

Dein Kurs.

*Programm für das
1. Halbjahr 2010
für Bayern*



Die mhplus bietet eine große Auswahl an Kursen, die Körper und Geist wieder in Schwung bringen. Die Seminare sind für Versicherte kostenfrei, falls mindestens 80% der Kurstage wahrgenommen wurden und maximal drei Kurse im laufenden Kalenderjahr bezuschusst wurden. Wir fördern außerdem gerne die Teilnahme an Kursen anderer Anbieter. Senden Sie in diesem Fall die Qualifikationsunterlagen des Trainers sowie die Seminarbeschreibung an Ihre zuständige Geschäftsstelle. Wir beteiligen uns gerne mit 80%, maximal 120 Euro, an den Kurskosten. Über 20.000 Kurse von Fremdanbietern im ganzen Bundesgebiet sowie eine Teilnahmebescheinigung finden Sie unter www.mhplus.de/kursdatenbank.html
Bitte beachten: Wir können bis zu vier Kurse in 2010 erstatten, davon maximal zwei gleiche Seminare.

Die mhplus fördert außerdem über
20.000 Fremdkurse im ganzen Bundesgebiet

Alle Kurse

0,- €

für mhplus
Mitglieder

mhplus
Krankenkasse.

Ernährung

Gewichtscoaching

Dieser Kurs lässt mit Psychologie und einer ausgewogenen Ernährung die Pfunde schmelzen. Neben einer Umstellung der Essgewohnheiten wird auf den psychologischen Aspekt des Abnehmens eingegangen. Im Ernährungsteil beschäftigen sich die Teilnehmer mit der Optimierung ihrer Mahlzeiten. Im psychologischen Part werden neue Verhaltensmuster durch Visualisierung eingeübt und verstärkt. Das Seminar richtet sich an Personen mit einem BMI zwischen 25 und 33.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Aschaffenburg	11.03.*, 25.03., 15.04., 29.04., 20.05., 10.06., 24.06., 08.07.2010 19:30 – 20:30 Uhr *19:30 – 21:00 Uhr	Monika Brenz-Rickert Forum für Ernährungsberatung Weissenburgerstr. 44, 63739 Aschaffenburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nicht- mitglieder
Augsburg	11.03.*, 25.03., 15.04., 29.04., 20.05., 10.06., 24.06., 08.07.2010 18:30 – 19:30 Uhr *18:30 – 20:00 Uhr	Silke Schöngart-Mühlegg Volkshochschule Augsburg Willy-Brandt-Platz 3 a, 86153 Augsburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nicht- mitglieder
Landau	25.02.*, 11.03., 25.03., 15.04., 29.04., 20.05., 10.06., 24.06.2010 19:30 – 20:30 Uhr *19:30 – 21:00 Uhr	Anja Schneider Kastenhof Oberer Stadtplatz 20, 94405 Landau	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nicht- mitglieder
Landshut	01.03.*, 15.03., 12.04., 26.04., 10.05., 07.06., 21.06., 05.07.2010 18:30 – 19:30 Uhr *18:30 – 20:00 Uhr	Ingrid Gineiger Bayrisches Rotes Kreuz - Kreisverband Prof. Buchner Str. 20, 84034 Landshut	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nicht- mitglieder
München	25.02.*, 11.03., 25.03., 15.04., 29.04., 06.05., 20.05., 10.06.2010 19:00 – 20:00 Uhr *19:00 – 20:30 Uhr	Uschi Buder Seniorentreff Neuhausen Leonrodstr. 14 b, 80634 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nicht- mitglieder
Nürnberg	22.02.*, 08.03., 22.03., 12.04., 26.04., 10.05., 17.05., 07.06.2010 18:30 – 19:30 Uhr *18:30 – 20:00 Uhr	Caroline Ferschke Sport Centrum Nürnberg Schülerstr. 15, 90482 Nürnberg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nicht- mitglieder
Rosenheim	25.02.*, 04.03., 18.03., 15.04., 29.04., 13.05., 10.06., 08.07.2010 19:30 – 20:30 Uhr *19:30 – 21:00 Uhr	Susanne Friedrich Caritas Zentrum Reichenbachstr. 5, 83022 Rosenheim	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nicht- mitglieder
Sonneberg	22.02.*, 08.03., 22.03., 12.04., 26.04., 10.05., 31.05., 14.06.2010 18:30 – 19:30 Uhr *18:30 – 20:00 Uhr	Yvonne Kaufmann Praxis für Diät- und Ernährungsberatung Köppelsdorferstr. 94, 96515 Sonneberg	Frau Probst Tel. 03621/7362-769 karin.probst@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nicht- mitglieder
Straubing	22.02.*, 08.03., 22.03., 12.04., 26.04., 17.05., 07.06., 21.06.2010 19:30 – 20:30 Uhr *19:30 – 21:00 Uhr	Anja Schneider Praxis Hölzl Neubaustr. 11, 94315 Straubing	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nicht- mitglieder
Ulm	23.02.*, 09.03., 23.03., 13.04., 27.04., 11.05., 08.06., 22.06.2010 18:00 – 19:00 Uhr *18:00 – 19:30 Uhr	Bianka Geier AWO Kindertagesstätten Ulm Molkestr. 14, 89077 Ulm	Tel. 07141/9790-9750 kurse@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nicht- mitglieder

