

Gesundheitsberatung und -kurse in der Region Hannover Was bietet InGe-Hannover.de

Das **Informationsportal für Gesundheitsberatung** wurde um den **Wegweiser für Gesundheitskurse** in der Region Hannover ergänzt. Sie finden nun beide Portale unter www.InGe-Hannover.de.

Das Angebot richtet sich an alle **Interessierten und Ratsuchenden** in der Region Hannover und an **Fachleute**.

Im Infoportal für Gesundheitsberatung finden Sie:

- **Kurzprofile der Einrichtungen**, bei denen Sie sich zu unterschiedlichen Themenfeldern aus den Bereichen Gesundheit und Krankheit beraten lassen können.
- **Ihre passende Gesundheitsberatung** in Ihrer Nähe - sortiert nach Träger oder Postleitzahl
- **Schnelle und übersichtliche Darstellung** von mehr als 100 Einrichtungen rund um das Thema Gesundheit und deren Arbeitsschwerpunkte
- **Gruppen der Ratsuchenden**, die sich dort informieren und beraten lassen können
- **Anzahl der Berater/-innen** und berufliche Ausbildung
- **Mögliche Barrierefreiheit** der Einrichtung
- **Kostenfreiheit oder -pflichtigkeit** des Angebots

Im Wegweiser für Gesundheitskurse finden Sie:

- **Eine Übersicht der Präventionsanbieter mit Ihren Gesundheitsprogrammen** zu Ernährung und Bewegung, Stress und Entspannung, Sucht und Konsum in der Region Hannover.
- **Internetseiten der Anbieter** von Gesundheitskursen

• fragen • beraten • informieren • antworten •

Gesundheitsberatung in der Region Hannover Wer steckt dahinter?

Wir sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover, der BARMER GEK Hannover, der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e.V. und des Fachbereichs Gesundheit der Region Hannover. Wir sind alle Mitglieder im Gesundheitsplenum für die Region Hannover.

Das Gesundheitsplenum für die Region Hannover ist ein Zusammenschluss von Organisationen aus dem Gesundheits-, Bildungs-, Selbsthilfe- und Sportbereich unter der Leitung des Fachbereichs Gesundheit der Region Hannover. Es will Menschen dabei unterstützen, aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Das Plenum ist das regionale Steuerungsorgan der Region Hannover im nationalen Gesunde Städte-Netzwerk.

Das Internetportal www.InGe-Hannover.de soll Ihnen einen Überblick über die Beratungseinrichtungen und die Anbieter von Gesundheitskursen in der Region Hannover verschaffen und Ihnen helfen, das für Sie passende Angebot zu finden.

Wir möchten Sie darin unterstützen,
aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Finden Sie jetzt Ihr passendes Gesundheitsangebot:
www.InGe-Hannover.de

Angebote gemeinnütziger Organisationen Unterstützer & Partner

Das Informationsportal für Gesundheitsberatung wird unterstützt von Institutionen des Gesundheits- und Sozialwesens in der Region Hannover:



Region Hannover

Region Hannover
Fachbereich Gesundheit
www.hannover.de



Patientenuniversität der MHH,
Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin
und Gesundheitssystemforschung
www.patienten-universitaet.de



Landesvereinigung für Gesundheit
und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen e.V.
www.gesundheit-nds.de

BARMER GEK

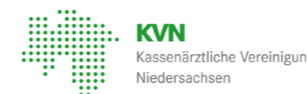
BARMER GEK Hannover
www.barmer-gek.de



Techniker Krankenkasse
Landesvertretung Niedersachsen
www.tk.de/lv-niedersachsen



AOK – Die Gesundheitskasse
für Niedersachsen
www.nds.aok.de



Kassenärztliche Vereinigung
Niedersachsen
www.kvn.de



Regionssportbund Hannover e.V.
www.rsbhannover.de

Informationsportal für Gesundheitsberatung und -kurse in der Region Hannover

www.InGe-Hannover.de



schnell
strukturiert
umfassend

www.InGe-Hannover.de

Wegweiser für Gesundheit

• fragen • beraten • informieren • antworten

Eine Initiative des:

 GESUNDHEITSPLENUM
für die Region Hannover

Von ruhig bis anstrengend Bewegungsangebote

Übersicht von
Kursen und
Gesundheits-
anbietern



Allgemeine Bewegungsangebote inklusive krankheits- und risikofaktorbezogener Bewegungsangebote mit folgenden Schwerpunkten: Allgemeine Bewegungsangebote, Wassersport/Aquafitness/Kurse/Bäder, Rückengesundheit, Beckenbodentraining, Pilates/Thai Chi/Qi Gong/Yoga, Krankheits-/risikofaktorenbezogene Bewegungsangebote etc.

