

Gesundheitsangebote Brandenburg Frühjahr 2017



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Core Training

Das Core Training zielt auf das Training der tiefliegenden Muskulatur und der Körpermitte ab.

Durch gezielte Übungen soll die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gestärkt und durch Rumpfstabilisation die aufrechte Körperhaltung geschult werden. Weiterhin ist es als ganzheitliches Training zu betrachten, das zudem die Koordination schult und Bewegungsabläufe ökonomisiert. Der Kurs ist für fitte Personen konzipiert und nicht für Sportanfänger!

Kurstermine:

donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr Beginn: 27.04.17

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

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, 19.00 - 20.00 Uhr Beginn: 05.04.17

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

Hatha Yoga - Basis

Bei dem Basis-Yogakurs liegt der Schwerpunkt auf einer stringenten Basisarbeit, welche sich nach den oft eingeschränkten Möglichkeiten vieler Menschen richtet.

Unterrichtsziele werden nur zweitrangig angesteuert. Der „Ist Zustand“ des Übenden steht im Vordergrund. Eine besonders ansprechende Unterrichts-atmosphäre und das Erkennen, „wo es gerade zwick“ sind für mich wichtige Schlüssel für die Unterrichtsgestaltung dieses Kurses. Im Zentrum steht die Wahrnehmung des inneren Gleichgewichtes sowie die daraus folgende Entspannung und Konzentration.

Kurstermine:

montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 25.04.17

Dauer: 10 x 90 Minuten

Kosten: 120 €

Ort: Yoga Wege Brandenburg

Wendgräben 24, 14776 Brandenburg

Anmeldung telefonisch unter 0177 3881143 oder per E-Mail an rolf.mueller@yogawege.net.



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.

Kursbeginn: Mitte April

- für genauere Informationen bitte melden.

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 99 €

Leitung: Corinna Reglin

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

Anmeldung telefonisch unter 03381 799190.

Nordic Walking

Die Teilnehmer erlernen und üben die Nordic Walking-Technik und wenden sie erfolgreich an. Durch die Anwendung wird gleichzeitig der Bewegungsmangel reduziert und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Kurstermine:

montags, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 15.05.17

mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 17.05.17

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 109 €

Leitung: Sylke Rossek

Ort: montags in Wilhelmsdorf
mittwochs in Radewege

Anmeldung telefonisch unter 0176 34949295 oder per E-Mail an www.mentaltraining-rossek.de.

Wirksames Stressmanagement

In dem Kurs lernen die Teilnehmer, Stress leichter abzubauen, eigene Stressoren zu erkennen, eigene Wege aus der Stressfalle zu finden und die positive Selbstbeeinflussung zu erhöhen. Sie finden den richtigen Umgang mit Stresssituationen im Alltag und im Arbeitsleben.

Sie werden zukünftig ihre täglichen Herausforderungen souverän mittels Methoden der individuellen Stressbewältigung meistern.

Kurstermine:

montags, 18.15 - 19.45 Uhr

Beginn: 11.05.17

Kompaktkurse:

am 13. Mai und 27. Mai oder
am 10. Juni und 24 Juni

Uhrzeit jeweils von 10.00 - 17.30 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 170 €

Leitung: Sylke Rossek

Ort: Anahata-Yoga-Studio, Gertrud-Piter-Platz 3,
2. Etage, 14776 Brandenburg

Anmeldung telefonisch unter 0176 34949295 oder
per E-Mail an info@mentaltraining-rossek.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 Frühjahr 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

