

DIE BESTEN ONLINE PRÄVENTIONSKURSE 2026

Insgesamt **31** Kurse



FLEXIBEL.
BEQUEM.
WIRKSAM.



VON KRANKENKASSEN
BEZUSCHUSST



ZERTIFIZIERT NACH
§20 SGB V



DIE KOSTEN WERDEN
BIS ZU 100% VON
KRANKENKASSEN
BEZUSCHUSST

IN DEN HANDLUNGSFELDERN:



ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



STRESS-
BEWÄLTIGUNG



SUCHTMITTEL-
KONSUM



FÜR MEHR **GESUNDHEIT**. MEHR **ENERGIE**. MEHR **LEBENSQUALITÄT**.

Inhaltsverzeichnis

31 zertifizierte Kurse · Seite 1 von 2

■ Bewegung		
Krafttraining ohne Geräte	99 €	S. 1
Rückenfit	119 €	S. 2
Starke Beine	119 €	S. 3
Beckenbodentraining	99 €	S. 4
Yoga für Zuhause	89 €	S. 5
Pilates Online	149 €	S. 6
Fit mit Babybauch	99 €	S. 7
Vom Walken zum Laufen	99 €	S. 8
Pilates nach der Schwangerschaft	99 €	S. 9
Yoga in der Schwangerschaft	99 €	S. 10
StarkeKnochen.online	99 €	S. 11
Gymondo Rücken Fit & Gesund	99 €	S. 12
Gymondo Laufen leicht gemacht	99 €	S. 13
Gymondo Ganzkörperkräftigung	99 €	S. 14
Nacken-Athlet	119 €	S. 15
MOBIFIT – 4 kompakte Tage	119 €	S. 16
Stickletics – mit Stab	119 €	S. 17
Der Vielsitzer Gesundheitskurs	99 €	S. 18
Krafttraining für Frauen ab 50	99 €	S. 19

Inhaltsverzeichnis

31 zertifizierte Kurse · Seite 2 von 2

■ Ernährung

Schlank ohne Diät

149 €

S. 20

myWEIGHTcoach

89 €

S. 21

Darmgesundheit

99 €

S. 22

Ernährung im Schichtdienst

99 €

S. 23

MANN is(s)t SMART

89 €

S. 24

■ Stressbewältigung

Audio Entspannungskurs

119 €

S. 25

Tai Chi

99 €

S. 26

Qigong

99 €

S. 27

Burnout Prävention

99 €

S. 28

Prävention von Depressionen

99 €

S. 29

■ Suchtmittelkonsum

Gezielte Rauchentwöhnung

99 €

S. 30

Umgang mit Alkohol

99 €

S. 31

KRAFTTRAINING ZU HAUSE

IN 8 WOCHEN:
MEHR KRAFT
UND
MEHR MUSKELN



■ 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

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 möchten. Mit 8 klar strukturierten Einheiten wirst du Schritt für Schritt an effektives Training herangeführt.

ZIELGRUPPE

Für alle, die effektiv und flexibel zuhause trainieren möchten.

Jetzt Kurs starten · 99 € →

RÜCKENFIT ONLINE

FÜR EINEN
STARKEN
RÜCKEN



■ Bewegung

Rückenfit

Online Rücken-Präventionskurs

DAUER
10 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
119 €

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

KURSinHALT

- 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 Einheiten lernst du, wie du deinen Rücken langfristig gesund hältst.

ZIELGRUPPE

Für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern möchten.

Jetzt Kurs starten · 119 € →

STARKE BEINE

FÜR KNIEGELENKE UND BEINKRAFT



■ Bewegung

Starke Beine

Online Bein- und 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
- Kräftigung der gesamten Beinmuskulatur
- 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 Beine stärkt gezielt Kniegelenke und die gesamte Beinmuskulatur. In 8 Einheiten trainierst du Oberschenkel, Waden und stabilisierende Muskeln.

ZIELGRUPPE

Für alle, die ihre Bein- und Kniemuskulatur gezielt stärken und Schmerzen vorbeugen möchten.

