

# Gesundheitsangebote Weingarten Frühjahr 2017



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit



## Konditionstraining Indoor- Outdoor

Für Frühaufsteher - vor Arbeitsbeginn! Ein Herz-Kreislauftraining mit viel Muskelaufbau und viel Abwechslung! Bei schönem Wetter draußen mit Scooter (hochmoderne Tretroller) sowie Handgeräte wie Brasils, Therabänder, kleine Hanteln. Bei schlechtem Wetter drinnen mit Minitrampolin, Jumper und Flexibar!

### Kurstermine:

freitags, 7.30 - 8.30 Uhr

Beginn: 28.04.2017

**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](mailto:info@gesundheitskurse-aula.de)

## Sanftes Herz-Kreislauftraining

Ein sanftes, Rücken- und Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining steigert Kondition und Koordination. Übungen mit und ohne Kleingeräte verbessern die allgemeine Befindlichkeit, kräftigen sanft und intensiv die Muskulatur, damit der Bewegungsapparat entlastet wird. Geeignet für Personen jeden Alters, die aufgrund ihrer Konstitution ein sanftes Bewegungstraining wünschen.

### Kurstermine:

mittwochs, 8.45 - 9.45 Uhr

Beginn: 26.04.2017

donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 27.04.2017

**Dauer:** 10 x 60 Minuten

**Kosten:** 124 €

**Leitung:** Elke Blandfort

**Ort:** Aula Institut, Laurastr. 29, 88250 Weingarten

**Anmeldung** telefonisch unter 0751 50911735 oder per E-Mail an [info@gesundheitskurse-aula.de](mailto:info@gesundheitskurse-aula.de)

## Fit-Mix

Stabilisierung, Mobilisierung, Entspannung der wirbelsäulenstützenden Muskulatur sowie Haltungsschulung und das richtige Verhalten im Alltag sind Themen dieses Kurses. Ein buntes, durch Musik untermaltes Ganzkörpertraining zur Verbesserung des Allgemeinbefindens (Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Erhaltung bzw. Wiederaufbau der Muskulatur, Entwicklung der Koordination, des Gleichgewichtes und der Beweglichkeit).

### **Kurstermine:**

mittwochs, 9.00 - 9.55 Uhr      Beginn: 05.04.2017

**Dauer:** 12 x 55 Minuten

**Kosten:** 100 €

**Leitung:** Elke Guderian

**Ort:** RehaZentrum Weingarten,  
Sauterleutestr. 36, 88250 Weingarten

**Anmeldung** telefonisch unter 0751 48787 oder per E-Mail an [info@rehaweingarten.de](mailto:info@rehaweingarten.de).

## Rücken-Fit

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

### **Kurstermine:**

mittwochs, 10.05 - 11.00 Uhr      Beginn: 05.04.2017

mittwochs, 17.00 - 17.55 Uhr      Beginn: 05.04.2017

**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](mailto:info@rehaweingarten.de).

## 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:**

dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr	Beginn: 25.04.2017
dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr	Beginn: 25.04.2017
mittwochs, 8.00 - 9.00 Uhr	Beginn: 26.04.2017
mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr	Beginn: 26.04.2017
mittwochs, 20.15 - 21.15 Uhr	Beginn: 26.04.2017
donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr	Beginn: 27.04.2017
donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr	Beginn: 27.04.2017
donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr	Beginn: 27.04.2017

**Dauer:** 10 x 60 Minuten

**Kosten:** 122 €

**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](mailto:info@yoga-staig.de).



## Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Sie trainieren im Kurs neue abwechslungsreiche und wirksame Rückenübungen sowie ein gesundes Bewegungsverhalten, welches Ihnen hilft, Ihren Rücken im Alltag, im Beruf und beim Sport gesund zu halten.

### Kurstermine:

montags, 8.45 - 9.45 Uhr	Beginn: 24.04.2017
montags, 10.00 - 11.00 Uhr	Beginn: 24.04.2017
dienstags, 16.00 - 17.00 Uhr	Beginn: 25.04.2017
mittwochs, 10.15 - 11.15 Uhr	Beginn: 26.04.2017

**Dauer:** 10 x 60 Minuten

**Kosten:** 124 €

**Leitung:** Elke Blandfort

**Ort:** Aula Institut, Laurastr. 29, 88250 Weingarten

**Anmeldung** telefonisch unter 0751 50911735 oder per E-Mail an [info@gesundheitskurse-aula.de](mailto:info@gesundheitskurse-aula.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: 24.04.2017
dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr	Beginn: 25.04.2017

**Dauer:** 10 x 60 Minuten

**Kosten:** 124 €

**Leitung:** Elke Blandfort

**Ort:** Aula Institut, Laurastr. 29, 88250 Weingarten

**Anmeldung** telefonisch unter 0751 50911735 oder per E-Mail an [info@gesundheitskurse-aula.de](mailto:info@gesundheitskurse-aula.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 Frühjahr 2017 in Weingarten. 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**

Schützenstraße 5

88250 Weingarten

Telefon: 0751 295913-3

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



## **BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