„Mehr vom Leben“

Kalorien zählen – damit ist jetzt Schluss! In diesem Seminar bekommt man einen neuen Weg gezeigt, wie man sein Wunschgewicht ohne Verbote erreichen kann und somit mehr Lebensqualität erhält. Motivation erhält man durch ein spezielles Trainingskonzept und kurze Theoriephasen. Durch die Stoffwechsellumstellung wird das Gewicht so auf natürliche Weise auf dem richtigen Level eingependelt.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Raubling 1. Kurs	28.03.2010 14:00 – 15:30 Uhr 13.04., 15.04., 20.04., 22.04., 27.04., 29.04., 04.05., 06.05., 11.05., 18.05., 20.05., 25.05.2010 19:30 – 20:15 Uhr	Wellergy Fitness- & Gesundheitszentrum Rosenheimer Str. 87, 83064 Raubling	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 139 € für Nicht- mitglieder
Raubling 2. Kurs	28.03.2010 14:00 – 15:30 Uhr 13.04., 15.04., 20.04., 22.04., 27.04., 29.04., 04.05., 06.05., 11.05., 18.05., 20.05., 25.05.2010 19:30 – 20:15 Uhr	Wellergy Fitness- & Gesundheitszentrum Rosenheimer Str. 87, 83064 Raubling Wellergy Fitness- & Gesundheitszentrum Gewerbering Nord 5, 83109 Großkarolinenfeld	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 139 € für Nicht- mitglieder

Powerzirkel „Fett weg mit Ernährung und Bewegung“ speziell für Frauen

Dieser Kurs ist speziell für Frauen mit leichtem bis starkem Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen konzipiert. Denn Abnehmen und Gewicht halten ist gar nicht so schwer. Insbesondere, wenn man eine vernünftige und gesunde Ernährungsumstellung gleichzeitig mit dem „richtigen“ fettstoffwechselaktivierenden Training kombiniert!

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Bad Aibling	26.02., 01.03., 05.03., 08.03., 12.03., 15.03., 19.03., 22.03., 26.03., 29.03.2010 19:00 – 20:30 Uhr	Ingeborg Böhm CaloryCoach-Institut Bad Aibling Rosenheimer Str. 23, 83043 Bad Aibling	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 161 € für Nicht- mitglieder

Entspannung

Autogenes Training

Einfach den Schalter von Stress auf Gelassenheit umlegen – geht das? Wir zeigen, wie. Im autogenen Training wird alle Aufmerksamkeit auf positive Körperempfindungen wie Ruhe und Wärme gelenkt. Durch verschiedene Vorstellungsbildungen lernt der Körper, fast reflexartig auf Erholung und Entspannung umzuschalten, sobald es im Alltag turbulent zugeht.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
Augsburg	13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06., 15.06.2010 19:00 – 20:00 Uhr	Cornelia Schenk Hessing Orthopädische Klinik Hessingstr. 17, 86199 Augsburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 95 € für Nichtmitglieder
München	03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 28.04., 05.05., 12.05.2010 19:30 – 21:00 Uhr	Thomas Welker ASZ Schwabing Ost Siegessstr. 31, 80802 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 95 € für Nichtmitglieder
Rosenheim	10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2010 19:30 – 21:00 Uhr	Meike Busch Physiotherapeutische Praxis Oliver Sonnenwald David-Eisenmannstr. 14, 83022 Rosenheim	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 95 € für Nichtmitglieder

Tai Chi

Langsam, weich, fließend – doch von ungeheurer Spannkraft: Die Bewegungen und Bewegungsfolgen des Tai Chi sind verwurzelt in der traditionellen chinesischen Medizin, Meditation und Kampfkunst. Tai Chi stärkt Herz und Kreislauf und löst Verspannungen. Damit man den täglichen Herausforderungen mit mehr innerer Gelassenheit und Konzentration begegnet – Tai Chi sei Dank.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
München	25.02., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 20.05., 10.06.2010 20:00 – 21:00 Uhr	Yamin Schulz-Spahr Doin Kolosseumstr. 1, 80469 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 93 € für Nichtmitglieder

