

Gesundheitsangebote Bad Neuenahr-Ahrweiler Herbst 2017



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Neue Rückenschule nach KddR

In diesem Kurs werden motorische Grundeigenschaften trainiert, Haltung und Bewegung zur besseren Körperwahrnehmung geschult, Wissen vermittelt sowie Strategien zur Schmerzbewältigung besprochen.

Kurstermine:

montags, 10.15 - 11.15 Uhr

montags, 18.00 - 19.00 Uhr

mittwochs, 10.00 - 11.00 Uhr

Der Einstieg in einen Kurs ist jederzeit möglich!

Dauer: 12 x 60 Minuten

Kosten: 199 €

Leitung: Rainer Lösch

Ort: Premium Sport

Ringener Str. 52

53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Anmeldung telefonisch unter 026641/ 918890 oder per E-Mail an info@premium-sport.info.



Aquafitness Präventionskurs

Aquafitness ist nicht nur effektiv, gelenkschonend und besonders gesundheitsfördernd, sondern macht auch noch richtig Spaß. In der Gruppe werden Ihnen die Basisbewegungen vermittelt und Sie erhalten anschließend ein effektives Ganzkörpertraining in nur 45 Minuten.

Kurstermine:

montags, 18.45 - 19.30 Uhr Beginn: 11.09.2017

montags, 18.00 - 18.45 Uhr Beginn: 09.10.2017

Dauer: 8 x 45 Minuten

Kosten: 99 €

Leitung: Katharina Nett

Ort: Georg-Kreuzberg Straße
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
(Schwimmbad Hotel Aurora)

Anmeldung telefonisch unter 02641/ 3039799 oder per E-Mail an info@best-ahr.com.

Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar

Es geht um das bewusste Aktivieren der Körpermuskulatur sowie um Achtsamkeitsschulung des Körpers und Geistes auch mit Hilfe von Atemtechniken.

Kurstermine:

dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr

sonntags, 10.30 - 12.00 Uhr

Der Einstieg in einen Kurs ist jederzeit möglich!

Dauer: 10 x 90 Minuten

Kosten: 160 €

Ort: Iyengar-Yoga-Institut Rhein-Ahr e. V.
Kurgartenstr. 1
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Anmeldung telefonisch unter 02641/ 801450 oder per E-Mail an info@iyengar-yoga.de.

Qigong Yangsheng

Es handelt sich um Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Heilkunde zur Vorbeugung von Erkrankungen. Speziell für die Vorbeugung und Therapie stressbedingter Erkrankungen hat sich Qigong Yangsheng bestens bewährt. Die Fähigkeit sich zu entspannen, in die Ruhe zu treten, sich zu zentrieren und zu erden wird mit einfachen, meist langsam durchgeführten, fließenden Bewegungen eingeübt, so dass sie im Alltag zur Verfügung stehen.

Kurstermine vom Kompaktangebot:

26. und 27.08

23. und 24.09

07. und 08.10

28. und 29.10

Uhrzeiten: samstags von 10.00 - 16.00 Uhr
sonntags von 9.00 - 16.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 180 €

Leitung: Ingrid Reuther

Ort: Dahlienweg 3
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
(Marienhaus Klinikum, Aula)

Anmeldung telefonisch unter 02641/ 913663 oder per E-Mail an ingridreuther@aol.com.



Nordic Walking

Die Maßnahme umfasst verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben von Nordic Walking. Das neue Bewegungsverhalten wird in einem 8-wöchigen Kurs eingeübt und vertieft.

Kurstermine:

donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr Beginn: 14.09.2017

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 99 €

Leitung: Katharina Nett

Ort: Am Dahliengarten 1
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
(Dorint Parkhotel Bad Neuenahr,
am Dahliengarten)

Anmeldung telefonisch unter 02641/ 3039799 oder per E-Mail an info@best-ahr.com.

BKK ErnährungsCoach

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

Der ErnährungsCoach begleitet Sie 15 Wochen lang mit 15 verschiedenen Themen.

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 Herbst 2017 in Bad Neuenahr-Ahrweiler. 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

