

# NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND  
UM DIE UHR ERREICHBAR.

## **DAK Service-Hotline 040 325 325 555**

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

## **DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800**

Für allgemeine medizinische Fragen oder auch zu Kinder- und Sportmedizin. Und als Unterstützung vor und während eines Auslandsaufenthaltes.

## **Meine DAK**

Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall. Im Web oder per DAK App: „Meine DAK“ für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login. **Mehr erfahren: [dak.de/online](https://dak.de/online)**

**Online-Beratung: [dak.de/chat](https://dak.de/chat)**

## **DAK-Gesundheit**

Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
**[www.dak.de](https://www.dak.de)**



**Gedruckt 08/25.**

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

# STRESS? NICHT MIT MIR!

RESILIENZ ALS  
SUPERKRAFT IM ALLTAG.

**Am 13.11.2025  
in Mannheim**

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

# STRESS? NICHT MIT MIR!

---

RESILIENZ TALK MIT  
PROF. HANS-DIETER HERMANN

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass der Druck von allen Seiten kommt? Ob Uni, Job oder privat – es gibt viele Faktoren, die Stress auslösen können.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten mit den Herausforderungen des Alltags gelassener umgehen und Ihre innere Ruhe finden. Als erfahrener Psychologe wird Ihnen Prof. Dr. Hans-Dieter Hermann wertvolle Techniken und Einsichten vermitteln, um Ihre persönlichen Stressauslöser zu erkennen und zu managen.

## Warum sollten Sie dabei sein?

- **Praktische Tipps und Techniken:** Lernen Sie, wie Sie Ihren Stress im Alltag bewältigen und damit umgehen.
- **Individuelle Ansätze:** Finden Sie heraus, was Sie persönlich stresst und wie Sie darauf reagieren können.
- **Expertenwissen:** Prof. Hans-Dieter Hermann ist seit 30 Jahren als Sportpsychologe im Hochleistungssport und als Coach in Unternehmen tätig. Bekannt wurde er vor allem durch seine langjährige Tätigkeit bei der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Mehrfach war er als Experte bei den Olympischen Spielen für das ZDF aktiv und ist Autor einer Vielzahl an Publikationen.

## Und das Beste:

Vor Ort können Sie kostenfrei Ihre Gesundheitswerte checken – für mehr Wohlbefinden und mehr Lebensqualität!

# INFOS & ANMELDUNG

## Veranstaltungsdatum

Donnerstag, 13. November 2025 von 19.00 bis 21.00 Uhr  
Einlass: 18.00 Uhr mit Come Together und kostenfreier  
Messung Ihrer Gesundheitswerte  
Pause: ca. 19.45 Uhr 15 Minuten

## Veranstaltungsort:

Baumhainhalle - Zugang über den Haupteingang des Luisenparks:  
Theodor-Heuss-Anlage 2  
68165 Mannheim

## Anmeldung unter:

[dak.de/stressfreies-mannheim](https://dak.de/stressfreies-mannheim)

## Anfahrt zur Veranstaltung:

**Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:** Ab Hauptbahnhof Mannheim mit der Stadtbahnlinie 6 bis Haltestelle „Luisenpark/Technoseum“. Dort befindet sich der Haupteingang.

## Parkmöglichkeiten:

Theodor-Heuss-Anlage Parking, Theodor-Heuss-Anlage 15, 68165 Mannheim oder  
Parkplatz Luisenpark, Am Oberen Luisenpark, 68165 Mannheim

## Kontakt:

DAK-Servicezentrum Mannheim  
Tel.: 0621 764 45 30