Qi Gong

Qi steht für Lebensenergie, Gong für gesunde Körperhaltung, harmonische Bewegungen, Konzentration und innere Betrachtung. Traditionelle Übungen werden eingesetzt, um den Energiehaushalt des Körpers zu fördern und zu stabilisieren. Danach fließen die inneren Energien wieder frei – man fühlt sich besser und ausgeglichener.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
Augsburg	02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05.2010 18:00 – 19:15 Uhr	Jeanne Graf de Vergara Hessing Förderzentrum für Kinder Mühlstr. 55, 86199 Augsburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 101 € für Nichtmitglieder
Dingolfing	22.02., 01.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05.2010 18:30 – 19:30 Uhr	Eike Lehmann Volkshochschule Dingolfing Stadionstr. 50, 84130 Dingolfing	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 101 € für Nichtmitglieder
Landshut	23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04.2010 20:00 – 21:15 Uhr	Christine Klinger-Böhm VITALITAS Altdorferstr. 38, 84030 Landshut	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 101 € für Nichtmitglieder
München 1. Kurs	01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05.2010 20:00 – 21:15 Uhr	Claudia Wegener M. Michels Jakob-Klar-Str. 9, 80796 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 101 € für Nichtmitglieder
München 2. Kurs	02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.2010 20:00 – 21:15 Uhr	Claudia Wegener Therapiezentrum am Englischen Garten Königinstr. 35a, 80539 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 101 € für Nichtmitglieder
Rosenheim	02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.2010 17:30 – 18:30 Uhr	Yvonne Hick Caritas Zentrum Reichenbachstr. 5, 83022 Rosenheim	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 101 € für Nichtmitglieder

Yoga

Beruf, Familie und Freizeit nehmen einen zu sehr in Anspruch? Dieser Kurs verringert Stress und bringt mehr Wohlbefinden und Energie in allen Lebenslagen. Die Konzentration wird verbessert, der Körper auf sanfte, effektive Art gekräftigt – durch die Grundlagen des Yogas.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
Aschaffenburg	04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.2010 18:00 – 19:30 Uhr	Susanne Russmann Yogaschule Russmann Entengasse 4, 63739 Aschaffenburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nichtmitglieder
Augsburg 1. Kurs	24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2010 20:15 – 21:45 Uhr	Karin Lehmann Birkenstr. 18, 86199 Augsburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nichtmitglieder
Augsburg 2. Kurs	25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 20.05.2010 19:30 – 21:00 Uhr	Karin Lehmann Birkenstr. 18, 86199 Augsburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nichtmitglieder

Bamberg	12.03., 19.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 11.06., 18.06.2010 18:00 – 20:00 Uhr	Friedericke Gunreben Yogastudio in Bamberg Schützenstr. 7, 96047 Bamberg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Deggendorf	05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05.2010 18:30 – 20:00 Uhr	Petra B. Weber Senioren-Aktiv-Club e.V. Starzenbachweg 59, 94469 Deggendorf	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Eggenfelden	22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04.2010 18:15 – 19:45 Uhr	Sunita Romy Gerstner Sunita Yoga Zentrum Franziskanerplatz 4-5, 84307 Eggenfelden	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Landshut	25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 20.05.2010 18:00 – 19:30 Uhr	Birgit Hehner Yoga Vita Yogaschule Altstadt 299, 84028 Landshut	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
München 1. Kurs	04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.2010 18:30 – 20:00 Uhr	Stefan Barnert Sivananda Yoga Vedanta Zentrum e.V. Steinheilstr. 1, 80333 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
München 2. Kurs	05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05.2010 18:00 – 19:30 Uhr	Dorothea Sarreiter Gemeinnütziges Zentrum Yoga u. Gesundheit e.V. Bonner Platz 1, 80803 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Nürnberg 1. Kurs	25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 20.05.2010 18:00 – 19:15 Uhr	Angela Kriegel Yoga im blauen Haus Hagenstr. 9, 90461 Nürnberg - Südstadt	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Nürnberg 2. Kurs	25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 20.05.2010 19:30 – 20:45 Uhr	Angela Kriegel Yoga im blauen Haus Hagenstr. 9, 90461 Nürnberg - Südstadt	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Regensburg	15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 20.05., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2010 20:00 – 21:30 Uhr	Csilla Glozik Praxis für Yoga und Entspannung Puricellistr. 30, 93049 Regensburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Reisbach	23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05.2010 19:30 – 21:00 Uhr	Elisabeth Geier Altes Schulgebäude Frontenhausener Str. 4, 94419 Reisbach	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Rosenheim	01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05.2010 20:15 – 21:15 Uhr	Susanne Miller Yoga Art - Yogaschule Innstr. 35, 83022 Rosenheim	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Sonneberg	03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.2010 19:00 – 20:30 Uhr	Birgit Gundermann Tanz- & Gymnastikstudio Robert Eberth Bernhardtstr. 28, 96515 Sonneberg	Frau Probst Tel. 03621/7362-769 karin.probst@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Straubing	02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.2010 17:45 – 19:15 Uhr	Juliane Asbeck Yogaschule Straubing Stetthaimerplatz 6, 94315 Straubing	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Ulm	04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 10.06., 17.06.2010 20:30 – 22:00 Uhr	Govind Matthias Berg Kashi Yoga-Schule Pfauengasse 25, 89073 Ulm	Tel. 07141/9790-9750 kurse@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder
Würzburg / Margatshöchheim	24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2010 18:30 – 20:00 Uhr	Ursula Tjorven Figge Yogastudio „Insel im Strom“ Würzburger Str. 13, 97276 Margatshöchheim	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 105 € für Nicht- mitglieder

