

Gesundheitsangebote Brandenburg Herbst 2017



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



ICH nehme ab

„ICH nehme ab“ ist keine Diät, sondern eine Anleitung wie Sie Ihr Gewicht mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung langfristig verringern und halten können. Es unterstützt Sie dabei, Ihre ganz persönlichen Ernährungsfehler zu erkennen und „abzutrainieren“.

Kurstermine:

dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr Kursbeginn: 12.09.2017

Dauer: 10 x 90 Minuten

Kosten: 158 €

Leitung: Delia Winke

Ort: Johann-Carl-Sybel-Str. 1,
14776 Brandenburg

Anmeldung telefonisch unter 03381 8046704 oder per E-Mail an info@delia-winke.de.

Rückenschule

Durch die Rückenschule werden Sie motiviert, sich intensiv und aktiv mit Ihrem Rücken auseinanderzusetzen. In diesem Kurs werden die wichtigsten rückenspezifischen Informationen und fundiertes Hintergrundwissen vermittelt, so dass Sie selbstständig die Rückengesundheit fördern und Beschwerden umgehen können.

Kurstermine:

mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 06.09.17

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 109 €

Ort: Physiotherapie Bärenstark
Steinstr. 60, 14776 Brandenburg

Anmeldung telefonisch unter 03381 7965128 oder per E-Mail an kontakt@physiotherapie-baerenstark.de

Essen mit Genuss und Verstand

Theoretisches Wissen, praktische Umsetzung, gemeinsames Kochen gesunder Rezepte, Trainieren von Bewusstsein und Genuss.

In 8 Kurseinheiten erarbeiten wir mit Ihnen Ihre persönliche Strategie für eine gesunde, vollwertige Ernährung im Alltag.

Kurstermine:

donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr Beginn: 07.09.17

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 120 €

Leitung: Mandy Neumann

Ort: Vitalis Brandenburg, Kirchhofstr. 3-7,
14776 Brandenburg

Anmeldung telefonisch unter 03381 799190.



Wirbelsäulengymnastik

Erfahren Sie neue Eindrücke bezüglich Körperwahrnehmung, Körpererfahrung, Koordinationstraining und der Mobilisierung der Wirbelsäule. Aus den Trainingseinheiten erlernen Sie geeignete Übungen für zu Hause.

Kurstermine:

donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 21.09.17

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 99 €

Ort: Vitalis Brandenburg, Kirchhofstr. 3-7,
14776 Brandenburg

Anmeldung telefonisch unter 03381 799190.

Rückenschule

Erleben Sie Körpererfahrung und Körperwahrnehmung, Haltungsschulung und Koordinationstraining. Trainieren Sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und erlernen Sie Übungen für Ihr Heimtrainingsprogramm. In 10 Stunden mit Sport, Spaß und vielen Bewegungsformen erarbeiten wir mit Ihnen Strategien für einen rückenfreundlichen Alltag.

Kurstermine:

dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr Beginn: 24.10.17

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 99 €

Leitung: Anika Berndt/ Carolin Schneider

Ort: Vitalis Brandenburg, Kirchhofstr. 3-7,
14776 Brandenburg

Anmeldung telefonisch unter 03381 799190.

Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Inhalt des Kurses ist das Training autogener Entspannung - einer von innen heraus erzeugten Entspannung. Die Kursleiterin führt die Teilnehmer zu Beginn durch ihre Stimme zur Entspannung hin, später sollen die Teilnehmer lernen sich selbst, ohne äußeres Zutun, in die Entspannung zu versetzen. Mit AT kann stressbedingten Erkrankungen vorgebeugt und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

Kurstermine:

montags, 18.00 - 19.00 Uhr

Kursbeginn: 11.09.17

montags, 19.00 - 20.00 Uhr

Kursbeginn: 11.09.17

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 99 €

Leitung: Corinna Reglin

Ort: Vitalis Brandenburg, Kirchhofstr. 3-7,
14776 Brandenburg

Anmeldung telefonisch unter 03381 799190.



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 Brandenburg. 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

Katharinenkirchplatz 1

14776 Brandenburg

Telefon: 03381 30665-250

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



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

