

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**

Online-Beratung: dak.de/chat

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de



Gedruckt 08/25.

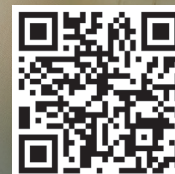
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

STRESS? NICHT MIT MIR!

RESILIENZ ALS
SUPERKRAFT IM ALLTAG.

**Am 30.10.2025
in Nürnberg**



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

STRESS? NICHT MIT MIR!

RESILIENZ ALS SUPERKRAFT IM ALLTAG



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:** Profitieren Sie von den Erfahrungen und dem Wissen eines führenden Experten im Bereich Psychologie mit interessanten Beispielen aus dem Hochleistungssport.

UNSER REFERENT

PROF. DR. HANS-DIETER HERMANN

Prof. 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.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Anmeldung

www.dak.de/keinstress-nuernberg

oder einfach **QR-Code auf der Vorderseite scannen**.

Veranstaltungsdatum

Donnerstag, 30. Oktober 2025 von 19.00 bis 21.30 Uhr

Einlass: 18.00 Uhr

Veranstaltungsort

LUX - Junge Kirche, Leipziger Straße 25, 90491 Nürnberg

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit der U2 (Richtung Flughafen), Haltestelle Nordostbahnhof oder mit den Buslinien 30, 35, 45, 46, 65.

Mit dem Auto

Rund um das Gelände stehen öffentliche Parkplätze bereit. Da es sich um ein Wohngebiet handelt sind auch in den Seitenstraßen meist recht schnell Parkplätze zu finden.

Kontakt

DAK-Servicezentrum Nürnberg, Königstr. 87, Tel.: 0911 937 77 80