

# 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 07/24.**

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 20.11.2024  
im Stadthaus  
Ulm

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*

# IHR REFERENT

---



---

## PROF. DR. PHIL. HANS-DIETER HERMANN

---

Prof. Hermann ist seit 30 Jahren als Sportpsychologe im Hochleistungssport und als Coach in Unternehmen tätig. Zu seinem Klientel gehören Leistungssportler\*innen und Trainer\*innen, sowie Spitzenkräfte aus Wirtschaftsunternehmen. Bekannt wurde er vor allem durch seine langjährige Tätigkeit bei der deutschen Fußball-Nationalmannschaft.

Der Preisträger der Deutschen Gesellschaft für Psychologie unterrichtet an der Uni Tübingen und an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. Zudem ist er Co-Geschäftsführer und Inhaber der „Coaching Competence Cooperation“, einem Beratungs- und Diagnostikinstituts in Heidelberg.

Mehrfach war er als Experte bei den Olympischen Spielen für das ZDF aktiv und ist Autor einer Vielzahl an Publikationen.

# STRESS? NICHT MIT MIR!

---

RESILIENZ ALS SUPERKRAFT IM ALLTAG

---

### Infos für Ihre Anmeldung

---

- **Veranstaltungsdatum:**  
Mittwoch, 20. November 2024 von 19.00 bis 21.00 Uhr
- **Veranstaltungsort:**  
Stadthaus Ulm, Münsterplatz 50, 89073 Ulm
- **Anmeldung:**  
Online unter: [www.dak.de/stressfreies-ulm](http://www.dak.de/stressfreies-ulm)
- **Anfahrt:**  
**Zu Fuß:** immer in Richtung Münterturm  
**Bahn:** Hauptbahnhof Ulm, noch ca. 10 Gehminuten durch Bahnhof- und Hirschstraße bis zum Münsterplatz  
**PKW:** A8 München/Stuttgart, Ausfahrt "Ulm-West", Richtung Stadtmitte bis Münsterplatz;  
A7 Würzburg/Kempton, am Autobahnkreuz "Elchingen" auf die A8 Richtung Ulm, dann s. oben.  
**Parken:** Parkhäuser „Am Rathaus“, "Fischerviertel" und "Salzstadel" (jeweils ca. 5 Min. zu Fuß)
- **Kontakt:**  
DAK-Servicezentrum Ulm  
Telefon: 0731 715 78 80