

# Das Gesundheitsprogramm der BKK ZF & Partner für die Region Passau

2. Halbjahr 2017



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit



Impressum

Herausgeber: BKK ZF & Partner

Bildnachweis: ©BKK Bundesverband, ©Corbis RF

Druck: Vollmer Druckagentur

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Teilnahmebedingungen	5 – 6
<b>Ernährung</b>	
BKK ErnährungsCoach	7 – 8
<b>Bewegung</b>	
Kurse bei Sport und Entspannung Susman, Röhrnbach	9 – 14
Kurs bei Michael Ehrlich in der Fitnessinsel Hutthurm	15
Kurs bei Eva Frey im Fit & Dance in Passau	16
Kurs bei Tobias Jakob im PhysioCare in Salzweg	17
Kurse bei Robert Kraushaar im Vitalis, Eging am See oder im Balineum Passau	18 – 19
<b>Aqua-Kurse</b>	
Kurse in der Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger	20 – 27
<b>Stressreduktion / Entspannung</b>	
Kurs bei Fr. Margret Polland, Passau	28 – 29
Kurse bei Sport und Entspannung Susman, Röhrnbach	30
Kurse im Yoga-Zentrum Bayerwald, Dr. Dirk Glogau	31 – 32
Kurs bei Fr. Sandra Meier, Physiotherapie am Messepark	33 – 34
Kurse bei Robert Kraushaar im Vitalis Eging am See oder im Balineum Passau	35 – 38

# Unser neues Präventionsangebot

Sie halten das neue Gesundheitsprogramm für das 2. Halbjahr 2017 der BKK ZF & Partner für den Standort Passau in Ihren Händen.

Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stressreduktion und Entspannung. Alle Kurse werden von hoch qualifizierten Trainern und Beratern durchgeführt.

Eine Erstattung der Kursgebühren in Höhe von bis zu 160 € pro Kalenderjahr erfolgt nach den aktuellen Teilnahmebedingungen.

Die Kursbelegungen erfolgen nach der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen. Sofern Sie aus zwingenden Gründen nicht an Ihrem Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie uns dies umgehend mitzuteilen, damit ggf. noch andere Interessenten berücksichtigt werden können. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, Kurse abzusagen.

Allen Kursteilnehmern danken wir schon jetzt, dass sie mit ihrer aktiven Teilnahme einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung ihrer Gesundheit leisten.

Wir unterstützen Sie bei dieser Gesunderhaltung auch mit unserem Bonussystem.

Mit einer Kursteilnahme erhalten Sie eine Bonusprämie. Alle Informationen dazu und die Bonuskarten erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

# Teilnahmebedingungen

Um sicher zu stellen, dass alle Anbieter von Präventionskursen die gleichen Ziele verfolgen und die gleiche Qualität nachweisen, wurde – entsprechend der gesetzlichen Regelungen – vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen ein Leitfaden zur Prüfung von Präventionskursen erstellt.

Auch wie lange und wie oft ein Präventionskurs erstattet werden darf, ist seit August 2010 im überarbeiteten „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes geregelt und für alle Krankenkassen bindend.

## **Gefördert werden können Kursangebote aus den folgenden Handlungsfeldern:**

**Bewegung:** Maßnahmen zur Förderung des Herz-Kreislauf-Trainings & Maßnahmen zur Förderung des Muskel-Skelettsystems (Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, etc.).

**Stressreduktion / Entspannung:** Maßnahmen zur Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten (z.B. Kurse zur Stressreduktion wie Yoga, Autogenes Training, Qi-Gong, Tai-Chi, etc.).

**Ernährung:** Maßnahmen zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (Kurse zur gesunden Ernährung bzw. zu spezifischen Risiken wie Diabetes, etc.) & Maßnahmen zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht (Kurse wie Abnehmen mit Vernunft, etc.).

**Genuss- und Suchtmittelkonsum:** Maßnahmen zur Reduktion des Genuss- und Suchtmittelmissbrauchs (Kurse zur Nikotin-Entwöhnung, zur Alkoholreduktion, zum verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten und zur Prävention des Drogenmissbrauchs).

**Für alle Kurse gilt:** Seit dem 1. Januar 2014 wird die Qualität von Präventionskursen und Kompaktangeboten nicht mehr von jeder Krankenkasse selbst, sondern zentral und kassenartenübergreifend durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft. Das gemeinsame Ziel aller Beteiligten ist es, deutschlandweit einen einheitlichen Qualitätsstandard für Präventionskurse zu etablieren. Voraussetzung für die Anerkennung eines Präventionskurses ist unter anderem, dass die Maßnahmen von Anbietern mit geeigneter fachlicher und pädagogischer Qualifikation erbracht werden. Die Trainer müssen eine Grundqualifikation, dies sind staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse im jeweiligen Fachgebiet (z.B. Physiotherapeut, Sozialpädagoge usw.) und eine Zusatzqualifikation (anerkannte Aus- und Fortbildung) nachweisen.