Positiver Umgang mit Stress

Geht das überhaupt? Der Kurs zeigt, wie man mit Stress trotz täglicher Belastungen am Arbeitsplatz, in der Schule oder zu Hause gelassener, sicherer und damit gesünder umgeht. Ein neues Bewusstsein für Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln wird entwickelt.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
München	15.05.2009 09:00 – 16:30 Uhr	Thomas Welker ASZ Schwabing Ost Siegesstr. 31, 80802 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nicht- mitglieder
	12.06.2009 09:00 – 16:30 Uhr	Thomas Welker ASZ Schwabing West Hiltensperger Str. 76, 80796 München		

Burn-out

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und betriebliche Entscheidungsträger mit einer hohen Arbeitsbelastung. Um einer drohenden Gefahr eines Burn-out vorzubeugen, werden die Teilnehmer für die individuellen Warnsignale sensibilisiert und Ressourcen aktiviert.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Reisbach	19.03.2010 20.03.2010 14:00 – 20:00 Uhr 09:00 – 14:00 Uhr	Christoph Kottmeier Schlappinger Hof Marktplatz 40-42, 94419 Reisbach	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 300 € für Nicht- mitglieder

Work-Life-Balance

Karriere, Familie und Freizeit bereiten Stress? Höchste Zeit, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Führungskräfte und High Potentials zwischen 25 und 60 Jahren treffen sich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen, um die verloren gegangene Balance zurückzugewinnen. Im Zentrum stehen individuelle Lösungsstrategien und ihr Transfer in den Lebensalltag.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
München	11.06.2010 und 12.06.2010 09:00 – 18:00 Uhr	Anne Schweppenhäußer Victor's Residenz-Hotel Keplerstr. 14, 85716 Unterschleißheim	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 300 € für Nichtmitglieder

Raus aus der Mühle

Einmal „raus aus der Mühle“ zu kommen, ist ein naheliegender Wunsch! Mal einen Tag Abstand gewinnen, alles hinter sich lassen, durchatmen, zu sich kommen, auftanken. Der Kurs vermittelt verschiedene Übungen, in denen Sie lernen, wie Stress abgebaut werden kann und das äußere und innere Gleichgewicht gefördert wird.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Aschaffenburg	20.03.2010 09:00 – 17:30 Uhr	Eva-Maria Wissel Beratungspraxis Wissel Christian-Schad-Str. 3, 63743 Aschaffenburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 95 € für Nichtmitglieder

Bewegung

Nordic Walking

Nordic Walking – effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining für jedermann. Stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert Körper und Seele, ist für Jung und Alt geeignet und ein echter Kalorienkiller. Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Bad Feilnbach Anfänger	23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04.2010 18:00 – 19:30 Uhr	Margit Schelling Rathaus Bad Feilnbach Bahnhofstr. 7, 83075 Bad Feilnbach	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 82 € für Nichtmitglieder
Dingolfing Fortgeschrittene	13.04., 15.04., 20.04., 22.04., 27.04., 29.04.2010 17:15 – 18:45 Uhr	Charlotte Dowrtiel Turnhalle/Fußballplatz Gottfrieding Bahnhofstraße, 84177 Gottfrieding	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 82 € für Nichtmitglieder
Landshut	14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.2010 18:30 – 20:00 Uhr	Manfred Lechner Physio-Planet Porschestraße 5a, 84030 Landshut	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 82 € für Nichtmitglieder
München	14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.2010 18:00 – 19:30 Uhr	Barbara Seidenstücker Zentrale Hochschulsportanlage (ZHS) Connollystr. 32, 80809 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 82 € für Nichtmitglieder

XCO-WALKING

Der neue Gesundheitstrend heißt XCO® WALKING. Statt Walking-Stöcken kommen hier spezielle Stäbe zum Einsatz, die ähnlich wie Hanteln hin- und herbewegt werden. Die Hanteln aktivieren mit ihrer Schwungmasse die Oberkörpermuskulatur und machen das XCO® WALKING-Einführungsseminar zum effektiven Ganzkörpertraining. Ein ideales Training für die Gesundheit. Neugierig?

