

# Stress lass nach!

- gelassen und sicher im Stress -

## Stressbewältigung für Sie und Ihren Internetzugang

medi *train* bietet in Zusammenarbeit mit der Universität Bamberg und der SBK ein wissenschaftlich begleitetes Stressbewältigungsprogramm an.

Das erfolgreiche Kursprogramm `Gelassen und sicher im Stress` nach Prof. Kaluza basiert auf den drei Säulen der Stresskompetenz: die mentale, die instrumentelle und die regenerative Stresskompetenz.

Forscherinnen und Forscher der Universität Bamberg untersuchen in einer Studie, wie dieses Stressbewältigungstraining, ergänzt durch internetbasierte Methoden, Ihnen dabei helfen kann, Ihr eigenes Stresserleben und Wohlbefinden zu verbessern.

Im Verlauf Ihrer Teilnahme am Training finden mehrere Befragungen statt. Somit bekommen Sie im Anschluss an das Programm eine individuelle Rückmeldung zu Ihren Erfolgen. Die Angaben werden natürlich streng vertraulich behandelt.

**Zeitraum des Programms:** 8 Wochen, mit jeweils einem 90 min Kurstermin pro Woche

**Kursort:** medi *train* - Zentrum für Gesundheitssport, Sport- und Physiotherapie  
Karl-Zucker-Str. 10, 91052 Erlangen

### Kurstermine:

Herbst 2016	montags	16:30 - 18:00 Uhr (Start 26.09.2016)
	dienstags	19:00 - 20:30 Uhr (Start 27.09.2016)
	mittwochs	10:00 - 11:30 Uhr (Start 28.09.2016)
Frühjahr 2017	montags	16:30 - 18:00 Uhr (Start 16.01.2017)
	dienstags	18:30 - 20:00 Uhr (Start 17.01.2017)
	mittwochs	10:00 - 11:30 Uhr (Start 18.01.2017)

### Die Kursgebühren betragen 125,-€.

Die SBK sowie alle anderen Gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs bei regelmäßiger Teilnahme mit bis zu 80,- €. SBK Versicherte bekommen zusätzlich einen Satz Biodots Stresspunkte.

Anmeldung bis 21. September 2016 unter:  
[zentrum@meditrain.de](mailto:zentrum@meditrain.de) oder 09131/710201

Fragen zur Studie richten Sie bitte an:

[stefanie.schroeder@uni-bamberg.de](mailto:stefanie.schroeder@uni-bamberg.de) oder 0951/863-2589

