

# Gesundheitsangebote Friedrichshafen Herbst 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: 05.09.17
dienstags, 18.00 -19.00 Uhr	Beginn: 05.09.17
donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 07.09.17

**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: 19.09.17
donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr	Beginn: 21.09.17

**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).

## 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:

Freitags, 16.00 - 17.00 Uhr      Beginn: 17.11.2017

**Dauer:** 10 x 60 Minuten

**Kosten:** 120 €

**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).

## BodyBalancePilates

BodyBalancePilates ist eine erweiterte Übungsmethode des Gründers Joseph Hubertus Pilates - ein Übungssystem, das auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert und natürliche und somit normale Bewegungen wieder herstellt.

### Kurstermine:

dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr      Beginn: 19.09.2017

donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr      Beginn: 09.11.2017

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Kosten:** 120 €

**Leitung:** Gudula Diekmann

**Ort:** Physiotherapiezentrum Diesch, Möttelstrasse 5 , Friedrichshafen (2.OG)

**Anmeldung** telefonisch unter 07541/ 35152 oder per E-Mail an [info@physiotherapiezentrum-fn.de](mailto:info@physiotherapiezentrum-fn.de).

## Wunschgewicht noch nicht erreicht?

Erfolgreich Gewicht abnehmen und sein Wunschgewicht dann auch halten, das will gelernt sein. In diesem Kurs werden falsche Ernährungsgewohnheiten aufgespürt und schrittweise verändert.

Eine gesunde, saisonale, vollwertige und fettreduzierte Ernährung ist hierbei die Basis. Unterstützend zu diesem Angebot wird ein Bewegungskurs empfohlen.

### Kurstermin:

mittwochs, 17.00 - 19.00 Uhr      Beginn: 11.10.2017

Mi 11.10 / Mi 25.10 / Mi 08.11. / Mi 22.11. /  
Mi 06.12 / Mi 20.12. / Mi 03.01. / Mi 17.01.

**Dauer:** 8 x 120 Minuten  
**Kosten:** 160 €  
**Leitung:** Christel Bordasch-Tehsmann  
**Ort:** BKK ZF & Partner,  
Charlottenstraße 2  
88045 Friedrichshafen

**Anmeldung** telefonisch unter 07541/ 3908-1121 oder  
per E-Mail an [gesundheitsmanagement@bkk-zf-partner.de](mailto:gesundheitsmanagement@bkk-zf-partner.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 durchgeführt.

### Kurstermine:

mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr                      Beginn: 13.09.2017

**Dauer:** 12 x 60 Minuten

**Kosten:** 120 €

**Leitung:** Wolfgang Gradwohl

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

**Anmeldung** telefonisch unter 07541/ 40095-40 oder per E-Mail an [info@physiozentrum-fn.de](mailto:info@physiozentrum-fn.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: 18.09.2017

montags, 18.00 - 19.00 Uhr                      Beginn: 18.09.2017

dienstags, 11.45 - 12.45 Uhr                      Beginn: 12.09.2017

**Dauer:** 12 x 60 Minuten

**Kosten:** 120 €

**Leitung:** Wolfgang Gradwohl

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

**Anmeldung** telefonisch unter 07541/ 40095-40 oder per E-Mail an [info@physiozentrum-fn.de](mailto:info@physiozentrum-fn.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 Herbst 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