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Miesbach	17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05.2010 17:30 – 19:00 Uhr	Gisela Graf Parkplatz am Biomarkt Gut Wallenburg, 83714 Miesbach	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 103 € für Nichtmitglieder
München	14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2010 18:00 – 19:00 Uhr	Frank Thömmes Eingang ZHS Connollystr. 32, 80809 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 103 € für Nichtmitglieder
Nürnberg	13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2010 18:45 – 19:45 Uhr	Frank Thömmes Marienberg Parkplatz Kilianstraße, 90425 Nürnberg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 103 € für Nichtmitglieder
Rosenheim	19.03., 26.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05.2010 16:30 – 18:00 Uhr	Gisela Graf Am Happinger Ausee Parkplatz am Golfplatz, 83026 Rosenheim	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 103 € für Nichtmitglieder

Lumbago – Rückentraining

Unser Rücken ist vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Im Rahmen dieses Seminars vermitteln geschulte Trainer einfache Übungen zur gezielten Stärkung der Rückenmuskulatur, die auch zu Hause durchgeführt werden können. Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund. Je nach Bedarf der Teilnehmer können verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Rosenheim	11.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 20.05., 10.06., 17.06., 24.06.2010 19:30 – 21:00 Uhr	Gisela Graf Pfarrzentrum Heilig Blut Heilig-Blut-Str. 43 a, 83026 Rosenheim	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 107 € für Nichtmitglieder

Aquafit – Fitness im Wasser

Die Kraft des Wassers optimal nutzen: schonendes, effektives Ganzkörpertraining im Rahmen der Primärprävention für alle Altersgruppen. Menschen, die schon lange keinen Sport mehr gemacht oder orthopädische Probleme haben, können in der Gruppe ihr Herz-Kreislauf-System und ihren Bewegungsapparat stärken und überschüssige Pfunde loswerden.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Augsburg 1. Kurs	13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06., 15.06.2010 19:15 – 20:00 Uhr	Mirjam Kohlmann Hessing Stiftung - Orthopädische Klinik Hessingsstr. 17, 86199 Augsburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Augsburg 2. Kurs	24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04.2010 18:45 – 19:30 Uhr	Andreas Mack Hessing Stiftung - Orthopädische Klinik Hessingsstr. 17, 86199 Augsburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Bad Feilnbach 1. Kurs	20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07.2010 17:00 – 18:00 Uhr	Gisela Graf Kur- und Rehaklinik Diem Kufsteinerstr. 44, 83075 Bad Feilnbach	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Bad Feilnbach 2. Kurs	20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07.2010 18:00 – 19:00 Uhr	Gisela Graf Kur- und Rehaklinik Diem Kufsteinerstr. 44, 83075 Bad Feilnbach	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Deggendorf	19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05.2010 19:00 – 19:45 Uhr	Erhard Welack Elypso Sandnerhofweg 4-6, 94469 Deggendorf	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Dingolfing 1. Kurs	22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.2010 18:00 – 19:00 Uhr	Anja Wilhelm Caprima Freizeitbad Stadionstr. 44, 84130 Dingolfing	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Dingolfing 2. Kurs	25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05.2010 18:30 – 19:30 Uhr	Anja Wilhelm Caprima Freizeitbad Stadionstr. 44, 84130 Dingolfing	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Landshut 1. Kurs	04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 06.05., 20.05., 10.06., 17.06.2010 19:15 – 20:00 Uhr	Rudi Richter Ergomar Badewelt und Sauna Industriestr. 7, 84030 Ergolding	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Landshut 2. Kurs	04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 06.05., 20.05., 10.06., 17.06.2010 20:15 – 21:00 Uhr	Rudi Richter Ergomar Badewelt und Sauna Industriestr. 7, 84030 Ergolding	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Nürnberg 1. Kurs	22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.2010 18:00 – 18:45 Uhr	Simone Zapf Hallenbad Langwasser Breslauer Str. 251, 90471 Nürnberg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Nürnberg 2. Kurs	22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.2010 18:45 – 19:30 Uhr	Simone Zapf Hallenbad Langwasser Breslauer Str. 251, 90471 Nürnberg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Reisbach 1. Kurs	24.02., 03.03., 10.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05.2010 18:00 – 18:45 Uhr	Nicole Schäfer Hallenbad Reisbach Schulstraße 1, 94419 Reisbach	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Reisbach 2. Kurs	24.02., 03.03., 10.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05.2010 18:45 – 19:30 Uhr	Nicole Schäfer Hallenbad Reisbach Schulstraße 1, 94419 Reisbach	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Reisbach 3. Kurs	24.02., 03.03., 10.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05.2010 19:45 – 20:30 Uhr	Nicole Schäfer Hallenbad Reisbach Schulstraße 1, 94419 Reisbach	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Sonneberg	24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2010 19:00 – 20:00 Uhr	Stine Michel SonneBad Wiesenstr. 18, 96515 Sonneberg	Frau Probst Tel. 03621/7362-769 karin.probst@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder
Straubing	22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.2010 18:00 – 19:00 Uhr	Elke Neubauer AQUAtherm Wittelsbacherhöhe 50/52, 94315 Straubing	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 98 € für Nichtmit- glieder

