

Gesundheitsangebote Schwäbisch Gmünd Herbst 2017



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Neue Rückenschule (nach KddR)

Vorbeugen ist günstiger als Heilen! In der Rückenschule erhalten Sie eine Anleitung zum gesundheitsbewussten Verhalten und erlernen gezielte Bewegungsübungen. Wir führen Sie an ein rückengerechtes Training heran, mit dessen Hilfe Sie verspannte Muskulatur besser durchbluten und die Stützmuskulatur der Wirbelsäule kräftigen können.

Kurstermine:

montags, 20.00 - 21.00 Uhr Beginn 16.10.2017

Dauer: 8 x 60 Minuten

Kosten: 180 €

Ort: Reha Zentrum Eisele
Bocksgasse 2 (1. Etage)
73525 Schwäbisch Gmünd

Anmeldung telefonisch unter 07171 929327 oder per E-Mail an rezeption@kevineisele.de.



BodyWave Fitnessführerschein

In 10 leicht verständlichen Kursstunden erlernen Sie in der Gruppe spielerisch die Grundlagen guten Trainings. Mit diesem Kurs erhalten Sie das Wissen, um selbstständig ein sinnvoll aufgebautes Trainingsprogramm durchzuführen. Sie sind bestens gerüstet, das Erlernete bei uns im Studio in die Praxis umzusetzen.

Individuelle Terminvereinbarung!

Dauer: 10 Termine

Kosten: 119 €

Ort: Sabine Widmann Studios,
Schwerzerallee 60,
73525 Schwäbisch Gmünd

Anmeldung telefonisch unter 07171 38351.

Rückenstark

Nach einer gemeinsamen Erwärmung der Muskulatur und des Herzkreislaufsystems wird im Hauptteil praktisch geübt eigenverantwortliches und gesundheitsorientiertes Handeln in den Alltag mit einzubauen. In diesem Kurs wird die Rückenmuskulatur trainiert und die Muskeln, die helfen ihn zu entlasten. Übungen zur Mobilisation und Stabilisation der WS sind ebenfalls Inhalte des Kurses. Es wird das rückengerechte Alltagsverhalten theoretisch und praktisch geschult.

Kurstermine:

dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr

donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Dauer: 10 Termine

Kosten: 119 €

Ort: Sabine Widmann Studios,
Schwerzerallee 60,
73525 Schwäbisch Gmünd

Anmeldung telefonisch unter 07171 38351.

Pilates- Basisübungen

Im Unterschied zu anderen Bewegungs- und Gymnastikformen sollen im Pilates-Unterricht auf der Matte, dem Boden, Übungen im natürlichen Bewegungsfluss "eingeschliffen" werden.

Das bedeutet, dass eine bestimmte Choreografie von Stunde zu Stunde aufgebaut wird und es dem Teilnehmer so leichter fällt (Muskeln erinnern sich!) Übungen zuhause zu erinnern und zu wiederholen. Pilates selbst forderte für Anfänger max. 6 Übungen, diese 3x wöchentlich, über 3 Monate einzuüben. Erst danach wurde eine weitere, neue, hinzugefügt. Das können wir in 10 Std. kaum umsetzen, also versuchen wir Basisübungen, die von allen zu bewältigen sind, einzustudieren.

Kursbeginn auf Anfrage!

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 170 €

Leitung: Nina Rothe

Ort: Pilates Studio Nina Rothe
Rinderbacher Gasse 2
73525 Schwäbisch Gmünd

Anmeldung telefonisch unter 07171 189282 oder per E-Mail an info@pilates.gd.



Hatha Yoga

In diesem Hatha Yoga Kurs für Anfänger oder Wiedereinsteiger mit dem Schwerpunkt "Entspannung" lernen die Teilnehmer verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern sowie Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entwickeln. Außerdem werden auch Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt.

Kurstermine:

donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 28.09.2017

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 90 €

Leitung: Sylvia Anthes

Ort: Wellness & Vitalität

Kalter Markt 45

73525 Schwäbisch Gmünd

Anmeldung telefonisch unter 07171 404707 oder per E-Mail an wellnessundvitalitaet@arcor.de.



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 Herbst 2017 in Schwäbisch Gmünd. 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

Kalter Markt 27

73525 Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171 313452

E-Mail: schwaebisch-gmuend@bkk-zf-partner.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