Für jeden etwas Stressbewältigung & Entspannung



Stress hat unterschiedliche Auslöser, Entspannung kann auf vielfältige Art und Weise erreicht werden. Entspannungsangebote in der Region Hannover, aufgeteilt nach Schwerpunkten: Stress und Entspannung, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen/Autogenes Training, Pilates/Thai Chi/Qi Gong/Yoga, Selbstverteidigung/Selbstbehauptung, Lärmprävention etc.

Damit die Grundlage stimmt Ernährungsangebote



Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig für Ihre Gesundheit und trägt zum Wohlbefinden bei. Ernährung kann aber auch krank machen. Hier finden Sie regionale Angebote, Informationen und Beratung rund um das Thema gesunde Ernährung sowie krankheits- und risikofaktorbezogener Essstörungen etc.

Gesundheitsangebote der Krankenkassen Präventionsangebote

Teilweise oder
ganze Kosten-
übernahme
der GKV



Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) bezuschusst Leistungen zur Prävention („Gesundheitskurse“) in verschiedenen Handlungsfeldern, z.B. verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme, Mangel- und Fehlernährung /Reduktion von Übergewicht, Stressmanagement, gesundheitsgerechter Umgang mit Suchterkrankungen etc.

Angebote gemeinnütziger Organisationen Gesundheitsbildung



Neben den gesetzlichen Krankenkassen gibt es weitere Einrichtungen die allgemeine Gesundheitsbildungs- und Präventionsangebote im der Region Hannover für vielfältige Bereiche: Gesundheit-Fitness-Entspannung, Gesundheitsbildung, Aktivitäten zur Gesundheitsförderung in Kultur und Freizeit und gesundheitsfördernde Projekte.

Die heimliche Krankheit Sucht & Konsum



Der Übergang von einem genussvollen oder „normalen“ Konsum bis in die Abhängigkeit ist fließend und sehr vielfältig. Sie haben Auswirkungen auf den Körper, die Seele, aber auch das Arbeitsleben sowie die Freunde und Familie. Hier finden Sie Hilfsangebote für Menschen aus der Region Hannover, die die Grenze zur Sucht überschritten haben.

Übersicht weiterer Beratungsstellen

Schnelle Suche:
Sortiert nach
Träger oder
Postleitzahl

- Behindertenberatung
- Beschwerden und Behandlungsfehler
- Depression
- Eheberatung
- Einzelne Erkrankungen
- Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern
- Ernährungsberatung
- Erziehungsberatung
- Essstörungen
- Familienberatung
- Frauenberatung
- Frühförderung
- Gerontopsychiatrische Beratung
- Gewalt (allgemein)
- Hepatitis
- Herz-Kreislaufkrankungen
- HIV und AIDS
- Impfungen
- Kommunale Altenhilfe
- Krebs
- Kurberatung und -vermittlung
- Lebensberatung
- Lernberatung
- Männerberatung
- Patientenberatung
- Pflegeberatung
- Psychosoziale Beratung
- Rehabilitation
- Schulleistungsschwierigkeiten
- Schwangerschafts-/konflikt-Beratung
- Selbsthilfe
- Seniorenberatung
- Sexuell übertragbare Erkrankungen
- Sexuelle Gewalt
- Sozialpsychiatrische Beratung
- Suchterkrankungen
- Tuberkulose
- Wohnberatung
- Zahngesundheit

Aktiv für Ihre Gesundheit! Finden Sie ihr passendes Gesundheitsangebot unter www.InGe-Hannover.de

• fragen • beraten • informieren • antworten •