

# Gesundheitsangebote Koblenz Frühjahr 2017



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit



## Hatha-Yoga

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

### Kurstermine:

mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr	Beginn: 12.04.2017
montags, 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 24.04.2017
dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr	Beginn: 25.04.2017
dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr	Beginn: 25.04.2017
donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr	Beginn: 27.04.2017
mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 03.05.2017
mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 03.05.2017
montags, 18.15 - 19.45 Uhr	Beginn: 29.05.2017
montags, 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 29.05.2017

**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.



## Präventive Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Übel in unserer Gesellschaft. Damit ist meist eine deutliche Einschränkung an Lebensqualität verbunden. Durch regelmäßige Wirbelsäulengymnastik und das Befolgen bestimmter Verhaltensregeln können Sie einen eigenen Beitrag zur Vorbeugung von Rückenschmerzen leisten. Unsere präventive Wirbelsäulengymnastik stützt sich auf drei Säulen:

- Rückengerechtes Verhalten
- Muskelkräftigung
- Muskeldehnung

Unsere Übungsleiterinnen erläutern Ihnen die Grundlagen der Funktionsweise und des Beschwerdebildes der Wirbelsäule und zeigen Ihnen Übungen, die Sie leicht in ihren Alltag integrieren können.

### Kurstermine:

dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr      Beginn: 09.05.2017

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Kosten:** 50 €

**Leitung:** Jürgen Feykes

**Ort:** Basis e.V.

Johannes-Müller-Str. 7, 56068 Koblenz

**Anmeldung** telefonisch unter 0261 1371914 oder online unter <https://secure.skm24.de/web/onlinebooking.nsf>.

## Rücken-Fit

Der Kurs "Rücken-Fit" wird als Gruppentraining im Kursraum durchgeführt. Der Kursleiter versucht durch individuelle Hinweise und Korrekturen auf jeden einzelnen Kursteilnehmer bestmöglich einzugehen. Handouts mit Übungen für zu Hause festigen das erlangte Wissen. Kursaufbau und Inhalte: 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 Uhr - 21.00 Uhr oder  
freitags, 17.00 Uhr - 18.00 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](mailto:campo-sports@arcor.de).



## 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:

donnerstags, 17.00 - 18.15 Uhr      Beginn: 11.05.2017

**Dauer:** 10 x 90 Minuten

**Kosten:** 132 €

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

**Anmeldung** telefonisch unter 0261 309090 oder per E-Mail unter [info@tai-chi-chuan.com](mailto:info@tai-chi-chuan.com).

## BKK ErnährungsCoach

Das Wichtigste vorweg: Es geht auch ohne Hungern und einseitige Diäten. Der Online ErnährungsCoach begleitet Sie 15 Wochen lang 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?
- Finden Sie heraus ob Sie mehr Kalorien zu sich nehmen als Sie brauchen– machen Sie unseren Online-Check!

**Anmeldung** für dieses kostenlose Angebot unter:

<https://bkk-zf-partner.e-coaches.de/ernaehrung/startseite.html>.

## 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 Frühjahr 2017 in Koblenz. Alle Kurse, die aktuellen Teilnahmebedingungen und Angaben zu den Kursen finden Sie auf [www.bkk-zf-partner.de](http://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.

**Haben Sie noch Fragen oder möchten sich genauer informieren? Wir beraten Sie gerne persönlich.**

### **BKK ZF & Partner**

Am Wöllershof 12

56068 Koblenz

Telefon: 0261 13387-10

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



## **BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

