

Das Gesundheitsprogramm der BKK ZF & Partner für die Region Passau

1. Halbjahr 2017



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Impressum

Herausgeber: BKK ZF & Partner

Bildnachweis: ©BKK Bundesverband, ©Corbis RF

Druck: Vollmer Druckagentur, Weißenburg

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Teilnahmebedingungen	5 – 6
Ernährung	
BKK ErnährungsCoach	7 – 8
Bewegung	
Kurse bei Sport und Entspannung Susman, Röhrnbach	9 – 13
Kurs im Fit & Dance in Passau	14
Kurs im PhysioCare in Salzweg	15
Kurse im Vitalis, Eging am See oder im Balineum Passau	16 – 17
Aqua-Kurse	
Kurse in der Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger	18 – 27
Stressreduktion / Entspannung	
Kurs bei Fr. Margret Polland, Passau	28 – 29
Kurse bei Sport und Entspannung Susman, Röhrnbach	30
Kurse im Yoga-Zentrum Bayerwald, Dr. Dirk Glogau	31 – 32
Kurs bei Fr. Sandra Meier, Physiotherapie am Messepark	33 – 34
Kurse im Vitalis Eging am See oder im Balineum Passau	35 – 38

Unser neues Präventionsangebot

Sie halten das neue Gesundheitsprogramm für das 1. Halbjahr 2017 der BKK ZF & Partner für den Standort Passau in Ihren Händen.

Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stressreduktion und Entspannung. Alle Kurse werden von hoch qualifizierten Trainern und Beratern durchgeführt.

Eine Erstattung der Kursgebühren in Höhe von bis zu 160 € pro Kalenderjahr erfolgt nach den aktuellen Teilnahmebedingungen.

Die Kursbelegungen erfolgen nach der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen. Sofern Sie aus zwingenden Gründen nicht an Ihrem Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie uns dies umgehend mitzuteilen, damit ggf. noch andere Interessenten berücksichtigt werden können. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, Kurse abzusagen.

Allen Kursteilnehmern danken wir schon jetzt, dass sie mit ihrer aktiven Teilnahme einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung ihrer Gesundheit leisten.

Wir unterstützen Sie bei dieser Gesunderhaltung auch mit unserem Bonussystem.

Mit einer Kursteilnahme erhalten Sie eine Bonusprämie. Alle Informationen dazu und die Bonuskarten erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

Teilnahmebedingungen

Um sicher zu stellen, dass alle Anbieter von Präventionskursen die gleichen Ziele verfolgen und die gleiche Qualität nachweisen, wurde – entsprechend der gesetzlichen Regelungen – vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen ein Leitfaden zur Prüfung von Präventionskursen erstellt.

Auch wie lange und wie oft ein Präventionskurs erstattet werden darf, ist seit August 2010 im überarbeiteten „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes geregelt und für alle Krankenkassen bindend.

Gefördert werden können Kursangebote aus den folgenden Handlungsfeldern:

Bewegung: Maßnahmen zur Förderung des Herz-Kreislauf-Trainings & Maßnahmen zur Förderung des Muskel-Skelettsystems (Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, etc.).

Stressreduktion / Entspannung: Maßnahmen zur Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten (z.B. Kurse zur Stressreduktion wie Yoga, Autogenes Training, Qi-Gong, Tai-Chi, etc.).

Ernährung: Maßnahmen zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (Kurse zur gesunden Ernährung bzw. zu spezifischen Risiken wie Diabetes, etc.) & Maßnahmen zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht (Kurse wie Abnehmen mit Vernunft, etc.).

Genuss- und Suchtmittelkonsum: Maßnahmen zur Reduktion des Genuss- und Suchtmittelmissbrauchs (Kurse zur Nikotin-Entwöhnung, zur Alkoholreduktion, zum verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten und zur Prävention des Drogenmissbrauchs).

Für alle Kurse gilt: Seit dem 1. Januar 2014 wird die Qualität von Präventionskursen und Kompaktangeboten nicht mehr von jeder Krankenkasse selbst, sondern zentral und kassenartenübergreifend durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft. Das gemeinsame Ziel aller Beteiligten ist es, deutschlandweit einen einheitlichen Qualitätsstandard für Präventionskurse zu etablieren. Voraussetzung für die Anerkennung eines Präventionskurses ist unter anderem, dass die Maßnahmen von Anbietern mit geeigneter fachlicher und pädagogischer Qualifikation erbracht werden. Die Trainer müssen eine Grundqualifikation, dies sind staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse im jeweiligen Fachgebiet (z.B. Physiotherapeut, Sozialpädagoge usw.) und eine Zusatzqualifikation (anerkannte Aus- und Fortbildung) nachweisen.

Weitere Voraussetzungen:

- Pro Kalenderjahr können maximal 2 Kurse übernommen bzw. bezuschusst werden, bis 160 €.
- Ein Präventionskurs muss mind. 8 Übungseinheiten à 45 Minuten und darf max. 12 Übungseinheiten à 90 Minuten beinhalten.
- Nicht mehr als 33 % Training an Großgeräten
- Die Erstattung der Kursgebühren erfolgt nach erfolgreicher Durchführung (mind. 80% der Übungseinheiten) und Vorlage der Teilnahmebestätigung.
- Das Mindestalter für die Teilnahme an Präventionsmaßnahmen beträgt 6 Jahre.
- Eine Finanzierung von Mitgliedschaften in Sportvereinen oder Fitnessstudios ist nicht möglich.