After-Work-Fitness

Die After-Work-Fitness ist für berufstätige Frauen und Männer ganz gleich welchen Alters gedacht. Ein Mix aus Ausdauertraining, Kräftigungsübungen und Entspannungselementen schafft einen Ausgleich zum anstrengenden Berufsalltag. Es werden außerdem einfache und wertvolle Tipps zum gesundheitsgerechten Verhalten in Beruf, Alltag und Freizeit vermittelt.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Straubing	24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2010 19:00 – 20:00 Uhr	Melanie Paintinger Fitnessclub California Regensburgerstr. 25 a, 94315 Straubing	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 45 € für Nichtmit- glieder

Nackten-Fit – ein Programm gegen HWS-Probleme und Schulter-Nacken-Beschwerden

Die Arbeit am Schreibtisch verursacht oft Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule und der Schulter-Nacken-Partie. Nacken-Fit hilft Verspannungen zu lösen, den Stoffwechsel der Muskulatur zu verbessern und die Beschwerden zu reduzieren.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Augsburg	05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05.2010 17:00 – 18:00 Uhr	Maike Mensing TSV Turnhalle Kriegshaber Kobelweg 64, 86156 Augsburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 82 € für Nichtmit- glieder
Dingolfing	22.03., 29.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05.2010 19:00 – 20:00 Uhr	Charlotte Dowrtiel Turnhalle Gottfrieding Bahnhofstraße, 84177 Gottfrieding	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 82 € für Nichtmit- glieder

Nürnberg	15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 07.06., 14.06.2010 18:00 – 19:00 Uhr	Katja Schmidt St. Andreas Gemeinde Cuxhavener Str. 52, 90425 Nürnberg - Thon	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € für Mitglieder 82 € für Nichtmit- glieder
----------	--	--	---	--

Präventive Kletterrückenschule

Viele Menschen neigen zu Haltungsschwächen und Rückenproblemen. Die Kletterrückenschule arbeitet nicht nur an der Haltung, sondern eignet sich auch zur gezielten Muskelkräftigung. Die Teilnehmer erhalten in der Kleingruppe Anleitung und nachhaltige Motivation, wie man sich im Alltag „richtig“ bewegt. Die Kletterwand steht als aktives Übungsinstrument im Mittelpunkt.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Bad Feilnbach	25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04.2010 18:00 – 19:30 Uhr	Margit Schelling Kletterhalle Bernau Buchenstr. 17, 83233 Bernau	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nichtmit- glieder
München	22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.2010 18:00 – 19:00 Uhr	Thomas Mayer Therasport GmbH Nymphenburger Str. 1, 80335 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 100 € für Nichtmit- glieder

Präventives Rückentraining nach Dr. Wolff

Wir sollten es unserem Rücken so leicht wie möglich machen. Der Kurs ist speziell für Personen mit sitzenden Tätigkeiten oder besonderen Belastungen der Wirbelsäule. Haltungsschwächen, muskuläre Defizite und Verspannungen werden gezielt bekämpft.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Sonneberg	02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05.2010 18:00 – 19:00 Uhr	Diana Brösicke Sonneberger Gesundheitszentrum Hohlwegsiedlung 8, 96515 Sonneberg	Frau Probst, Tel. 03621/7362-769 karin.probst@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 99 € für Nichtmit- glieder
Straubing	02.03., 04.03., 09.03., 11.03., 16.03., 18.03., 23.03., 25.03., 13.04., 15.04., 20.04., 22.04.2010 19:30 – 20:30 Uhr	Melanie Paintinger Fitnessclub California Regensburgerstr. 25 a, 94315 Straubing	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 99 € für Nichtmit- glieder

Beckenbodengymnastik

Ein gesunder und kräftiger Beckenboden bietet allen unseren inneren Organen „Halt“ und kann durch gezielte Übungen zu unserem innersten „Kraftzentrum“ werden. Durch gezielte Übungen wird die betreffende Muskulatur aufgebaut und gestärkt, die Körperwahrnehmung und Sensibilität für den Bereich Beckenboden wird gesteigert. Bei diesem Kurs sind auch Männer herzlich willkommen.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Bad Feilnbach	13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2010 19:15 – 20:15 Uhr	Gisela Graf Kur- und Rehaklinik Diem Kufsteiner Str. 44, 83075 Bad Feilnbach	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035 9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 104 € für Nichtmit- glieder
Eggenfelden	03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.2010 18:30 – 19:30 Uhr	Petra Leibenger womance fit & vital GmbH Schellenbruckplatz 49, 84307 Eggenfelden	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 104 € für Nichtmit- glieder