Jetzt Kurs starten · 119 € →

BECKENBODEN TRAINING

FÜR EINE
STARKE
KÖRPERMITTE



■ Bewegung

Beckenbodentraining

Online Beckenboden-Präventionskurs

DAUER
8 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
99 €

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

KURSinHALT

- Abwechslungsreiches 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 für präventives Training und Rehabilitation geeignet.

ZIELGRUPPE

Für Frauen, die ihren Beckenboden stärken möchten.

Jetzt Kurs starten · 99 € →

YOGA FÜR ZUHAUSE

MEHR KRAFT FÜR DEN ALLTAG



■ Bewegung

Yoga für Zuhause

Online Yoga-Präventionskurs

DAUER
10 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
89 €

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

KUR SINHALT

- 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

KURSD ETAILS

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 Einheiten wirst du umfassend an Yoga herangeführt.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 89 € →

FÜR EINE STARKE BAUCH- UND RÜCKENMUSKULATUR



■ 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 Einheiten trainieren Haltung, Koordination und Körperbewusstsein.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 149 € →

FIT MIT BABYBAUCH

TRAINING FÜR MAMA UND BABY



■ Bewegung

Fit mit Babybauch

Online Schwangerschafts-Präventionskurs

DAUER
10 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
99 €

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

KURSYNHALT

- Sanftes Bewegungsprogramm speziell für Schwangere
- Stärkung von Körper und Wohlbefinden
- 10 Video-Einheiten – sicher und schonend
- Vorbereitung auf 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 Einheiten stärkst du deinen Körper und bereitest dich auf die Geburt vor.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 99 € →

VOM WALKEN ZUM LAUFEN



VERBESSERUNG DER AUSDAUERLEISTUNG

■ Bewegung

Vom Walken zum Laufen

Online Ausdauer-Präventionskurs

DAUER
8 Einheiten

FORMAT
Audio-Kurs

PREIS
99 €

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

KURSinHALT

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

KURSDetails

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 effektives Ausdauertraining heran. Die 8 Audio-Einheiten begleiten dich direkt beim Training.

ZIELGRUPPE

Für alle, die Laufen oder Walken als gesunde Gewohnheit etablieren möchten.

Jetzt Kurs starten · 99 € →

PILATES NACH DER SCHWANGERSCHAFT

WIEDER SANFT
IN FORM
KOMMEN



■ 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 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 beim Wiedereinstieg in ein aktives Leben. In 10 Einheiten stärkst du gezielt Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 99 € →

HATHA YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

ENTSPANNUNG FÜR ZWEI



■ 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
- 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 Einheiten förderst du Beweglichkeit, Entspannung und Körperbewusstsein.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 99 € →

STARKE KNOCHEN

KNOCHENDICHTE ERHALTEN UND AUFBAUEN



■ 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 Präventionskurs zur Stärkung des Knochen- und Skelettsystems. In 8 Einheiten lernst du effektive Übungen zur Sturzprävention.

ZIELGRUPPE

Für alle, die Knochendichte erhalten, Stürze vermeiden und sicher gehen möchten.

Jetzt Kurs starten · 99 € →



■ Bewegung

Gymondo Rücken Fit & Gesund

Online Rücken-App-Kurs

DAUER
10 Einheiten

FORMAT
App-Kurs

PREIS
99 €

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

KURSinHALT

- Gezieltes Rückentraining gegen Schmerzen und Verspannungen
- 10 Einheiten mit professioneller App-Begleitung
- 12 Monate Gymondo Plus gratis inklusive
- Jederzeit und überall trainieren
- Zertifiziert nach §20 SGB V

KURSDetails

Dauer: 10 Einheiten

Format: App-Kurs

Preis: 99 €

Erstattung: 80–100 %

ÜBER DEN KURS

Gymondo Rücken Fit & Gesund ist ein App-basierter Präventionskurs mit 10 professionellen Einheiten. Mit dem Kurs bekommst du 12 Monate Gymondo Plus gratis.

ZIELGRUPPE

Für alle, die Rückenproblemen und Verspannungen effektiv entgegenwirken möchten.

