

# Gesundheitsangebote Friedrichshafen Frühjahr 2017



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit



## Präventives Rücken- und Gelenktraining

Präventives Rücken- und Gelenktraining mit Hilfe von Elementen der Rückenschule für Menschen mit speziellen Gesundheitlichen Risiken (Sitzende Tätigkeiten oder Körperlich anstrengenden Tätigkeiten).

### Kurstermine:

dienstags, 9.00 - 10.00 Uhr	Beginn: 02.05.17
donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr	Beginn: 04.05.17

**Dauer:** 10 x 60 Minuten  
**Kosten:** 150 €  
**Ort:** Back2Motion  
Siemensstrasse 14/1  
88048 Friedrichshafen

**Anmeldung** telefonisch unter 07541/ 26158 oder per E-Mail an [info@back2motion.de](mailto:info@back2motion.de).

## Präventives Ganzkörpertraining

In diesem Kurs findet ein präventives Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit (Mobilisation) statt.

### Kurstermine:

dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr	Beginn: 16.05.17
donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 18.05.17

**Dauer:** 10 x 60 Minuten  
**Kosten:** 150 €  
**Ort:** Back2Motion  
Siemensstrasse 14/1  
88048 Friedrichshafen

**Anmeldung** telefonisch unter 07541/ 26158 oder per E-Mail an [info@back2motion.de](mailto:info@back2motion.de).

## Body Art

Das BodyART Trainingskonzept zielt auf die präventive Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates unter Berücksichtigung des Menschen als funktionelle Einheit.

Durch die gezielte Übungsauswahl, in sich abgestimmter Übungen und Positionen bricht der Körper angelernte Bewegungsmuster auf und wirkt dem Haltungsbild positiv entgegen. Jede Übung wird so langsam und bewusst durchgeführt, dass der Körper genügend Raum besitzt sich wahrzunehmen und Negativbelastungen entgegen zu wirken.

### Kurstermine:

montags, 9.00 - 10.00 Uhr      Beginn: 08.05.2017

montags, 19.00 - 20.00 Uhr      Beginn: 08.05.2017

**Dauer:**      12 x 60 Minuten

**Kosten:**      136,85 €

**Leitung:**      Sabine Baumann

**Ort:**      Eisenbahnstr. 4a, 88069 Tett nang

**Anmeldung** telefonisch unter 07542/ 9080071 oder per E-Mail an [info@PhysioFITTness.de](mailto:info@PhysioFITTness.de).

## Grundkurs Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Es handelt sich um ein übendes Verfahren der willentlichen Selbstentspannung, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

### Kurstermin:

montags, 20.00 - 21.00 Uhr      Beginn: 08.05.2017

**Dauer:**      10 x 60 Minuten

**Kosten:**      136,85 €

**Leitung:**      Sabine Baumann

**Ort:**      Eisenbahnstr. 4a, 88069 Tett nang

**Anmeldung** telefonisch unter 07542/ 9080071 oder per E-Mail an [info@PhysioFITTness.de](mailto:info@PhysioFITTness.de).

## Wirbelsäulengymnastik

Hier werden klassische physiotherapeutischen Übungen mit und ohne Hilfsmittel( wie Pads, Pezziball, Hocker) themengerecht verändert und exakt an Dysbalancen / Bewegungsschwächen angepasst. Bei der funktionellen Wirbelsäulengymnastik steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. Das Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates, Bewegungen zu verbessern und muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

### Kurstermine:

montags, 18.00 - 19.00 Uhr                      Beginn: 08.05.2017

**Dauer:**        12 x 60 Minuten

**Kosten:**       136,85 €

**Leitung:**     Sabine Baumann

**Ort:**            Eisenbahnstr. 4a, 88069 Tett nang

**Anmeldung** telefonisch unter 07542/ 9080071 oder per E-Mail an [info@PhysioFITTness.de](mailto:info@PhysioFITTness.de).



## Fit & Move

Der Kurs beabsichtigt in 60 Minuten ein intensives Ganzkörpertraining. Hier werden vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zur Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur gemacht.

Die Übungen aus der Physiotherapie werden z. B. mit Schwingstab und diversen anderen Kleingeräten (Pezzibällen, Steps, Hanteln, usw.) durchgeführt.

### Kurstermine:

mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr                      Beginn: 26.04.2017

**Dauer:**        10 x 60 Minuten

**Kosten:**       100 €

**Ort:**            ZF-Fitnesszentrum Wolfgang Gradwohl  
Ehlersstraße 52 (Werk 1 Gebäude 52)  
88046 Friedrichshafen

**Anmeldung** telefonisch unter 07542/ 9080071 oder per E-Mail an [info@PhysioFiTTness.de](mailto:info@PhysioFiTTness.de).

## Bewegungstraining-Rücken

Dieser Kurs beabsichtigt in 60 Minuten ein intensives Rumpfttraining. Hier werden vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zur Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur gemacht.

Die Übungen aus der Physiotherapie werden z. B. mit Schwingstab und diversen anderen Kleingeräten (Pezzibällen, Steps, ...) durchgeführt.

### Kurstermine:

montags, 11.45 - 12.45 Uhr                      Beginn: 24.04.2017

dienstags, 11.45 - 12.45 Uhr                    Beginn: 25.04.2017

mittwochs, 9.00 - 10.00 Uhr                    Beginn: 26.04.2017

mittwochs, 11.45 - 12.45 Uhr                   Beginn: 26.04.2017

**Dauer:**        10 x 60 Minuten

**Kosten:**       100 €

**Ort:**            ZF-Fitnesszentrum Wolfgang Gradwohl  
Ehlersstraße 52 (Werk 1 Gebäude 52)  
88046 Friedrichshafen

**Anmeldung** telefonisch unter 07542/ 9080071 oder per E-Mail an [info@PhysioFiTTness.de](mailto:info@PhysioFiTTness.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 Friedrichshafen. 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.

**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**

Charlottenstraße 2

88045 Friedrichshafen

Telefon: 07541 3908-1121

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



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

