

Gesundheitsangebote Koblenz Herbst 2017



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Tai Chi Chuan

Auf körperlicher Ebene trainiert der Tai Chi-Übende Kraft und Fitness, Beweglichkeit, Koordination. Er übt sich zudem in tiefer Atmung, Sensibilität und Entspannung. Auf psychischer Ebene trainiert er: Ruhe und Gelassenheit, Aufmerksamkeit und Konzentration, innere Balance und Stabilität. Die reichhaltigen Übungsprinzipien, die innerhalb der Form trainiert werden, führen jeden Übenden nach und nach zu größerer körperlicher und psychischer Gesundheit und somit zu wesentlich größerem Wohlbefinden und besserer Belastbarkeit.

Kurstermine:

montags, 17.30 - 18.45 Uhr Beginn: 04.09.2017

donnerstags, 20.45 - 22.00 Uhr Beginn: 07.09.2017

Dauer: 12 x 90 Minuten

Kosten: 196 €

Kompaktkurs:

09.-10. September von 14.00 - 18.00 Uhr

Kosten:

regulär: 80 €, für Versicherte der BKK ZF & Partner 70 €

Ort: Tai Chi Zentrum Koblenz
Firmungstr. 2, 56068 Koblenz

Anmeldung telefonisch unter 0261 309090 oder per E-Mail unter info@tai-chi-chuan.com.



Hatha-Yoga

Der im Kurs durchgeführte Hatha Yoga orientiert sich an der Yoga Vidya Grundreihe (Rishikesreihe)- einer festen Abfolge verschiedener Körperhaltungen. In jeder Stunde werden Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, sowie eine kurze angeleitete Meditation vermittelt.

Kurstermine:

mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 23.08.2017
mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr	Beginn: 23.08.2017
mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 23.08.2017
donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr	Beginn: 24.08.2017
sonntags, 18.15 - 19.45 Uhr	Beginn: 03.09.2017
montags, 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 04.09.2017
montags, 18.15 - 19.45 Uhr	Beginn: 16.10.2017
montags, 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 16.10.2017
mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 18.10.2017
mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr	Beginn: 18.10.2017
mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 18.10.2017
montags, 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 30.10.2017

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 80 €

Leitung: Narayan Böhm

Ort: Yoga Vidya Koblenz
Schloßstr. 31, 56068 Koblenz

Anmeldung telefonisch unter 0261 34020 oder
0151 17807336.



„Mein neuer Weg“ - Stress-Präventionskurs

Fühlen Sie sich oft gestresst, kraftlos und abgehetzt? Und haben Sie manchmal das Gefühl, in einem Hamsterrad zu stecken, das sich immer weiter dreht und aus dem es kein Entrinnen mehr gibt? Dann sollten Sie etwas in Ihrem Leben verändern. Neben der Vermittlung von Wissen, erwarten Sie praktische Übungen und Sie lernen progressive Muskel-Relaxation (PMR) nach Jacobson als Entspannungsmethode für Ihren Alltag. Ziel des Kurses ist es, Ihnen das nötige "Werkzeug" an die Hand zu geben, mit dem Sie selbst die Weichen für ein gesünderes und zufriedeneres Leben stellen können.

Kurstermine:

donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 24.08.2017

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 200 €

Ort: Kloostergut Besselich, Haus A, 56182 Urbar

Anmeldung telefonisch unter 0261 89927989/ 0261 20388643 oder 0178 6939797 per E-Mail unter info@stress-und-burnoutberatung.de

Rücken-Fit

Der Kurs "Rücken-Fit" wird als Gruppentraining im Kursraum durchgeführt. Nach einem moderaten Warm-up-Programm bilden verschiedene Inhalte (z.B. Stabile Mitte/Rumpfkraft, Atmung, gezielte Rücken- und Bauchübungen, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, tiefenmuskuläres Training) jeweils einen Schwerpunkt in den 10 Kurseinheiten.

Kurstermine:

montags, 20.00 - 21.00 Uhr

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 129 €

Ort: CAMPO SPORTS
Daimlerstraße 5, 56070 Koblenz

Anmeldung telefonisch unter 0261 9823124 oder per E-Mail unter campo-sports@arcor.de.

Mit Achtsamkeit gegen den Alltagsstress

- Die MBSR-Methode

Möchten Sie aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen und zur Ruhe kommen, den Autopiloten abschalten? Dann besuchen Sie diesen Kurs. Lernen Sie, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen. Wir werden üben, achtsam zu essen, anstatt Nahrung nebenbei in uns hinein zu stopfen. Wir werden üben, bewusst zu gehen, anstatt von einem Termin zum nächsten zu hetzen. Wir werden lernen, vielen Situationen des Alltags mit Achtsamkeit zu begegnen. Die Übungen werden unterstützt durch Entspannungstechniken aus der von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelten MBSR-Methode (mindfulness based stress reduction). Umfangreiches Info-Material und Übungs-CDs begleiten Sie bei diesem Kurs.

Kurstermine:

montags, 18.00 - 20.30 Uhr Beginn: 04.09.2017

Dauer: 8 x 150 Minuten

Kosten: 114 €

Leitung: Ulrich Wolters

Ort: Wilhelm-Leuschner-Str. 5
56564 Neuwied (Friedrich-Spee-Haus)

Anmeldung telefonisch unter 02631 39070 oder
per E-Mail an sekretariat@fbs-neuwied.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 Koblenz. 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 Wöllershof 12

56068 Koblenz

Telefon: 0261 13387-3

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



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