Jetzt Kurs starten · 99 € →



Gymondo PLUS

119,99€
12 Monate
Gymondo App
gratis

■ Bewegung

Gymondo Laufen leicht gemacht

Online Lauf-App-Kurs

DAUER
10 Einheiten

FORMAT
App-Kurs

PREIS
99 €

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

KURSYNHALT

- Erlerne Lauftechniken und verbessere deine Ausdauer
- 10 strukturierte Einheiten mit App-Coaching
- 12 Monate Gymondo Plus gratis inklusive
- Für Einsteiger und Wiedereinsteiger geeignet
- Zertifiziert nach §20 SGB V

KURSDetails

Dauer: 10 Einheiten

Format: App-Kurs

Preis: 99 €

Erstattung: 80–100 %

ÜBER DEN KURS

Gymondo Laufen leicht gemacht führt dich in 10 Einheiten strukturiert ans Laufen heran. Inklusive 12 Monate Gymondo Plus – für hunderte weitere Workouts.

ZIELGRUPPE

Für alle, die Lauftechnik verbessern und Ausdauer aufbauen möchten.

Jetzt Kurs starten · 99 € →



■ Bewegung

Gymondo Ganzkörperkräftigung

Online Kraft-App-Kurs

DAUER
10 Einheiten

FORMAT
App-Kurs

PREIS
99 €

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

KURSinHALT

- Gezieltes Training für einen fitten und aktiven Alltag
- 10 Einheiten mit professioneller App-Begleitung
- 12 Monate Gymondo Plus gratis inklusive
- Für alle Fitnesslevel geeignet
- Zertifiziert nach §20 SGB V

KURSDetails

Dauer: 10 Einheiten

Format: App-Kurs

Preis: 99 €

Erstattung: 80–100 %

ÜBER DEN KURS

Gymondo Ganzkörperkräftigung bietet 10 abwechslungsreiche Einheiten. Mit dem Kurs erhältst du 12 Monate Gymondo Plus gratis.

ZIELGRUPPE

Für alle, die ihren Körper kräftigen und fit für den Alltag werden möchten.

Jetzt Kurs starten · 99 € →



■ Bewegung

Nacken-Athlet

Online Nacken-Präventionskurs

DAUER
8 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
119 €

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

KUR SINHALT

- Mehr Kraft und Wohlbefinden im Schulter-Nacken-Bereich
- Gezielte Übungen gegen Nacken- und Schulterschmerzen
- 8 professionell geführte Video-Einheiten
- Ideal für Büroarbeiter und Menschen mit viel Sitzen
- Zertifiziert nach §20 SGB V

KURSD ETAILS

Dauer: 8 Einheiten

Format: Video-Kurs

Preis: 119 €

Erstattung: 80–100 %

ÜBER DEN KURS

Der Nacken-Athlet Kurs stärkt gezielt die Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich. In 8 Einheiten lernst du effektive Übungen für den Alltag.

ZIELGRUPPE

Für alle, die unter Nacken- und Schulterschmerzen leiden oder vorbeugen möchten.

Jetzt Kurs starten · 119 € →



■ Bewegung

MOBIFIT – 4 kompakte Tage

Online Beweglichkeits-Präventionskurs

DAUER
4 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
119 €

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

KURSinHALT

- Mehr Beweglichkeit und Kraft in nur 4 Tagen kompakten
- Gezielte Übungen für mehr Flexibilität im Alltag
- 4 intensive Video-Einheiten
- Für alle mit wenig Zeit aber großen Zielen
- Zertifiziert nach §20 SGB V

KURSDetails

Dauer: 4 Einheiten

Format: Video-Kurs

Preis: 119 €

Erstattung: 80–100 %

ÜBER DEN KURS

MOBIFIT – 4 kompakte Tage ist ideal für alle mit wenig Zeit. In 4 intensiven Einheiten verbesserst du gezielt deine Beweglichkeit und baust Kraft auf.

ZIELGRUPPE

Für alle, die in kurzer Zeit Beweglichkeit spürbar verbessern möchten.

Jetzt Kurs starten · 119 € →



■ Bewegung

Stickletics – mit Stab

Online Kraft- und Beweglichkeits-Kurs

DAUER
8 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
119 €

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

KURSGEHALT

- Kraft und Beweglichkeit mit dem verbessern Trainings-Stab
- Einzigartiges Trainingskonzept mit dem Körperstab
- 8 abwechslungsreiche Video-Einheiten
- Für alle Fitnesslevel geeignet
- Zertifiziert nach §20 SGB V

KURSDetails

Dauer: 8 Einheiten

Format: Video-Kurs

Preis: 119 €

Erstattung: 80–100 %

ÜBER DEN KURS

Stickletics ist ein einzigartiges Konzept mit dem Körperstab. In 8 Einheiten verbesserst du Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf eine völlig neue Art.