#### **Weitere Voraussetzungen:**

- Pro Kalenderjahr können maximal 2 Kurse übernommen bzw. bezuschusst werden, bis 160 €.
- Ein Präventionskurs muss mind. 8 Übungseinheiten à 45 Minuten und darf max. 12 Übungseinheiten à 90 Minuten beinhalten.
- Nicht mehr als 33 % Training an Großgeräten
- Die Erstattung der Kursgebühren erfolgt nach erfolgreicher Durchführung (mind. 80% der Übungseinheiten) und Vorlage der Teilnahmebestätigung.
- Das Mindestalter für die Teilnahme an Präventionsmaßnahmen beträgt 6 Jahre.
- Eine Finanzierung von Mitgliedschaften in Sportvereinen oder Fitnessstudios ist nicht möglich.

Bitte informieren Sie sich auch deshalb rechtzeitig vorher bei der BKK ZF & Partner, welche Kurse von externen Anbietern (VHS, private Vereinigungen, usw.) ggf. übernommen bzw. bezuschusst werden können. Zertifizierte Präventionskurse finden Sie schnell und einfach auf: <http://bkk-zf-partner.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/>.

# Handlungsfeld Ernährung

## **BKK ErnährungsCoach**

Das Wichtigste vorweg: Es geht auch ohne Hungern und einseitige Diäten. Um dauerhaft gesund abzunehmen und das Gewicht halten zu können, muss man eines tun: essen! Und zwar genug um dem Körper einen reibungslosen Stoffwechselfvorgang zu ermöglichen.

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?
- Nehme ich täglich mehr Kalorien zu mir als ich verbrauche?

Finden Sie's heraus – machen Sie unseren Online-Check! Erfahren Sie, wie hoch Ihr täglicher Kalorienbedarf ist und prüfen Sie, wie viele Sie tatsächlich zu sich nehmen.

Obst und Gemüse sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. „5 am Tag“ – kaum eine Ernährungsregel lässt sich leichter in den Alltag integrieren. Wir zeigen Ihnen wie.

## Ihr BKK ErnährungsCoach: 15 Wochen – 15 Themen

- Motivations-Training
- Analysen & Auswertungen
- Tipps & Wissens-Guide  
und vieles mehr unter  
**[https://bkk-zf-partner.e-coaches.de/ernaehrung/  
startseite.html](https://bkk-zf-partner.e-coaches.de/ernaehrung/startseite.html)**

Informationen zu unseren weiteren Angeboten bezüglich Ernährung und Bewegung finden Sie unter **[www.bkk-zf-partner.de](http://www.bkk-zf-partner.de)** (Leistungen/Krankenversicherung/Vorsorge & Gesundheit).





# Handlungsfeld Bewegung

## Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

### Reaktiv Faszien

Dieses Training besteht aus gymnastischen Übungen mit und ohne Reaktiv Hanteln für die tief liegende Muskulatur, mit Schwerpunkt im Oberkörper- und Rumpfbereich. Die Entfilzung der Faszienstrukturen mit Hilfe von Faszirollen und Faszienball, hinterläßt nicht nur ein besseres Körpergefühl, sondern auch erheblich mehr Beweglichkeit und oft auch eine Schmerzlinderung.

Das Training wirkt positiv auf das Bindegewebe, sie trainieren die Tiefenmuskulatur, stärken den Rücken und verbessern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination.

Beginn:	ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
Dauer:	8 Einheiten à 60 Minuten
Ort:	Sport & Entspannung Susman Goldener Steig 26, 94133 Röhrnbach
Leitung:	Aurelian Susman
Anzahl:	max. 11 Personen
Anmeldung:	Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach Telefon: 0171/2029717 oder 08582/915971 <a href="http://www.sportsusman.de">www.sportsusman.de</a>
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 99,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entspre- chend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

### Reaktiv Fitness

Reaktiv Fitness sind gymnastische Übungen mit und ohne Reaktivhanteln für die tiefliegende Muskulatur im Oberkörper und Rumpfbereich. Eine Besonderheit ist, dass hier nicht nur einzelne Muskeln trainiert werden, sondern dreidimensional ganze Muskelketten. Egal ob rhythmisch mit Schritten, im Sitzen, im Liegen oder im Stehen, hunderte von Übungsvarianten sind möglich. Sie werden langsam auf rhythmische Bewegungen mit und ohne Musik hingeführt. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, wirken positiv auf das Bindegewebe, trainieren die Tiefenmuskulatur, stärken den Rücken und verbessern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination.



- Beginn:** ständig startende Kursreihen  
(nach telefonischer Vereinbarung)
- Dauer:** 8 Einheiten à 60 Minuten
- Ort:** Sport & Entspannung Susman  
Goldener Steig 26,  
94133 Röhrnbach
- Leitung:** Aurelian Susman
- Anzahl:** max. 11 Personen
- Anmeldung:** Sport & Entspannung Susman,  
Röhrnbach  
Telefon: 0171/2029717  
oder 08582/915971  
[www.sportsusman.de](http://www.sportsusman.de)
- Gebühr:** Für Versicherte der BKK ZF & Partner  
99,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner  
übernimmt für Sie die Kosten entspre-  
chend den Teilnahmebedingungen  
(Seiten 5 – 6).

