

Gesundheitsangebote

Eitorf

Herbst 2017



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Hatha Yoga

Mit Hilfe von Yogaübungen tanken Sie Kraft und Energie. Sie lernen selbstverantwortlich mit Ihrer Gesundheit umzugehen und dem Alltagsstress gelassener zu begegnen.

Kurstermine:

montags, 18.00 - 19.30 Uhr	Beginn: 04.09.2017
montags, 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 04.09.2017
dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr	Beginn: 05.09.2017
dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr	Beginn: 05.09.2017
mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 06.09.2017
donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr	Beginn: 07.09.2017

Kosten:

dienstags: 152 € für 13 Termine

montags, mittwochs, donnerstags: 164 € für 14 Termine

Leitung: Monika Stuhldreier

Ort: Yogazentrum Harmonie,
Zum Gransbach 8a, 53783 Eitorf

Anmeldung telefonisch unter 02243 81688 oder per E-Mail an mo.stuhldreier@freenet.de.



Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastikkurse beinhalten ein gezieltes Rückentraining, beruhend auf einem ganzheitlichen Bewegungsansatz. Inhalte sind Lockerungs- und Entspannungsübungen, Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Koordinationsübungen, Schulung einer bewussten Körperwahrnehmung und das Erlernen funktionell richtiger Übungen.

Kurstermine:

mittwochs, 17.00 - 18.15 Uhr Beginn: 30.08.2017

Dauer: 15 x 75 Minuten

Kosten: 143 €

Leitung: Monika Stuhldreier

Ort: Yogazentrum Harmonie,
Zum Gransbach 8a, 53783 Eitorf

Anmeldung telefonisch unter 02243/ 81688 oder per E-Mail an mo.stuhldreier@freenet.de.

Nordic Walking

Der Kurs richtet sich an alle Nordic Walking Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger. Ziel ist das Erlernen der richtigen, gelenkschonenden Nordic Walking-Grundtechnik. Informationen rund um den "gesunden Ausdauersport", Fehlerkorrekturen und Variationen auf unterschiedlichem Gelände sind ebenso Bestandteil wie Natur- und Gruppenerleben. Mit verschiedenen Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen runden wir unsere Kurseinheiten ab. Die Nordic Walking Stöcke werden von der Kursleiterin gestellt.

Kurstermine in Ruppichteroth:

dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr Beginn: 05.09.2017

mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr Beginn: 06.09.2017

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 110 €

Ort: Stein, 53809 Ruppichteroth

Anmeldung telefonisch unter 0157/ 58449809 oder per E-Mail an info@issdichbunt.de.

Wirbelsäulengymnastik

Es werden sowohl kräftigende, als auch dehnende Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur durchgeführt um die Muskulatur um die Wirbelsäule stabilisierend zu kräftigen und Beschwerden entgegenzuwirken bzw. vorzubeugen. Aber auch mobilisierende und stabilisierende Übungen gehören zum Training dazu, um den Oberkörper optimal zu trainieren.

Kurstermine:

Es gibt eine Vielzahl an Kursen, melden Sie sich einfach für genauere Informationen!

Dauer: 10 x 45 Minuten

Kosten: 90 €

Ort: Rosbacher Reha Physio Sport
Mittelstraße 8-10, 51570 Windeck

Anmeldung telefonisch unter 02292 5767 oder per E-Mail an physio-noor@gmx.de.

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode die ihren Körper unabhängig von ihrem Alter und ihren körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Pilatesstraining optimiert die Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur, führt zu einer optimalen Stabilität des Körper-Zentrums und ist die Grundlage für eine gute Bewegungseffizienz.

Kurstermine:

dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr Beginn: August

donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr Beginn: August

Genauere Informationen zum Kursbeginn auf Anfrage!

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 100 €

Ort: Rosbacher Reha Physio Sport
Mittelstraße 8-10, 51570 Windeck

Anmeldung telefonisch unter 02292 5767 oder per E-Mail an physio-noor@gmx.de.

Qigong

Qigong ist ein sanftes Übungssystem, was Körper, Geist und Seele in harmonische Balance bringt.

Im Rahmen der Vorbeugung von Krankheiten hat Qigong einen umfassenden Einfluss auf den gesamten Organismus. Die Konstitution wird gestärkt und die körpereigenen Abwehrkräfte erhöht. Qigong ist für Menschen aller Altersstufen geeignet; man braucht keine besonderen Voraussetzungen. Die Bewegungen sind natürlich, harmonisch, sanft fließend und werden langsam und konzentriert ausgeführt. Verdauung und Atmung können sich verbessern, Herz und Kreislauf stabilisieren, das Nervensystem beruhigt sich, der Schlaf wird tiefer und die körperlichen und geistigen Kräfte werden gestärkt.

Kurstermine:

dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 05.09.2017
donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 07.09.2017
donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 07.09.2017

Dauer: 10 x 90 Minuten

Kosten: dienstags für 13 Termine 152 €
donnerstags für 14 Termine 164 €

Leitung: Monika Stuhldreier

Ort: Yogazentrum Harmonie,
Zum Gransbach 8a, 53783 Eitorf

Anmeldung telefonisch unter 02243 81688 oder per E-Mail an mo.stuhldreier@freenet.de



Teilnahmebedingungen

Die BKK ZF & Partner übernimmt die Kosten für qualifizierte Gesundheitskurse in der Nähe Ihres Wohnortes zu 100 % - bis zu 160 € pro Kalenderjahr. Pro Kalenderjahr können entweder zwei wohnortnahe oder ein wohnortfernes Präventionsangebot bezuschusst werden.

Dies ist nur ein Auszug aus dem Gesundheitsprogramm Herbst 2017 in Eitorf. Alle Kurse, die aktuellen Teilnahmebedingungen und Angaben zu den Kursen finden Sie auf www.bkk-zf-partner.de unter Gesundheitsangebote.

Ihre Teilnahme wird doppelt belohnt! Neben der Erstattung der Kurse, erhalten Sie einen Stempel im Bonusheft. Alle Informationen dazu und die Bonuskarten erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

Anmeldungen sind aus organisatorischen Gründen für alle Angebote erforderlich!

Haben Sie noch Fragen oder möchten sich genauer informieren? Wir beraten Sie gerne persönlich.

BKK ZF & Partner

Bogestraße 34

53783 Eitorf

Telefon: 02243/ 92333-0

E-Mail: eitorf@bkk-zf-partner.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