ZIELGRUPPE

Für alle, die auf innovative Weise Beweglichkeit und Kraft verbessern möchten.

Jetzt Kurs starten · 119 € →

Der Vielsitzer Gesundheitskurs

Dein Online-Training für mehr
Beweglichkeit & Kraft

Bezuschusst
von deiner
Krankenkasse

■ Bewegung

Der Vielsitzer Gesundheitskurs

Online Büro-Präventionskurs

DAUER
9 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
99 €

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

KURSinHALT

- Gezieltes Training für durch Sitzen belastete Körperbereiche
- Mehr Beweglichkeit und Kraft für den Büroalltag
- 9 abwechslungsreiche Video-Einheiten
- Perfekt für Büroarbeiter und Vielfahrer
- Zertifiziert nach §20 SGB V

KURSDetails

Dauer: 9 Einheiten

Format: Video-Kurs

Preis: 99 €

Erstattung: 80–100 %

ÜBER DEN KURS

Der Vielsitzer Gesundheitskurs wurde speziell für Menschen entwickelt, die viel sitzen. In 9 Einheiten trainierst du gezielt die durch langes Sitzen belasteten Bereiche.

ZIELGRUPPE

Für alle, die viel sitzen und ihren Körper gegen die Folgen von langem Sitzen stärken möchten.

Jetzt Kurs starten · 99 € →

Krafttraining für Frauen ab 50



■ Bewegung

Krafttraining für Frauen ab 50

Online Kraft-Präventionskurs

DAUER
8 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
99 €

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

KURSinHALT

- Stärker werden, beweglicher bleiben, mehr Energie im Alltag
- Speziell für Frauen ab 50 entwickelt
- 8 professionell geführte Video-Einheiten
- Fördert Knochendichte und Muskelaufbau
- Zertifiziert nach §20 SGB V

KURSDetails

Dauer: 8 Einheiten

Format: Video-Kurs

Preis: 99 €

Erstattung: 80–100 %

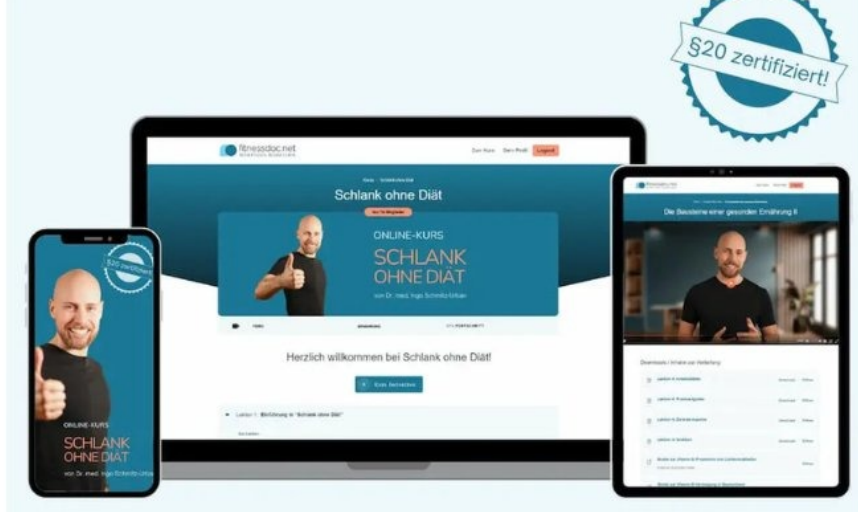
ÜBER DEN KURS

Krafttraining für Frauen ab 50 ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Frauen zugeschnitten. In 8 Einheiten baust du gezielt Muskeln auf und stärkst deine Knochen.

ZIELGRUPPE

Für Frauen ab 50, die Muskeln aufbauen, Knochen stärken und mehr Energie gewinnen 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**

KUR SINHALT

- 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

KURSD ETAILS

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.