## **Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Eine kräftige und dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule.

Wir zeigen Ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit anschließender Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und saubere Hallen-Turnschuhe, Badetuch und eventuell ein Getränk (Plastikflasche).

**Beginn:** ständig startende Kursreihen  
(nach telefonischer Vereinbarung)

**Dauer:** 8 Einheiten à 90 Minuten

**Ort:** Sport & Entspannung Susman  
Goldener Steig 26,  
94133 Röhrnbach

**Leitung:** Aurelian Susman

**Anzahl:** max. 11 Personen

**Anmeldung:** Sport & Entspannung Susman,  
Röhrnbach  
Telefon: 0171/2029717  
oder 08582/915971  
[www.sportsusman.de](http://www.sportsusman.de)

**Gebühr:** Für Versicherte der BKK ZF & Partner  
99,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner  
übernimmt für Sie die Kosten entsprechend  
den Teilnahmebedingungen  
(Seiten 5 – 6).

## **Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach**

### **Nordic Walking**

Es handelt sich um ein äußerst wirkungsvolles Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken. Nordic Walking ähnelt dem Skilanglauf. Zahlreiche positive Effekte machen diese Sportart so effizient: Blutdruck senken, Cholesterin-Werte verbessern, Muskulatur kräftigen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und überdurchschnittlich viele Kalorien verbrennen - lassen Sie sich auch vom Nordic-Walking-Fieber anstecken! Mitzubringen sind witterungsangepasste Kleidung und Schuhe, Nordic Walking Stöcke und ein Getränk (Plastikflasche). Wenn keine eigenen Nordic Walking Stöcke vorhanden sind, werden diese auch gerne von uns gestellt.

<b>Beginn:</b>	ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
<b>Dauer:</b>	8 Einheiten à 60 Minuten
<b>Ort:</b>	Sport & Entspannung Susman Goldener Steig 26, 94133 Röhrnbach
<b>Leitung:</b>	Aurelian Susman
<b>Anzahl:</b>	max. 15 Personen
<b>Anmeldung:</b>	Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach Telefon: 0171/2029717 oder 08582/915971 <a href="http://www.sportsusman.de">www.sportsusman.de</a>
<b>Gebühr:</b>	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 99,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

## Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

### Reaktiv Walking

REAKTIV Walking, das ist Walking und gymnastische Übungen mit und ohne Reaktiv Hanteln für die tief liegende Muskulatur, mit Schwerpunkt im Oberkörper- und Rumpfbereich. Eine Besonderheit ist, dass hier nicht nur einzelne Muskeln trainiert werden, sondern dreidimensional ganze Muskelketten. Egal ob rhythmisch im Walking oder im Stehen. Sie werden langsam auf die rhythmischen Bewegungen herangeführt. Die Übungen wirken sich positiv auf das Bindegewebe aus. Sie trainieren die Tiefenmuskulatur, stärken den Rücken und verbessern Kraft, Ausdauer sowie Koordination. Dieser Kurs ist geeignet für alle Erwachsenen und bietet auch Anfängern und Senioren die Möglichkeit, ihre Fitness langsam zu steigern.

**Beginn:** ständig startende Kursreihen  
(nach telefonischer Vereinbarung)

**Dauer:** 8 Einheiten à 60 Minuten

**Ort:** Sport & Entspannung Susman  
Goldener Steig 26,  
94133 Röhrnbach

**Leitung:** Aurelian Susman

**Anzahl:** max. 15 Personen

**Anmeldung:** Sport & Entspannung Susman,  
Röhrnbach  
Telefon: 0171/2029717  
oder 08582/915971  
[www.sportsusman.de](http://www.sportsusman.de)

**Gebühr:** Für Versicherte der BKK ZF & Partner  
99,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner  
übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen  
(Seiten 5 – 6).

# Wieder im Programm

## Kurs in der Fitnessinsel Hutthurm

### Wirbelsäulengymnastik

Das übergeordnete Ziel des Kurses besteht in der gezielten Verbesserung der Wirbelsäulensituation und das Verständnis um die gesundheitlichen Zusammenhänge im Körper eines jeden Teilnehmers. Neben dem Stärken des eigenen Körpergefühls und Aufbau einer funktionell starken (Rücken-)Muskulatur soll auch die Freude an der Bewegung in der Gruppe vermittelt werden.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe, Badetuch und eventuell ein Getränk (Plastikflasche, kann aber auch in der Fitnessinsel gekauft werden).

