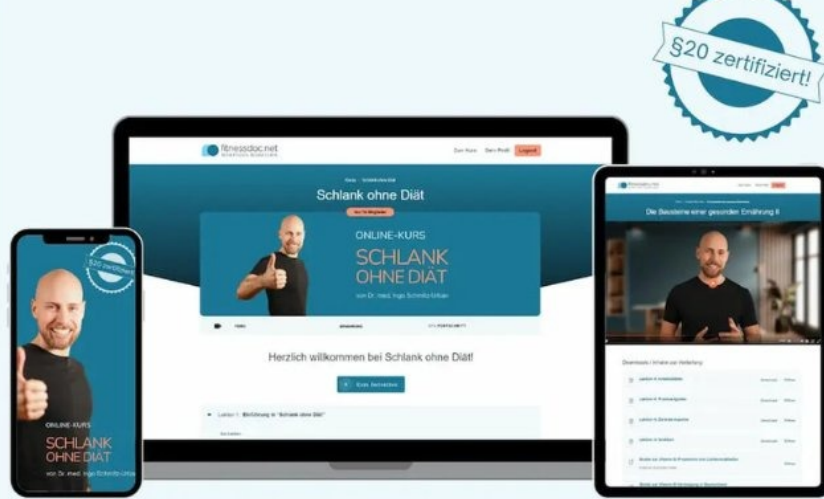
### ÜBER DEN KURS

StarkeKnochen.online ist ein digitaler Präventionskurs zur Stärkung des Knochen- und Skelettsystems. In 8 Einheiten erlernst du effektive Übungen zur Sturzprävention und zur Erhaltung deiner Knochendichte – bequem von zuhause.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die ihre Knochendichte erhalten, Stürze vermeiden und einen sicheren Gang behalten möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## Ernährung

# Schlank ohne Diät

Online Abnehm-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**149 €**

✓ **Kostenerstattung: bis zu 100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Nachhaltig abnehmen – ohne Jojo-Effekt und Verzicht
- Wissenschaftlich fundiertes Ernährungskonzept
- Langfristige Gewichtsregulierung statt Diät kurzfristiger
- 8 klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 149 €

**Erstattung:** bis zu 100 %

### ÜBER DEN KURS

Schlank ohne Diät setzt auf nachhaltige Verhaltensänderungen. In 8 Einheiten lernst du, wie du dein Gewicht dauerhaft regulierst, ohne auf Genuss zu verzichten – wissenschaftlich fundiert und praxisnah.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die dauerhaft und gesund abnehmen möchten – ohne klassische Diät-Programme.

**Jetzt Kurs starten · 149 € →**



## ■ Ernährung

# myWEIGHTcoach

Online Gewichtsmanagement-App

DAUER  
**10 Einheiten**

FORMAT  
**App-Kurs**

PREIS  
**89 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSIHALT

- Essverhalten verändern für langfristig gesundes Gewicht
- Personalisiertes Coaching und Ernährungstracking
- 10 Kurseinheiten geführt per App
- Wissenschaftliche Verhaltensänderungs-Methoden
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 10 Einheiten

**Format:** App-Kurs

**Preis:** 89 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

myWEIGHTcoach nutzt wissenschaftlich erprobte Methoden der Verhaltensänderung. Die App begleitet dich individuell durch 10 Kurseinheiten und hilft dir, langfristig ein gesundes Gewicht zu halten.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die ihr Essverhalten gezielt und nachhaltig verändern möchten.