ZIELGRUPPE

Für alle, die dauerhaft und gesund abnehmen möchten – ohne 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**

KURSinHALT

- 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.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 89 € →

DARMGESUNDHEIT

FÜR EIN BESSERES WOHLBEFINDEN



■ 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
- 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 und mehr Energie gewinnst.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 99 € →

ERNÄHRUNG IM SCHICHTDIENST

FÜR EINE GESUNDE
AUS AUSGEWOGENE
ERNÄHRUNG



■ 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 und deinen Energiehaushalt optimierst.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 99 € →



■ Ernährung

MANN is(s)t SMART

Online Ernährungs-Präventionskurs für Männer

DAUER
10 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
89 €

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

KURSinHALT

- Gesunde Ernährung speziell für Männer entwickelt
- Praxisnahe Tipps für den Alltag – einfach umsetzbar
- 10 abwechslungsreiche Video-Einheiten
- Nachhaltig essen ohne Verzicht
- Zertifiziert nach §20 SGB V

KURSDetails

Dauer: 10 Einheiten

Format: Video-Kurs

Preis: 89 €

Erstattung: 80–100 %

ÜBER DEN KURS

MANN is(s)t SMART ist der erste Ernährungs-Präventionskurs speziell für Männer. In 10 praxisnahen Einheiten lernst du, wie du dich gesünder ernährst – ohne Verzicht.

ZIELGRUPPE

Für Männer, die ihre Ernährung nachhaltig verbessern und gesünder leben möchten.

Jetzt Kurs starten · 89 € →

AUDIO ENTSPANNUNGSKURS

PROGRESSIVE
MUSKELRELAXATION
UND TRAUMREISEN



■ 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 Einheiten bewährte Entspannungstechniken. Die geführten Sessions kannst du jederzeit nutzen – ideal für den stressigen Alltag.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 119 € →

STARKE KNOCHEN

KNOCHENDICHTE ERHALTEN UND AUFBAUEN



■ Stressbewältigung

Tai Chi

Online Tai Chi-Präventionskurs

DAUER
8 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
99 €

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

KURSinHALT

- 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. In 8 sanften Einheiten lernst du fließende 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 € →

QI GONG

RUHE UND ENTSPANNUNG IN DER EIGENEN MITTE FUNDEN



■ 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 für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 99 € →

BURNOUT PRÄVENTION

ORDNUNG IN DEINEN
GEDANKEN UND
MEHR ENERGIE



■ 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 und zu reduzieren. In 8 Einheiten lernst du Selbstfürsorge und Energiemanagement.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 99 € →

PRÄVENTION VON DEPRESSION

DURCH ORDNUNG INNERE RUHE SCHAFFEN



■ Stressbewältigung

Prävention von Depressionen

Online Mentale-Gesundheits-Kurs

DAUER
8 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
99 €

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

KURSinHALT

- Seelische Gesundheit und mentale stärken Widerstandskraft
- Depressiven Verstimmungen gezielt vorbeugen
- Kognitive und verhaltenstherapeutische Methoden
- 8 alltagsnahe Kurseinheiten
- 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. In 8 Einheiten lernst du negative Denkmuster zu erkennen und gegenzusteuern.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 99 € →

GEZIELTE RAUCHENTWÖHNUNG

FREI BEWEGEN UND TIEF DURCHATMEN



■ 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 Rauchstopp. In 8 Einheiten lernst du, wie du Entzugserscheinungen überwindest und dauerhaft rauchfrei bleibst.

ZIELGRUPPE

Für Raucherinnen und Raucher, die dauerhaft rauchfrei werden möchten.

Jetzt Kurs starten · 99 € →

GESUNDHEITSBEWUSSTER UMGANG MIT ALKOHOL

WENIGER
TRINKEN
MEHR
ERLEBEN



■ Suchtmittelkonsum

Umgang mit Alkohol

Online Suchtmittel-Präventionskurs

DAUER
8 Einheiten

FORMAT
Video-Kurs

PREIS
99 €

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

KURSinHALT

- 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 und deinen Konsum dauerhaft zu reduzieren.

ZIELGRUPPE

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

Jetzt Kurs starten · 99 € →