Beginn:	immer Donnerstag, von 9.00 – 10.00 Uhr ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
Dauer:	10 Einheiten à 60 Minuten
Ort:	Fitnessinsel Hutthurm Goldener Steig 40 94116 Hutthurm
Leitung:	Michael Ehrlich
Anzahl:	max. 15 Personen
Anmeldung:	Fitnessinsel Hutthurm Telefon: 08505/1028 <a href="http://www.fitnessinsel.info">www.fitnessinsel.info</a>
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 89,90 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

## Kurs im Fit & Dance, Passau

### Wirbelsäulengymnastik

Das übergeordnete Ziel des Kurses besteht in der gezielten Verbesserung der individuellen Situation der Teilnehmer, Abbau von Bewegungsmangel und Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten. Aufbau von Schutzfaktoren, wie z.B. die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und saubere Hallen-Turnschuhe, Badetuch und eventuell ein Getränk (Plastikflasche).

Beginn:	ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
Dauer:	10 Einheiten à 60 Minuten
Ort:	Fit & Dance Schaldinger Str. 1, 94036 Passau
Leitung:	Eva Frey
Anzahl:	max. 12 Personen
Anmeldung:	Fit & Dance, Passau Telefon: 0151/70521567 <a href="http://www.fitanddance-passau.de">www.fitanddance-passau.de</a>
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 89,90 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten ent- sprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).



## **Kurs im PhysioCare in Salzweg**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Das Ziel des Kurses ist, dass Sie nicht nur bereits vorhandene Beschwerden damit positiv beeinflussen, sondern auch Ihr Wohlbefinden erhalten können.

Es werden mit einfachen Hilfsmitteln (Matte, FlexiBar, Pezziball, Theraband) gezielte Übungen durchgeführt, welche sowohl auf die Stabilität als auch auf die Mobilität der Wirbelsäule ausgerichtet sind.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und saubere Hallen-Turnschuhe.

<b>Beginn:</b>	Ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
<b>Dauer:</b>	8 Einheiten à 45 Minuten
<b>Ort:</b>	PhysioCare Waldstr. 51a, 94121 Salzweg
<b>Leitung:</b>	Tobias Jakob
<b>Anzahl:</b>	max. 8 Personen
<b>Anmeldung:</b>	PhysioCare Waldstr. 51a, 94121 Salzweg Telefon: 0851/9440225 <a href="http://www.physiocare-salzweg.de">www.physiocare-salzweg.de</a>
<b>Gebühr:</b>	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 65 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten ent- sprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

## Kurse bei Robert Kraushaar

- Vitalis - Fitness- und Gesundheitspark, Eging am See
- Balineum Passau

### Wirbelsäulengymnastik

In unserem Alltag hat der Rücken mit seinen Muskeln und Bändern viel zu wenig zu tun. Eine kräftige und dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Mobilisieren und stabilisieren sie ihre Wirbelsäule. Wir zeigen ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen – auch für zu Hause.



<b>Beginn:</b>	Ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
<b>Dauer:</b>	8 Einheiten à 45 Minuten
<b>Ort:</b>	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Eging am See oder Balineum Passau
<b>Leitung:</b>	Robert Kraushaar (Dipl. Fitnessökonom und Rückenschultrainer)
<b>Anzahl:</b>	max. 15 Personen
<b>Anmeldung:</b>	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Wilhelm Busch Str. 37, 94535 Eging Telefon: 08544/918680 oder Balineum Passau Messestr. 7, 94036 Passau Robert Kraushaar Tel. 0151/43217081 oder kraushaarrobert@yahoo.de
<b>Gebühr:</b>	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 99 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten ent- sprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

# Aquakurse

## **Kurse in der Schwimm- u. Bewegungsschule Roswitha Paßberger**

### **Aquajogging**

Aquajogging ist ein Herz-Kreislauf-Training. Es werden gelenkschonend verschiedene Lauftechniken erlernt und im Bewegungsraum Wasser moderat trainiert. Mit Hilfe verschiedener Aquajogging-Techniken und Einsatz von Kleingeräten werden abwechslungsreiche Stunden mit Spielen, Gymnastik und Ausdauertraining absolviert. Diese dienen der Bewegungsförderung und stärken das Herz-Kreislauf-System. Die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen unterstützt die Bewältigung der Anforderungen des Alltags. Das gemeinsame Sporttreiben in einer Gruppe fördert die soziale Interaktion und hilft, eine dauerhafte Bindung an Gesundheitssport zu erreichen.