Pilates für den Rücken

Wer kennt das nicht: Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. Dann ist dieses Seminar genau richtig: Im Kurs kommen spezielle Kräftigungs- und Dehnübungen nach der Trainingsmethode von Joseph Pilates zum Einsatz. Zudem werden die Kursteilnehmer sensibilisiert, wie man ungünstige Bewegungsmuster auch im Alltag vermeiden kann, um wieder aufrecht durchs Leben zu gehen.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Aschaffenburg	01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 14.06., 21.06.2010 18:00 – 19:00 Uhr	Annette Schmitt-Rousselle Raum der Wandlung Schneebergstr. 41, 63743 Aschaffenburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 94 € für Nichtmit- glieder
Augsburg	13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2010 19:00 – 20:00 Uhr	Bettina Lechner Hessing Förderzentrum Mühlstr. 55, 86199 Augsburg	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 94 € für Nichtmit- glieder
Bad Endorf	13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2010 17:30 – 18:30 Uhr	Christine Meier-Gratz MOVEO Trainings- und Gesundheitszentrum Ströbinger Str. 18, 83093 Bad Endorf	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 94 € für Nichtmit- glieder
Dingolfing	23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04.2010 17:30 – 18:30 Uhr	Monika Otto Sportpark Dingolfing Auenweg 8, 84130 Dingolfing	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 94 € für Nichtmit- glieder
Eggenfelden	25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 20.05.2010 19:00 – 20:00 Uhr	Nadine Hörmann TZ Tanz- und Therapiezentrum Karl-Rolle-Str. 54, 84307 Eggenfelden	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 94 € für Nichtmit- glieder
Landshut	02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.2010 20:15 – 21:15 Uhr	Renate Rasthofer Injoy Landshut Innere Regensburger Str. 1, 84034 Landshut	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 94 € für Nichtmit- glieder
München	02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05.2010 19:00 – 20:00 Uhr	Barbara Seidenstücker ASZ Moosach Gubestr. 5, 80992 München	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0 € *für Mitglieder 94 € für Nichtmit- glieder

Rosenheim 1. Kurs	11.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 20.05., 10.06., 17.06., 24.06.2010 17:30 – 18:30 Uhr	Gisela Graf Pfarrzentrum Heilig Blut Heilig-Blut-Str. 43 a, 83026 Rosenheim	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0€ *für Mitglieder 94 € für Nichtmit- glieder
Rosenheim 2. Kurs	11.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 20.05., 10.06., 17.06., 24.06.2010 18:30 – 19:30 Uhr	Gisela Graf Pfarrzentrum Heilig Blut Heilig-Blut-Str. 43 a, 83026 Rosenheim	Frau Gruber/Frau Blagojevic Tel. 08035/9098-43 sandra.gruber@mhplus.de	0€ *für Mitglieder 94 € für Nichtmit- glieder
Ulm 1. Kurs	02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05.2010 18:00 – 19:00 Uhr	Katrin Hartmann Reha Plus Wilhelmstr. 22, 89073 Ulm	Tel. 07141/9790-9750 kurse@mhplus.de	0€ *für Mitglieder 94 € für Nichtmit- glieder
Ulm 2. Kurs	03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2010 18:00 – 19:00 Uhr	Katrin Hartmann Reha Plus Wilhelmstr. 22, 89073 Ulm	Tel. 07141/9790-9750 kurse@mhplus.de	0€ *für Mitglieder 94 € für Nichtmit- glieder

Fit and Balance – Das Männerseminar

Männer neigen oft dazu, einen großen Teil ihrer Energie in berufliche Herausforderungen zu investieren, ohne ihre Reserven wieder aufzufüllen. Langsam und oft unbemerkt stellen sich Leistungseinbußen und Verringerung der Lebensqualität ein. Dieses Seminar bietet Männern die Möglichkeit neue Kraft, Lebensenergie und Wohlbefinden zu entdecken. Individuell und in der Gruppe wird auf die Fitness, Ernährung und Stressmanagement der Teilnehmer eingegangen.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Reisbach	18.06.2010 19.06.2010	14:00 – 18:00 Uhr 09:30 – 18:00 Uhr Ida Saccone Schlappinger Hof Marktplatz 40-42, 94419 Reisbach	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0€ *für Mitglieder 255 € für Nichtmit- glieder

Wirbelsäulengymnastik

In unserem Alltag stecken viele rückenschädigende Verhaltensweisen, welche bewusst gemacht und durch rückenfreundlichere Varianten ersetzt werden können. Eine aufrechte Körperhaltung beinhaltet eine gute Wahrnehmung des Körpers sowie die Fähigkeit der Muskulatur, den Körper tragen zu können. Durch Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur wird die Wirbelsäule mobilisiert und stabilisiert.

