

# Gesundheitsangebote

## Eitorf

### Frühjahr 2017



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit



## Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik beugt Rückenproblemen vor. Es werden kräftigende, als auch dehnende Übungen der Bauch- und Rückenmuskulatur durchgeführt um die Muskulatur um die Wirbelsäule stabilisierend zu kräftigen und Beschwerden entgegenzuwirken bzw. vorzubeugen. Aber auch mobilisierende und stabilisierende Übungen gehören zum Training dazu um den Oberkörper optimal zu trainieren.

### **Kurstermine:**

Genauere Informationen zum Kursbeginn auf Anfrage!

**Dauer:** 10 x 45 Minuten

**Kosten:** 90 €

**Ort:** Rosbacher Reha Physio Sport  
Mittelstraße 8-10, 51570 Windeck

**Anmeldung** telefonisch unter 02292 5767 oder per E-Mail an [physio-noor@gmx.de](mailto:physio-noor@gmx.de).

## Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode die ihren Körper unabhängig von ihrem Alter und ihren körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Pilatesstraining optimiert die Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur, führt zu einer optimalen Stabilität des Körper-Zentrums und ist die Grundlage für eine gute Bewegungseffizienz.

### **Kurstermine:**

Genauere Informationen zum Kursbeginn auf Anfrage!

**Dauer:** 10 x 60 Minuten

**Kosten:** 100 €

**Ort:** Rosbacher Reha Physio Sport  
Mittelstraße 8-10, 51570 Windeck

**Anmeldung** telefonisch unter 02292 5767 oder per E-Mail an [physio-noor@gmx.de](mailto:physio-noor@gmx.de).

## Hatha Yoga

Mit Hilfe von Yogaübungen tanken Sie Kraft und Energie. Sie lernen selbstverantwortlich mit Ihrer Gesundheit umzugehen und dem Alltagsstress gelassener zu begegnen.

### Kurstermine:

montags, 18.00 - 19.30 Uhr	Beginn: 24.04.2017
montags, 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 24.04.2017
dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr	Beginn: 25.04.2017
mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 26.04.2017
donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr	Beginn: 27.04.2017

### Kosten:

montags und donnerstags: 116 € für 10 Termine  
dienstags und mittwochs: 140 € für 12 Termine

**Ort:** Yogazentrum Harmonie,  
Zum Gransbach 8a, 53783 Eitorf

**Anmeldung** telefonisch unter 02243 81688 oder per E-Mail an [mo.stuhldreier@freenet.de](mailto:mo.stuhldreier@freenet.de).

## Training mit Herz - Herzkreislauftraining

Dieses ganzheitliche Konzept zur Reduzierung gesundheitlicher Risiken, insbesondere des Herzkreislauf-Systems, fördert die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Gezieltes Training und Erlernen von Handlungs- und Effektwissen, ermöglicht es den Teilnehmern ihre Lebens- und Verhaltensweisen im Alltag nachhaltig positiv zu verändern.

### Kurstermine:

Genauere Informationen zum Kursbeginn auf Anfrage!

**Dauer:** 10 x 45 Minuten

**Kosten:** 90 €

**Ort:** Rosbacher Reha Physio Sport  
Mittelstraße 8-10, 51570 Windeck

**Anmeldung** telefonisch unter 02292 5767 oder per E-Mail an [physio-noor@gmx.de](mailto:physio-noor@gmx.de).

## Qigong

Qigong ist ein sanftes Übungssystem, was Körper, Geist und Seele in harmonische Balance bringt.

Im Rahmen der Vorbeugung von Krankheiten hat Qigong einen umfassenden Einfluss auf den gesamten Organismus. Die Konstitution wird gestärkt und die körpereigenen Abwehrkräfte erhöht. Qigong ist für Menschen aller Altersstufen geeignet; man braucht keine besonderen Voraussetzungen. Die Bewegungen sind natürlich, harmonisch, sanft fließend und werden langsam und konzentriert ausgeführt. Verdauung und Atmung können sich verbessern, Herz und Kreislauf stabilisieren, das Nervensystem beruhigt sich, der Schlaf wird tiefer und die körperlichen und geistigen Kräfte werden gestärkt.

### **Kurstermine:**

donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr      Beginn: 27.04.2017

**Dauer:**      10 x 90 Minuten

**Kosten:**      116 €

**Leitung:**      Monika Stuhldreier

**Ort:**      Yogazentrum Harmonie,  
Zum Gransbach 8a, 53783 Eitorf

**Anmeldung** telefonisch unter 02243 81688 oder per E-Mail an [mo.stuhldreier@freenet.de](mailto:mo.stuhldreier@freenet.de).



## Aqua Fitness

Durch ununterbrochene Bewegungsübungen wird die Ausdauerfähigkeit trainiert, was vor allem dem Herz-Kreislauf-System zugute kommt. Hierbei wird auf schonende Weise Ihre Kraft und Ausdauer, sowie Koordination und Beweglichkeit trainiert.

### **Kurstermine:**

Genauere Informationen zum Kursbeginn auf Anfrage!

**Dauer:** 10 x 45 Minuten

**Kosten:** 90 €

**Ort:** Rosbacher Reha Physio Sport  
Mittelstraße 8-10, 51570 Windeck

**Anmeldung** telefonisch unter 02292 5767 oder per E-Mail an [physio-noor@gmx.de](mailto:physio-noor@gmx.de).

## Nordic Walking

Der Kurs richtet sich an alle Nordic Walking Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger. Ziel ist das Erlernen der richtigen, gelenkschonenden Nordic Walking-Grundtechnik.

Informationen rund um den "gesunden Ausdauersport", Fehlerkorrekturen und Variationen auf unterschiedlichem Gelände sind ebenso Bestandteil wie Natur- und Gruppenerleben. Mit verschiedenen Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen runden wir unsere Kurseinheiten ab. Die Nordic Walking Stöcke werden von der Kursleiterin gestellt.

### **Kurstermine in Eitorf:**

mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr                      Beginn: 26.04.2017

**Ort:** Melchiorweg, 53783 Eitorf (Hüppelröttchen)

**Dauer:** 8 x 90 Minuten

**Kosten:** 110 €

**Leitung:** Katrin Miethe

**Anmeldung** telefonisch unter 0176 94052244 oder per E-Mail an [mail@katrin-miethe.de](mailto:mail@katrin-miethe.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 Eitorf. 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**

Bogestraße 34

53783 Eitorf

Telefon: 02243/ 92333-0

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



## **BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