<b>Kursbeginn Datum/Uhrzeit</b>	<b>Kursende Datum</b>	<b>Kurseinheiten</b>
<b>Di 19.09.2017</b> 10:00 - 11:00 Uhr	<b>Di 19.12.2017</b>	12 x 60 Min
<b>Di 09.01.2018</b> 10:00 - 11:00 Uhr	<b>Di 20.03.2018</b>	10 x 60 Min
<b>Di 19.09.2017</b> 18:15 - 19:15 Uhr	<b>Di 19.12.2017</b>	12 x 60 Min
<b>Di 09.01.2018</b> 18:15 - 19:15 Uhr	<b>Di 20.03.2018</b>	10 x 60 Min
<b>Mi 20.09.2017</b> 11:00 - 12:00 Uhr	<b>Mi 13.12.2017</b>	12 x 60 Min
<b>Mi 10.01.2018</b> 11:00 - 12:00 Uhr	<b>Mi 21.03.2018</b>	10 x 60 Min
<b>Mi 20.09.2017</b> 18:15 - 19:15 Uhr	<b>Mi 13.12.2017</b>	12 x 60 Min
<b>Mi 10.01.2018</b> 18:15 - 19:15 Uhr	<b>Mi 21.03.2018</b>	10 x 60 Min
<b>Mi 20.09.2017</b> 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Mi 13.12.2017</b>	12 x 60 Min
<b>Mi 10.01.2018</b> 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Mi 21.03.2018</b>	10 x 60 Min
<b>Mi 20.09.2017</b> 20:15 - 21:15 Uhr	<b>Mi 13.12.2017</b>	12 x 60 Min
<b>Mi 10.01.2018</b> 20:15 - 21:15 Uhr	<b>Mi 21.03.2018</b>	10 x 60 Min
<b>Fr 22.09.2017</b> 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Fr 15.12.2017</b>	12 x 60 Min
<b>Fr 12.01.2018</b> 19:15 - 20:15 Uhr	<b>Fr 23.03.2018</b>	10 x 60 Min

- Anmerkung:** Die Kurse können auch zweimal wöchentlich gebucht werden.
- Ort:** Passau, Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger  
Passau, Vornholzstraße 46  
(neben Bürgerbüro)
- Leitung:** Roswitha Paßberger  
Schwimm- und Bewegungsschule
- Anzahl:** max. 10 Teilnehmer pro Kurs
- Anmeldung:** Schwimm- und Bewegungsschule  
Roswitha Paßberger,  
Telefon: 0851/21328070  
(in Kooperation mit dem  
SV Schalding-Heining)
- Gebühr:** Für Versicherte der BKK ZF & Partner  
118 €/139 € (10/12 Einheiten).  
Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für  
Sie die Kosten entsprechend den Teil-  
nahmebedingungen (Seiten 5 – 6).  
Für Versicherte anderer Kranken-  
kassen ist eine Teilnahme möglich.

## **Aquajogging für Kinder**

### **Präventives Gesundheitstraining für Kinder**

Hier werden Kinder im Wasser fit gemacht.

Ziel dieses Kurses ist die Entlastung des gesamten Bewegungsapparates, Kräftigung der Muskulatur, auch Atemmuskulatur sowie Verbesserung des kardiovaskulären Systems. Eine verbesserte Körperwahrnehmung und Gewichtsreduzierung können erfolgen. Auch soziale Kontakte werden geknüpft.

Durch verschiedene Wasserspiele fördern wir Kondition, Ausdauer und Koordination im Wasser. Zusätzlich wollen wir mit Kinder-Aquajogging dem Bewegungsmangel entgegenwirken.



<b>Kursbeginn Datum/Uhrzeit</b>	<b>Kursende Datum</b>	<b>Kurseinheiten</b>
<b>Di 19.09.2017</b> 16:45 - 17:30 Uhr	<b>Di 19.12.2017</b>	12 x 45 Min
<b>Di 09.01.2018</b> 16:45 - 17:30 Uhr	<b>Di 20.03.2018</b>	10 x 45 Min
<b>Di 19.09.2017</b> 17:30 - 18:15 Uhr	<b>Di 19.12.2017</b>	12 x 45 Min
<b>Di 09.01.2018</b> 17:30 - 18:15 Uhr	<b>Di 20.03.2018</b>	10 x 45 Min
<b>Mi 20.09.2017</b> 16:45 - 17:30 Uhr	<b>Mi 13.12.2017</b>	12 x 45 Min
<b>Mi 10.01.2018</b> 16:45 - 17:30 Uhr	<b>Mi 21.03.2018</b>	10 x 45 Min
<b>Mi 20.09.2017</b> 17:30 - 18:15 Uhr	<b>Mi 13.12.2017</b>	12 x 45 Min
<b>Mi 10.01.2018</b> 17:30 - 18:15 Uhr	<b>Mi 21.03.2018</b>	10 x 45 Min
<b>Fr 22.09.2017</b> 17:30 - 18:15 Uhr	<b>Fr 15.12.2017</b>	12 x 45 Min
<b>Fr 12.01.2018</b> 17:30 - 18:15 Uhr	<b>Fr 23.03.2018</b>	10 x 45 Min
<b>Fr 22.09.2017</b> 18:15 - 19:00 Uhr	<b>Fr 15.12.2017</b>	12 x 45 Min
<b>Fr 12.01.2018</b> 18:15 - 19:00 Uhr	<b>Fr 23.03.2018</b>	10 x 45 Min



<b>Ort:</b>	Passau, Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger Passau, Vornholzstraße 46 (neben Bürgerbüro)
<b>Leitung:</b>	Roswitha Paßberger Schwimm- und Bewegungsschule
<b>Anzahl:</b>	max. 10 Teilnehmer pro Kurs Für Kinder ab 6 Jahren
<b>Anmeldung:</b>	Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger, Telefon: 0851/21328070 (in Kooperation mit dem SV Schalding-Heining)
<b>Gebühr:</b>	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 112 €/134 € (10/12 Einheiten). Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teil- nahmebedingungen (Seiten 5 – 6). Für Versicherte anderer Kranken- kassen ist eine Teilnahme möglich.

