

Gesundheitsangebote Auerbach Frühjahr 2017



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Hatha Yoga

Hatha-Yoga hilft bei sich selbst und im eigenen Körper anzukommen. Er fordert auf, sich selbst zu erforschen und kennenzulernen. Yoga ist eine innere Haltung, die Achtsamkeit und Bewusstsein erfordert und gleichsam fördert. Die zahlreichen Übungen des Hatha-Yoga haben eine Vielzahl von positiven Effekten, die sich im Alltag schon bald als Bereicherung erfahren lassen, z.B. mehr Gelassenheit und innere Ruhe, mehr Flexibilität und Stärke des Körpers.

Kurstermine:

Amberg:

montags, 17.00 - 18.30 Uhr	Beginn: 27.03.17
donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr	Beginn: 30.03.17
donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr	Beginn: 30.03.17

Ort: HPZ Heilpädagogisches Zentrum, Fallweg 43

Vilseck:

dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr	Beginn: 28.03.17
-----------------------------	------------------

Ort: Hebammenpraxis Zimmek, Weinbergstr. 31, Vilseck

mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr	Beginn: 29.03.17
------------------------------	------------------

Ort: Kindergarten Sorghof, Dr.-Fitzthumstr.-3, Vilseck

Dauer: 10 x 90 Minuten

Kosten: 90 €

Leitung: Martina Merkl

Anmeldung telefonisch unter 09662 236507 oder per E-Mail an martina@merkl-wolf.de



Aqua Training

Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundlagen für ein eigenständiges Herz-Kreislauf-Training im Wasser erlernen möchten.

Die Teilnehmer lernen den effektiven Einsatz verschiedener Zusatzgeräte und Hilfsmittel. Dabei werden sie an die eigenverantwortliche Belastungsdosierung herangeführt. Des Weiteren werden Übungen & Wissensgrundlagen zum Aufbau von Kraft, Koordination und Beweglichkeit vermittelt.

Kurstermine:

montags, 17.30 - 18.20 Uhr Beginn: 24.04.17

Dauer: 10 x 50 Minuten

Kosten: 131 €

Leitung: Katharina Engelhardt

Ort: Hotel Goldener Greif, Edelsfeld

Anmeldung telefonisch unter 0151 21235774 oder per E-Mail an www.vitality-and-fitness.de.

Die neue Rückenschule (KddR)

Die Rückenschule ist ein ganzheitlich ausgerichtetes aktives Rückenprogramm mit dem Ziel, die Rückengesundheit“ der Rückenkursteilnehmer zu fördern und einer Chronifizierung von Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Kurstermine:

freitags, 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 28.04.17

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 104 €

Leitung: Katharina Engelhardt

Ort: Ergotherapie Praxis Heringnohe 7,
Vilseck

Anmeldung telefonisch unter 0151 21235774 oder per E-Mail an www.vitality-and-fitness.de.

OnlineCoach Kindergesundheit

Fröhliche, gesunde und aktive Kinder – was braucht es dafür? Welchen Beitrag können Sie als Eltern leisten? Wie macht gesundes Leben in der Familie allen Spaß? Wir liefern die Antworten – praxistauglich und fundiert.

Verpackt in 12 spannende, interaktive Lektionen rund um die Themen Ernährung und Bewegung für Kinder versorgen wir Sie mit allen wichtigen Infos und liefern darüber hinaus lebendiges Wissen für den Alltag: von Gesundheitstipps über leckere Rezepte bis hin zu bunten Ideen für mehr Spaß und Bewegung mit der ganzen Familie.

Es gibt kaum einen Aspekt, den der Online-Coach nicht anspricht. Nutzen Sie ihn als unterhaltsames, aber auch sinnvolles Werkzeug, um mehr Verständnis für Ihr Kind aufzubringen und Ihr Wissen für das Thema Kindergesundheit zu stärken.

Die Themen des Online-Coaches:

- Gesundheit und Vorsorge
- Ernährung und Bewegung
- Kind und Psyche
- Kinderrezepte

Melden Sie sich jetzt kostenlos an und erfahren Sie, was Kinder brauchen, um sich gesund zu entwickeln.

Den Online Coach Kindergesundheit finden Sie unter <https://bkk-zf-partner.e-coaches.de/kinder/startseite.html>



BKK ErnährungsCoach

Das Wichtigste vorweg: Es geht auch ohne Hungern und einseitige Diäten. Der Online ErnährungsCoach begleitet Sie auf dem Weg zu einem gesunden Ernährungsalltag. Spannende und interaktive Newsletter informieren Sie Woche für Woche rund ums Thema Ernährung, außerdem erhalten Sie beispielsweise Informationen zu:

- Was genau bedeutet eigentlich gesunde und vollwertige Ernährung?
- Was gilt es bei der Lebensmittelauswahl zu beachten? Gibt es absolute No-Gos?
- Finden Sie heraus ob Sie mehr Kalorien zu sich nehmen als Sie brauchen– machen Sie unseren Online-Check!

Der ErnährungsCoach begleitet Sie 15 Wochen lang mit 15 verschiedenen Themen.

Anmeldung für dieses kostenlose Angebot unter:

<https://bkk-zf-partner.e-coaches.de/ernaehrung/startseite.html>



Teilnahmebedingungen

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

Dies ist nur ein Auszug aus dem Gesundheitsprogramm Frühjahr 2017 in Auerbach. 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

Am Oberndorfer Weiher 15

97424 Schweinfurt

Telefon: 09721 946920

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



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

