

Gesundheitsangebote Weingarten Herbst 2017



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Yoga

Alle Kurse eignen sich besonders für Entspannung, Rücken und Gelenke. Ziel der Kurse und im Einzelunterricht ist, unseren Körper, Atem und Geist in Balance zu bringen, um so langfristig das Wohlbefinden zu verbessern. Immer steht der Mensch im Mittelpunkt - nicht das Bewältigen einer Technik!

Kurstermine:

montags, 19.00 - 20.00 Uhr	Beginn: 18.09.2017
dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr	Beginn: 19.09.2017
dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr	Beginn: 19.09.2017
mittwochs, 8.30 - 9.30 Uhr	Beginn: 20.09.2017
mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr	Beginn: 20.09.2017
mittwochs, 20.15 - 21.15 Uhr	Beginn: 20.09.2017
donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr	Beginn: 21.09.2017
donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr	Beginn: 21.09.2017
donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr	Beginn: 21.09.2017

Dauer: 12 x 60 Minuten

Kosten: 146 €

Leitung: Dieter Gratza

Ort: Yoga Institut, Schenkenwaldstraße 12,
88273 Fronreute-Staig

Anmeldung telefonisch unter 07502 911351 oder per E-Mail an info@yoga-staig.de.



Rücken-Fit mit Minitrampolin und Balance-Pad

Ein gesunder Rücken braucht nicht nur kräftige Muskeln. Viel wichtiger sind die Steuerungsfunktionen der Muskeln, so dass sie im richtigen Augenblick, zur richtigen Zeit und im rechten Maß sich anspannen und wieder entspannen können. Damit die Muskulatur diese Eigenschaften lernt, ist ein abwechslungsreiches Training notwendig. In diesem Kurs werden Koordinationsübungen, Balanceübungen, Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen so wie sanfte Mobilisierung und Dehnung zu einem, den Rücken stärkenden und entspannenden Training verbunden.

Kurstermine:

donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr Beginn: 21.09.2017

Dauer: 8 x 60 Minuten

Kosten: 98 €

Leitung: Elke Blandfort

Ort: Aula Institut, Laurastr. 29, 88250 Weingarten

Anmeldung telefonisch unter 0751 50911735 oder per E-Mail an info@gesundheitskurse-aula.de

Herz-Kreislauftraining Power-Mix

Intensives und Rücken stärkendes Konditions- und Koordinationstraining mit Elementen aus Aerobic und Krafttraining.

Die Ziele des Kurses sind: die Kondition zu verbessern, das Herz-Kreislaufsystem gesund zu erhalten, Kraft und Beweglichkeit aufzubauen und rund herum ein angenehmes Rücken- und Körpergefühl zu entwickeln.

Kurstermine:

montags, 20.00 - 21.00 Uhr Beginn: 18.09.2017

mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 20.09.2017

Dauer: 12 x 60 Minuten

Kosten: 146 €

Leitung: Elke Blandfort

Ort: Aula Institut, Laurastr. 29, 88250 Weingarten

Nordic Walking

Innerhalb von acht Kurseinheiten werden Sie schrittweise an die richtige Technik des Nordic Walking herangeführt. Besonderer Wert wird auf eine effektive Bewegungsausführung und eine gute Haltung gelegt. Korrekt ausgeführt bietet das Nordic Walking eine optimale Möglichkeit, das Herz-Kreislauf-System und eine gesunde Körperhaltung zu schulen.

Kurstermine:

dienstags 8.00 - 9.30 Uhr Beginn: 12.09.2017

dienstags 8.00 - 9.30 Uhr Beginn: 21.11.2017

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 114 €

Leitung: Svenja Fuß

Ort: radius GmbH&Co.KG, Georgstr.24
88212 Ravensburg

Anmeldung telefonisch unter 0751 36639910 oder
per E-Mail an info@radius-ravensburg.de

Rückenfitness Power-Mix

Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, stabilisiert und entspannt - das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Rückenübungen mit Therabändern, Flexibar und Hanteln werden mit einfachen Schritten kombiniert. Die Bewegungen werden ausgeführt auf festem Boden, Balancepads und auf therapeutisch- medizinischen Minitrampolinen. So trainieren Sie auch die Koordination, Muskelsteuerung und das Gleichgewicht. Dabei kommen Sie auf eine gesunde Weise zum Schwitzen!

Kurstermine:

montags, 18.45 - 19.45 Uhr Beginn: 18.09.2017

dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr Beginn: 19.09.2017

Dauer: 12 x 60 Minuten

Kosten: 146 €

Leitung: Elke Blandfort

Ort: Aula Institut, Laurastr. 29, 88250 Weingarten

Anmeldung telefonisch unter 0751 50911735 oder
per E-Mail an info@gesundheitskurse-aula.de

Ganzkörperkräftigung durch Zirkeltraining

Unter Ganzkörperkräftigung durch Zirkeltraining ist die Verbesserung und Erhaltung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu verstehen.

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten: 7 Einheiten werden im Gruppenkurs komplett im Kursraum absolviert, die restlichen 3 Einheiten finden im Kursraum und an den Geräten statt (15 min Geräte pro Einheit). Zusätzlich werden den Teilnehmern Übungen für zu Hause vermittelt, damit das Erlernete auch nach der Beendigung des Kurses fortgeführt werden kann.

Kurstermine:

montags, 17.00 - 18.30 Uhr Beginn: 18.09.2017

Dauer: 10 x 90 Minuten

Kosten: 160 €

Leitung: Alexander Gohm

Ort: RehaZentrum Weingarten,
Sauterleutestr. 36, 88250 Weingarten

Anmeldung telefonisch unter 0751 48787 oder per E-Mail an info@rehaweingarten.de.

Rücken-Fit

Stabilisierung, Mobilisierung, Entspannung der wirbelsäulenstützenden Muskulatur sowie Haltungsschulung und das richtige Verhalten im Alltag sind Themen dieses Kurses.

Kurstermine:

dienstags, 17.00 - 17.55 Uhr Beginn: 19.09.2017

mittwochs, 10.05 - 11.00 Uhr Beginn: 20.09.2017

Dauer: 12 x 55 Minuten

Kosten: 100 €

Leitung: Elke Guderian/ Alexander Gohm

Ort: RehaZentrum Weingarten,
Sauterleutestr. 36, 88250 Weingarten

Anmeldung telefonisch unter 0751 48787 oder per E-Mail an info@rehaweingarten.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 Weingarten. 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

Schützenstraße 5

88250 Weingarten

Telefon: 0751 295913-3

E-Mail: weingarten@bkk-zf-partner.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