## **Präventives Ausdauertraining**

Sie möchten sich gerne wieder regelmäßig bewegen, suchen einen (Wieder-)Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern? Dann ist dieser Präventionskurs bestimmt das Richtige für Sie. Es erwartet Sie ein präventives Ausdauertraining mit Gleichgesinnten. In diesem Kurs möchten wir Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Ausdauerfähigkeit nachhaltig verbessern. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit. In der Gruppe erlernen und erfahren Sie unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings, mit und ohne Hilfsmittel, spielerisch und mit Spaß und Freude an der Bewegung. Darüber hinaus erleichtern Ihnen hilfreiche Tipps für zu Hause den Transfer in Ihren Alltag.



Bitte bequeme Sportbekleidung, saubere Hallen-Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

<b>Kursbeginn Datum/Uhrzeit</b>	<b>Kursende Datum</b>	<b>Kurseinheiten</b>
<b>Di 19.09.2017</b> 09:00 - 10:00 Uhr	<b>Di 19.12.2017</b>	12 x 60 Min
<b>Di 09.01.2018</b> 09:00 - 10:00 Uhr	<b>Di 20.03.2018</b>	10 x 60 Min

<b>Ort:</b>	Passau, Schwimm- und Bewegungsschule Passau, Vornholzstraße 46 (neben Bürgerbüro)
<b>Leitung:</b>	Roswitha Paßberger Schwimm- und Bewegungsschule
<b>Anzahl:</b>	max. 14 Teilnehmer pro Kurs
<b>Anmeldung:</b>	Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger, Telefon: 0851/21328070 (in Kooperation mit dem SV Schalding-Heining)
<b>Gebühr:</b>	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 100 €/120 € (10/12 Einheiten). Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teil- nahmebedingungen (Seiten 5 – 6). Für Versicherte anderer Kranken- kassen ist eine Teilnahme möglich.

# Handlungsfeld Stress- reduktion/Entspannung

**Kurs bei Margret Polland, Passau**

## **Body-Balance-Pilates**

Pilates ist eine Trainingsmethode für mehr Beweglichkeit und Balance für jedes Alter und jede körperliche Konstitution. Hier werden Übungen gemacht, die den Körper auf sanfte, sehr effiziente Weise dehnen und stärken.

Das Training zielt primär auf den Aufbau der Tiefen-Muskulatur von Rücken, Becken und Bauch (Beckenboden).

Pilates mobilisiert die Wirbelsäule, verbessert die Haltung, kräftigt die Muskeln und formt die Figur, verbessert die Atmung. Diese Übungen sind keine Einzelübungen, es handelt sich um ein aufbauendes System aller Muskelgruppen. Dabei wird Stress abgebaut. Für Körper und Geist ergibt sich ein neues Körperbewusstsein.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Handtuch und Socken mit.

### **Kurs I:**

**Kursbeginn:** Mittwoch, 13.09.2017

**Kursende:** Mittwoch, 08.11.2017

**Zeit:** 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr

**Dauer:** 8 Einheiten à 60 Minuten

**Ort:** Neuer Seminarraum  
Aulinger Str. 6, 94113 Tiefenbach

### **Kurs II:**

**Kursbeginn:** Donnerstag, 28.09.2017

**Kursende:** Donnerstag, 30.11.2017

**Zeit:** 19 Uhr bis 20 Uhr

**Dauer:** 10 Einheiten à 60 Minuten

- Ort:** Passau/Grubweg  
Prinz-Eugen-Str. 1 (Pfarrheim)
- Leitung:** Margret Polland
- Anzahl:** max. 10 Personen
- Anmeldung:** Naturheilpraxis Margret Polland  
Tel. 0851/98862410  
[www.wohlfuehl-seminare.de](http://www.wohlfuehl-seminare.de)
- Gebühr:** Für Versicherte der BKK ZF & Partner  
90,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner  
übernimmt für Sie die Kosten entsprechend  
den Teilnahmebedingungen  
(Seiten 5 – 6).



## **Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach**

### **Qigong**

Qigong ist eine traditionelle Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten und zur körperlichen und geistigen Schulung. Qi= Lebensenergie  
Gong= arbeiten, Fähigkeiten entwickeln  
Qigong= eine ganzheitliche Therapie von Körper-Geist-Seele. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und warme Socken.