Stadt	Seminartermine/Uhrzeit	Anbieter/Veranstaltungsort	Ansprechpartner	Kosten
*Für mhplus Versicherte kostenfrei, sofern 2010 weniger als vier Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare bezuschusst wurden.				
Eggenfelden	03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.2010 17:30 – 18:30 Uhr	Petra Leibenger womanice fit & vital GmbH Schellenbruckplatz 49, 84307 Eggenfelden	Frau Hofmeister Tel. 08732/9399-0 info-bayern@mhplus.de	0€ *für Mitglieder 77 € für Nichtmit- glieder

Kontrolliertes Trinken

Kontrollierter, reduzierter Alkoholkonsum (Erstattet werden 80 % der Kurskosten, jedoch nicht mehr als 120 Euro)

Wissen ist Macht. Denn nur, wenn Alkoholkonsum selbst erfasst und dokumentiert wird, kann er auch bewusst gemacht, bewertet und schließlich reduziert werden. Dies geschieht über selbst gemachte Zielvorgaben und individuelle Zielstrategien. Das Seminar ist beschränkt auf 12 Teilnehmer und besteht aus zehn Abenden à zwei Stunden. Im Mittelpunkt: der Umgang mit Alkohol.

Die Gespräche finden auf einer sehr persönlichen Ebene statt. Dabei folgen Ablauf und Inhalte wissenschaftlich fundierten Arbeits- und Informationsunterlagen. Die Gruppe setzt eigene Regeln fest in Bezug auf den Schutz der Privatsphäre, Verbindlichkeit und den respektvollen Umgang miteinander. Ganz entscheidend ist die Wahrung der Vertraulichkeit.

Der Erfolg kann sich durchaus sehen lassen: Mehr als zwei Drittel der Teilnehmer reduzieren ihren Konsum deutlich oder werden völlig abstinent. Weitere Infos unter: www.kontrolliertes-trinken.de – Übrigens: es gibt auch eine Online-Unterstützung.

mhplus Betriebskrankenkasse

Stichwort: Dein Kurs

Straße der Geschäftsstelle

PLZ und Ort der Geschäftsstelle

Anmeldung

Infomaterial

Seminartitel

Ort

Seminartermin

Uhrzeit

Angaben zu meiner Person

Name

Straße/ Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon tagsüber (bitte unbedingt angeben)

Ich bin mhplus versichert / Meine Versicherungsnummer

Ich bin nicht mhplus versichert / Ich bin bei dieser Krankenkasse versichert

mhplus-versichert: Bei einem regelmäßigen Besuch der Seminartermine ist der Kurs für mich kostenfrei, sofern ich im laufenden Kalenderjahr maximal drei Kurse und davon maximal zwei gleiche Seminare erstattet bekommen habe. Sollte ich an mehr als 20% der Veranstaltungstermine fehlen, ist die mhplus BKK berechtigt, mir die Seminarkosten in Rechnung zu stellen. Wenn ich aus einem wichtigen Grund (z. B. Krankheit) fehle und dies belegen kann (z. B. mit einem Attest), wird dies nicht als Fehlzeit gerechnet. Bei einer Abmeldung während des Seminars fallen die kompletten Seminarkosten an. Die Fragebögen zur Qualitätssicherung werde ich ausgefüllt versenden. Ich bin damit einverstanden, dass der Trainer über meine persönlichen Adressdaten zur Weiterleitung der Fragebögen informiert wird. Eine weitere Nutzung ist ihm nicht gestattet.

Nicht mhplus-versichert: Nach Eingang der Seminargebühr auf dem Konto der mhplus BKK (BLZ 604 800 08, Kto. 500 900 500 bei der Dresdner Bank AG, Verwendungszweck: 511090, Seminar „xxx“) erhalte ich eine verbindliche Seminaranmeldebestätigung. Die Fragebögen zur Qualitätssicherung werde ich ausgefüllt versenden. Den Fragebogen zur abschließenden Bewertung der Maßnahme erhalte ich vom Kurstrainer zum Kursende ausgehändigt. Ich bin damit einverstanden, dass der Trainer über meine persönlichen Adressdaten zur Weiterleitung der Fragebögen informiert wird. Eine weitere Nutzung ist ihm nicht gestattet.

Datum/Ort

Unterschrift

Bitte diese Anmeldung oder das Formular im Internet verwenden!