**Jetzt Kurs starten · 89 € →**



## Ernährung

# Darmgesundheit

Online Ernährungs-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Ausgewogene Ernährung für einen Darm gesunden
- Darm-Hirn-Achse und Mikrobiom verstehen
- 8 Einheiten mit praxisnahen Ernährungs-Tipps
- Optimale Lebensmittelauswahl für die Darmgesundheit
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Ein gesunder Darm ist die Basis für dein Wohlbefinden. In diesem Kurs lernst du, wie du durch die richtige Ernährung dein Mikrobiom stärkst, die Verdauung verbesserst und mehr Energie gewinnst.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die ihre Darmgesundheit verbessern und damit das gesamte Wohlbefinden steigern möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## Ernährung

# Ernährung im Schichtdienst

Online Ernährungs-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Gesunde Ernährung speziell für Schichtarbeiter
- Ausgewogene Mahlzeiten trotz Zeiten unregelmäßiger
- Energiemanagement und bessere Schlafqualität
- 8 praxisnahe Kurseinheiten
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Schichtarbeit belastet den Körper vielfältig. Dieser Kurs zeigt, wie du trotz wechselnder Schichten gesund isst, deinen Energiehaushalt optimierst und besser schläfst.

### ZIELGRUPPE

Für Schichtarbeiter, die ihre Ernährung trotz unregelmäßiger Arbeitszeiten gesund gestalten möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



■ Stressbewältigung

# Resilienz & Stresskompetenz

Online Stress-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**App-Kurs**

PREIS  
**89 €**

✓ **Kostenerstattung: bis zu 100 % durch die Krankenkasse**

## KURSinHALT

- 12 Monate Zugang zur Mental Health App harmony
- Aufbau von Resilienz und Stresskompetenz
- Ganzheitlicher Ansatz: Mindfulness, Bewegung, Ernährung
- 8 strukturierte Kurseinheiten
- Zertifiziert nach §20 SGB V

## KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** App-Kurs

**Preis:** 89 €

**Erstattung:** bis zu 100 %

## ÜBER DEN KURS

Resilienz & Stresskompetenz gibt dir die Werkzeuge, um mit Alltagsherausforderungen besser umzugehen. Du bekommst 12 Monate Zugang zur harmony App und lernst in 8 Einheiten, wie du deine mentale Stärke gezielt aufbaust.

## ZIELGRUPPE

Für alle, die ihre psychische Widerstandskraft stärken und stressresistenter werden möchten.

**Jetzt Kurs starten · 89 € →**



■ Stressbewältigung

# Audio Entspannungskurs

Online Entspannungs-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Audio-Kurs**

PREIS  
**119 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

## KURSinHALT

- Bewährte Entspannungsmethode zur Stressreduktion
- Geführte Audio-Sessions jederzeit abrufbar
- Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeit
- 8 aufeinander aufbauende Kurseinheiten
- Zertifiziert nach §20 SGB V

## KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Audio-Kurs

**Preis:** 119 €

**Erstattung:** 80–100 %

## ÜBER DEN KURS

Der Audio Entspannungskurs vermittelt in 8 aufbauenden Einheiten bewährte Entspannungstechniken. Die geführten Sessions kannst du jederzeit nutzen – ideal für den stressigen Alltag.

## ZIELGRUPPE

Für alle, die durch geführte Audio-Entspannung Stress abbauen und innere Ruhe finden möchten.

**Jetzt Kurs starten · 119 € →**



■ Stressbewältigung

# Tai Chi

Online Tai Chi-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

## KURSIHALT

- Ruhe und Ausgeglichenheit durch Tai Chi traditionelles
- Sanfte Bewegungsabfolgen für Körper und Geist
- Balance, Koordination und innere Gelassenheit
- 8 Video-Einheiten – für Anfänger geeignet
- Zertifiziert nach §20 SGB V

## KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

## ÜBER DEN KURS

Tai Chi ist eine jahrtausendealte Bewegungskunst, die Körper und Geist in Einklang bringt. In 8 sanften Einheiten lernst du die fließenden Abfolgen, die Stress abbauen und innere Balance fördern.