**Beginn:** ständig startende Kursreihen  
(nach telefonischer Vereinbarung)

**Dauer:** 8 Einheiten à 90 Minuten

**Ort:** Sport & Entspannung Susman  
Goldener Steig 26,  
94133 Röhrnbach

**Leitung:** Aurelian Susman

**Anzahl:** max. 11 Personen

**Anmeldung:** Sport & Entspannung Susman,  
Röhrnbach  
Telefon: 0171/2029717  
oder 08582/915971  
[www.sportsusman.de](http://www.sportsusman.de)

**Gebühr:** Für Versicherte der BKK ZF & Partner  
99,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner  
übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen  
(Seiten 5 – 6).

## **Kurse des Yoga Zentrums Bayerwald**

### **Hatha-Yoga**

Im Mittelpunkt der Hatha-Yoga-Praxis stehen die Individualität eines jeden Übenden, seine aktuelle körperliche und geistige Verfassung und seine Bedürfnisse.

Die Übungseinheiten bestehen aus aufeinander aufbauenden Teilübungen und verfolgen entsprechende körperliche und geistige Ziele. Die einzelnen Teilübungen sind aufeinander abgestimmt und werden durch Ausgleichsübungen abgeschlossen. Jede Übungseinheit umfasst Körperübungen, Atemübungen aber auch Elemente von Entspannung, Konzentration und Meditation. So kann jeder Übende ganzheitlich angesprochen werden.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und eventuell ein Badetuch.

**Kursbeginn: die Kurse beginnen ab dem 11.09.2017 bis 25.09.2017**



Zeit:	Morgen- und Abendkurse
Dauer:	10 Einheiten à 90 Minuten
Ort:	unter anderem in Hauzenberg, Oberdiendorf, Passau, Untergriesbach, Waldkirchen und Wegscheid
Leitung:	Kursleiter des Yoga Zentrum Bayerwald
Anzahl:	zwischen 8 und 14 Teilnehmer
Anmeldung:	Yoga Zentrum Bayerwald <a href="http://www.yoga-bayerwald.de">www.yoga-bayerwald.de</a> Telefon: 08591/912299
Gebühr:	Siehe Ausschreibung des entsprechenden Kurses auf der Internet-Seite <a href="http://www.yoga-bayerwald.de">www.yoga-bayerwald.de</a> . Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6). <b>Bitte erkundigen Sie sich bei der jeweiligen Kursleitung vor Kursbeginn, ob der gewünschte Kurs als Präventionskurs anerkannt ist.</b>



## **Kurs bei Frau Sandra Meier, Physiotherapie am Messepark**

### **Progressive Muskelentspannung**

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein Verfahren, bei dem durch willentliches An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Ziel des Entspannungsverfahrens ist es, die Muskelspannung zu reduzieren und stressbedingte Symptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Bluthochdruck zu verringern.

Im Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte anzuwenden und ebenso lernen Sie den theoretischen Hintergrund kennen. Hauptsächlich wird Praktisch gearbeitet, um die Körperwahrnehmung zu verbessern und so ein Gefühl für Spannungszustände der Muskulatur zu erhalten.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen.



**Kursbeginn:** Mittwoch, 20.09.2017

**Kursende:** Mittwoch, 15.11.2017

**Kursbeginn:** Mittwoch, 17.01.2018

**Kursende:** Mittwoch, 07.03.2018

**Zeit:** 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

**Dauer:** 8 Einheiten à 60 Minuten

**Ort:** Physiotherapie am Messepark  
Dr.-Ernst-Derra-Str. 6, 94036 Passau  
(Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus)

**Leitung:** Sandra Meier

**Anzahl:** max. 6 Teilnehmer

**Anmeldung:** Sandra Meier,  
Physiotherapie am Messepark,  
Dr.-Ernst-Derra-Str. 6,  
94036 Passau, Telefon: 0851/8517081,  
[www.physiowellness-passau.de](http://www.physiowellness-passau.de)

**Gebühr:** Für Versicherte der BKK ZF & Partner  
110 € je Kurs.  
Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen  
(Seiten 5 – 6).

## **Kurse bei Robert Kraushaar**

- **Vitalis - Fitness- und Gesundheitspark, Eging am See**

### **Autogenes Training**

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion beruht. Es wurde vor über 80 Jahren von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz, als eine Technik der konzentrativen Selbstentspannung entwickelt. Dabei waren seine Erfahrungen aus der Suggestions- und Hypnosebehandlung ausschlaggebend und bildeten den Hintergrund des Autogenen Trainings.

Autogenes Training kann in Gruppen, aber auch im Selbsttraining zuhause erlernt werden.

Das Autogene Training ist neben der Progressiven Muskelentspannung, die am meisten angewandte Entspannungsmethode und gilt als eine grundlegende Methode für die begleitende Behandlung vieler psychischer, körperlicher und psychosomatischer Erkrankungen.

Autogenes Training kann jedem helfen, sich schnell und gezielt in bestimmten Situationen (wie z.B. Stress- oder Belastungssituationen) zu entspannen und dadurch neue Kräfte für die Bewältigung solcher Situationen zu sammeln.

