

Gesundheitsangebote Bonn Herbst 2017



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Aquafitness

Aquafitness – das ist das ganzheitliche Gesundheitstraining im Wasser mit hohem Spaßfaktor, bei dem Sie nicht nur besonders effektiv, sondern auch besonders leicht trainieren, sodass Sie Ihre persönlichen Trainingsziele schneller erreichen.

Kurstermine:

montags, 16.00 - 16.45 Uhr Beginn: Ende August
montags, 17.00 - 17.45 Uhr Beginn: Ende August

Dauer: 10 x 45 Minuten

Kosten: 100 €

Leitung: Nicola Quade

Ort: Berliner Freiheit 2, 53111 Bonn
(Hilton Bonn, Spa Bereich)

Anmeldung telefonisch unter 0177 4902516 oder per E-Mail an n.m.quade@web.de.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik mit der eine tiefe Entspannung erreicht werden kann.

Kurstermine:

dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr Beginn: Anfang September

Bitte melden Sie sich, wenn Sie genauere Informationen zum nächsten Kursbeginn möchten!

Dauer: 8 x 60 Minuten

Kosten: 99 €

Ort: Studio50 - das reifere Sportkonzept
Hermannstr. 2
53225 Bonn

Anmeldung telefonisch unter 0228 3367184 oder per E-Mail an info@studio50-bonn.de.

Rückengymnastik

Verminderung und Vermeidung von muskulärer Dysbalance. Durch gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur wird die muskuläre Dysbalance abgebaut und dadurch eine Schmerzreduktion erzielt!

Kurstermine:

montags, 11.00 - 12.00 Uhr

Bitte melden Sie sich, wenn Sie genauere Informationen zum nächsten Kursbeginn möchten!

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 99 €

Ort: Studio50 - das reifere Sportkonzept
Hermannstr. 2, 53225 Bonn

Anmeldung telefonisch unter 0228 3367184 oder per E-Mail an info@studio50-bonn.de.

Nordic Walking

In 10 Unterrichtseinheiten werden die Grundkenntnisse des Nordic Walkings vermittelt. Ziel ist die Technik zu erlernen und zu verinnerlichen sowie die Effekte eines dynamischen aeroben Grundlagenausdauer kennen zu lernen. Durch die "7 Step Regel" wird ihnen die Technik Schritt für Schritt vermittelt. Gleichzeitig wird die Ausdauer durch die Zunahme der Ausdauertrainingszeit verbessert.

Kurstermine:

donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr

Bitte melden Sie sich, wenn Sie genauere Informationen zum nächsten Kursbeginn möchten!

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 99 €

Ort: Studio50 - das reifere Sportkonzept
Hermannstr. 2, 53225 Bonn

Anmeldung telefonisch unter 0228 3367184 oder per E-Mail an info@studio50-bonn.de.

Hatha Yoga

Dem Kurs liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, die Inhalte sind sowohl auf psychisch-regenerativ-vegetative Vorgänge, wie auch auf physisch und psychosoziale Aspekte ausgerichtet. Lockerung des Körpers und hinführende Übungen zu den unterschiedlichen Hatha Yoga Asanas.

Ergänzt werden diese Grundübungen durch Atemübungen und Entspannungshaltungen. Die Bewegung beeinflusst das Atemgeschehen, so dass Stress abgebaut/reduziert werden kann und Entspannung eingeleitet wird.

Kurstermine:

montags, 18.00 - 19.00 Uhr

montags, 19.00 - 20.00 Uhr

mittwochs, 10.00 - 11.00 Uhr

Bitte melden Sie sich, wenn Sie genauere Informationen zum nächsten Kursbeginn möchten!

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 99 €

Ort: Studio50 - das reifere Sportkonzept
Hermannstr. 2, 53225 Bonn

Anmeldung telefonisch unter 0228 3367184 oder per E-Mail an info@studio50-bonn.de.



Qigong

Ausgewogene Körperhaltungen, harmonische Bewegungen und fließender Atem in Verbindung mit geistiger Konzentration wirken regulierend und verknüpfen Körper, Geist und Seele zu einer Einheit. Die einzelnen Übungen können an die individuellen Gegebenheiten angepasst werden, so dass Qigong von nahezu allen Menschen erlernt und ausgeübt werden kann.

Kompaktangebot:

Termin: 7.10, 8.10, 14.10 und 15.10

Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 96 €

Ort: An der Wolfsburg 35
53225 Bonn (Tenten- Haus der Begegnung)

Anmeldung telefonisch unter 0228 403670 oder per E-Mail an nnaumann@vfb-bonn.de.

Fit ab 70 - Fit und aktiv älter werden

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch die körperliche Leistungsfähigkeit. Die Sturzgefahr steigt nicht nur an, die Sturzfolgen werden auch schwerwiegender. Dieses Angebot kümmert sich um Ihre "Standhaftigkeit", damit Sie auch weiter sicher und selbstständig Ihren Alltag meistern können. Ziel dieses Kurses ist es, ihre Muskelkraft aufzubauen, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit zu verbessern und ihre Haltung sowie das Gleichgewicht gezielt zu trainieren.

Kurstermine:

mittwochs, 15.00 - 16.00 Uhr Beginn: 06.09.2017

Dauer: 12 x 60 Minuten

Kosten: 137 €

Ort: An der Wolfsburg 35
53225 Bonn (Tenten- Haus der Begegnung)

Anmeldung telefonisch unter 0228 403670 oder per E-Mail an nnaumann@vfb-bonn.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 Bonn. 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