## ZIELGRUPPE

Für alle, die durch fließende Bewegung innere Ruhe und Balance entwickeln möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



■ Stressbewältigung

# Qigong

Online Qigong-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

## KURSinHALT

- Traditionelle chinesische Bewegungskunst – die 8 Brokate
- Aktive Entspannung durch fließende und Bewegungen Atem
- Körper, Geist und Lebensenergie harmonisieren
- 8 strukturierte Video-Einheiten
- Zertifiziert nach §20 SGB V

## KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

## ÜBER DEN KURS

Qigong kombiniert sanfte Bewegungen, Atemübungen und Meditation. Die 8 Brokate sind eine der bekanntesten Qigong-Formen und ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

## ZIELGRUPPE

Für alle, die durch Qigong Körper und Geist harmonisieren und Stress aktiv abbauen möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## ■ Stressbewältigung

# Burnout Prävention

Online Burnout-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Effektive Strategien zur Stressbewältigung und Vorbeugung
- Stressverstärkende Denkmuster erkennen und verändern
- 8 wissenschaftlich fundierte Video-Einheiten
- Selbstfürsorge und Energiemanagement im Alltag
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Burnout Prävention vermittelt praktische Strategien, um Stress zu erkennen, zu reduzieren und dich dauerhaft vor Erschöpfung zu schützen. In 8 fundierten Einheiten lernst du Selbstfürsorge und Energiemanagement.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die sich vor chronischem Stress und Burnout schützen und Resilienz aufbauen möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## ■ Stressbewältigung

# Prävention von Depressionen

Online Mentale-Gesundheits-Kurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSIHALT

- Seelische Gesundheit und mentale stärken Widerstandskraft
- Depressiven Verstimmungen gezielt vorbeugen
- Kognitive und verhaltenstherapeutische Methoden
- 8 alltagsnahe Kurseinheiten mit klaren Übungen
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Dieser Kurs nutzt wissenschaftlich erprobte Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, um deine seelische Gesundheit zu stärken. In 8 Einheiten lernst du, negative Denkmuster zu erkennen und aktiv gegenzusteuern.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die ihre mentale Gesundheit präventiv stärken und depressiven Verstimmungen vorbeugen möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## ■ Suchtmittelkonsum

# Gezielte Rauchentwöhnung

Online Rauchentwöhnungs-Kurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSinHALT

- Bewährte Methoden für einen dauerhaften Rauchstopp
- Entzugserscheinungen und meistern Rückfallprävention
- Motivationsstrategien und Verhaltensänderungstechniken
- 8 strukturierte Video-Einheiten
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Die gezielte Rauchentwöhnung bietet einen strukturierten Weg zum dauerhaften Rauchstopp. In 8 Einheiten lernst du, wie du Entzugserscheinungen überwindest, Rückfälle vermeidest und dauerhaft rauchfrei bleibst.

### ZIELGRUPPE

Für Raucherinnen und Raucher, die dauerhaft rauchfrei werden möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**



## Suchtmittelkonsum

# Umgang mit Alkohol

Online Suchtmittel-Präventionskurs

DAUER  
**8 Einheiten**

FORMAT  
**Video-Kurs**

PREIS  
**99 €**

✓ **Kostenerstattung: 80–100 % durch die Krankenkasse**

### KURSIHALT

- Gesundheitsbewusster Umgang mit Alkohol im Alltag
- Eigenes Trinkverhalten reflektieren und verstehen
- Konkrete Strategien zur gezielten Reduzierung
- 8 wissenschaftlich fundierte Kurseinheiten
- Zertifiziert nach §20 SGB V

### KURSDetails

**Dauer:** 8 Einheiten

**Format:** Video-Kurs

**Preis:** 99 €

**Erstattung:** 80–100 %

### ÜBER DEN KURS

Umgang mit Alkohol hilft dir, ein gesünderes Verhältnis zu Alkohol zu entwickeln. Du lernst, Trinkmuster zu erkennen, Risikosituationen zu bewältigen und deinen Konsum dauerhaft zu reduzieren.

### ZIELGRUPPE

Für alle, die ihren Alkoholkonsum reflektieren und gesundheitsbewusster gestalten möchten.

**Jetzt Kurs starten · 99 € →**