Aber auch einfach nur als Entspannungsmethode, ohne jetzt gezielt auf Stresssituationen o.ä. einzugehen, wird autogenes Training als sehr positiv erlebt und kann das allgemeine Wohlbefinden auf die Dauer verbessern und stabilisieren.

<b>Beginn:</b>	Ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
<b>Dauer:</b>	8 Einheiten à 45 Minuten
<b>Ort:</b>	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Eging am See
<b>Leitung:</b>	Robert Kraushaar (Dipl. Fitnessökonom und Rückenschultrainer)
<b>Anzahl:</b>	max. 15 Personen
<b>Anmeldung:</b>	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Wilhelm Busch Str. 37, 94535 Eging Telefon 08544/918680
	Robert Kraushaar, Tel. 0151/43217081 oder kraushaarrobert@yahoo.de
<b>Gebühr:</b>	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 99 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

## Kurse bei Robert Kraushaar

- Vitalis - Fitness- und Gesundheitspark, Eging am See
- Balineum Passau

### **Progressive Muskelentspannung (PME)**

Die Progressive Muskelrelaxation ist ein Entspannungsverfahren, das der US-amerikanische Arzt Edmund Jacobson (1885 – 1976) in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelt hat. Jacobson hatte bei seinen Patienten beobachtet, wie sich psychische Belastungen und Muskelverspannungen gegenseitig verstärken können. Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte er ein Verfahren zur Lockerung der gesamten Muskulatur. Die Technik wird auch als "Progressive Relaxation" oder "Progressive Muskelentspannung" bezeichnet. Das Grundprinzip der Übungen besteht darin, dass eine Muskelgruppe zunächst kräftig angespannt und danach entspannt wird. In der heutigen, hektischen Zeit können Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelrelaxation sehr hilfreich sein.



<b>Beginn:</b>	Ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
<b>Dauer:</b>	8 Einheiten à 45 Minuten
<b>Ort:</b>	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Eging am See oder Balineum Passau
<b>Leitung:</b>	Robert Kraushaar (Dipl. Fitnessökonom und Rückenschultrainer)
<b>Anzahl:</b>	max. 15 Personen
<b>Anmeldung:</b>	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Wilhelm Busch Str. 37, 94535 Eging Telefon 08544/918680 oder Balineum Passau, Messestr. 7, 94036 Passau  Robert Kraushaar, Tel. 0151/43217081 oder kraushaarrobert@yahoo.de
<b>Gebühr:</b>	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 99 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teil- nahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

# Geschäftsstelle Passau

## Kontaktdaten

BKK ZF & Partner  
Geschäftsstelle Passau  
Lindau 26  
94034 Passau

Telefon: 0851 213733-2011  
Telefax: 0851 213733-2091

E-Mail: [passau@bkk-zf-partner.de](mailto:passau@bkk-zf-partner.de)

Besuchen Sie uns unter:  
[www.bkk-zf-partner.de](http://www.bkk-zf-partner.de)

## Sie erreichen uns persönlich:

Montag bis Mittwoch	7:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Donnerstag	7:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Freitag	7:30 Uhr bis 16:00 Uhr und nach Vereinbarung





## Mehrleistungen der BKK ZF & Partner

***„Eine gute Krankenkasse erkennt man daran,  
dass sie für einen da ist, wenn man sie braucht.“***

Neben den Behandlungen bei Ärzten/Zahnärzten, im Krankenhaus oder in Kureinrichtungen, übernimmt die BKK ZF & Partner eine Vielzahl an Mehrleistungen. Beispielsweise

### **... für eine gesunde Lebensweise**

→ **Gesundheitskurse /-reisen – 100 % Kostenübernahme bis 160 € jährlich**

für zwei qualifizierte Gesundheitskurse in Wohnortnähe oder eine Gesundheitsreise wie AKON Aktivkonzept, BKK Aktivwoche, BKK Well-Aktiv

→ **Schutzimpfungen – 100 % Kostenübernahme**

für empfohlene Impfungen – für zu Hause und für den Urlaub

→ **Zusatzversicherungen**

günstige Tarife zur individuellen Absicherung Ihrer Gesundheit

### **... für besondere Behandlungen**

→ **klassische Homöopathie – Kostenübernahme bis 100 %**

für Beratung und Behandlung durch qualifizierte Kassenärzte und Apotheken (ausgenommen sind Zahnärzte)

→ **homöopathische Arzneimittel – Kostenerstattung bis 100 € jährlich**

für auf Privatrezept verordnete Arzneimittel ebenso für Arzneimittel der Phytotherapie und Anthroposophie

→ **Osteopathie – Kostenerstattung bis 360 € jährlich**

Kostenübernahme in Höhe von 80 % bis zu 60 € pro Sitzung für sechs Sitzungen je Kalenderjahr; nach Vorlage einer ärztlichen Verordnung

Unter [www.bkk-zf-partner.de](http://www.bkk-zf-partner.de)

erfahren Sie ausführlich, welche umfangreichen Leistungen und Services wir Ihnen bieten.