Bitte informieren Sie sich auch deshalb rechtzeitig vorher bei der BKK ZF & Partner, welche Kurse von externen Anbietern (VHS, private Vereinigungen, usw.) ggf. übernommen bzw. bezuschusst werden können. Als Versicherte/r können Sie direkt über unsere Homepage zertifizierte Präventionskurse schnell und einfach finden: bkk-zf-partner.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/.

Handlungsfeld: Ernährung

BKK ErnährungsCoach

Das Wichtigste vorweg: Es geht auch ohne Hungern und einseitige Diäten. Um dauerhaft gesund abzunehmen und das Gewicht halten zu können, muss man eines tun: essen! Und zwar genug um dem Körper einen reibungslosen Stoffwechselfvorgang zu ermöglichen.

Der Online ErnährungsCoach begleitet Sie auf dem Weg zu einem gesunden Ernährungsalltag.

Spannende und interaktive Newsletter informieren Sie Woche für Woche rund ums Thema Ernährung, außerdem erhalten Sie beispielsweise Informationen zu:

- Was genau bedeutet eigentlich gesunde und vollwertige Ernährung?
- Was gilt es bei der Lebensmittelauswahl zu beachten? Gibt es absolute No-Gos?
- Nehme ich täglich mehr Kalorien zu mir als ich verbrauche?

Finden Sie's heraus – machen Sie unseren Online-Check! Erfahren Sie, wie hoch Ihr täglicher Kalorienbedarf ist und prüfen Sie, wie viele Sie tatsächlich zu sich nehmen.

Obst und Gemüse sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. „5 am Tag“ – kaum eine Ernährungsregel lässt sich leichter in den Alltag integrieren. Wir zeigen Ihnen wie.

Ihr BKK ErnährungsCoach: 15 Wochen – 15 Themen

- Motivations-Training
- Analysen & Auswertungen
- Tipps & Wissens-Guide
und vieles mehr unter
www.bkk-ernaehrungcoach.de

Informationen zu unseren weiteren Angeboten bezüglich Ernährung und Bewegung finden Sie unter **www.bkk-zf-partner.de** (Gesundheitsangebote).



Handlungsfeld Bewegung

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Reaktiv Faszien

Dieses Training besteht aus gymnastische Übungen mit und ohne Reaktiv Hanteln für die tief liegende Muskulatur, mit Schwerpunkt im Oberkörper- und Rumpfbereich. Die Entfilzung der Faszienstrukturen mit Hilfe von Faszirollen und Faszienball, hinterläßt nicht nur ein besseres Körpergefühl, sondern auch erheblich mehr Beweglichkeit und oft auch eine Schmerzlinderung.

Das Training wirkt positiv auf das Bindegewebe, sie trainieren die Tiefenmuskulatur, stärken den Rücken und verbessern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination.

Beginn:	ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
Dauer:	8 Einheiten à 60 Minuten
Ort:	Sport & Entspannung Susman Goldener Steig 26, 94133 Röhrnbach
Leitung:	Aurelian Susman
Anzahl:	max. 11 Personen
Anmeldung:	Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach Telefon: 0171/2029717 oder 08582/915971 www.sportsusman.de
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 99,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entspre- chend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Reaktiv Fitness

Reaktiv Fitness sind gymnastische Übungen mit und ohne Reaktivhanteln für die tiefliegende Muskulatur im Oberkörper und Rumpfbereich. Eine Besonderheit ist, dass hier nicht nur einzelne Muskeln trainiert werden, sondern dreidimensional ganze Muskelketten. Egal ob rhythmisch mit Schritten, im Sitzen, im Liegen oder im Stehen, hunderte von Übungsvarianten sind möglich. Sie werden langsam auf rhythmische Bewegungen mit und ohne Musik hingeführt. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, wirken positiv auf das Bindegewebe, trainieren die Tiefenmuskulatur, stärken den Rücken und verbessern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination.



- Beginn:** ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)
- Dauer:** 8 Einheiten à 60 Minuten
- Ort:** Sport & Entspannung Susman
Goldener Steig 26,
94133 Röhrnbach
- Leitung:** Aurelian Susman
- Anzahl:** max. 11 Personen
- Anmeldung:** Sport & Entspannung Susman,
Röhrnbach
Telefon: 0171/2029717
oder 08582/915971
www.sportsusman.de
- Gebühr:** Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner
übernimmt für Sie die Kosten entspre-
chend den Teilnahmebedingungen
(Seiten 5 – 6).

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Wirbelsäulengymnastik

Eine kräftige und dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule.

Wir zeigen Ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit anschließender Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und saubere Hallen-Turnschuhe, Badetuch und eventuell ein Getränk (Plastikflasche).

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Sport & Entspannung Susman
Goldener Steig 26,
94133 Röhrnbach

Leitung: Aurelian Susman

Anzahl: max. 11 Personen

Anmeldung: Sport & Entspannung Susman,
Röhrnbach
Telefon: 0171/2029717
oder 08582/915971
www.sportsusman.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner
übernimmt für Sie die Kosten entsprechend
den Teilnahmebedingungen
(Seiten 5 – 6).

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Nordic Walking

Es handelt sich um ein äußerst wirkungsvolles Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken. Nordic Walking ähnelt dem Skilanglauf. Zahlreiche positive Effekte machen diese Sportart so effizient: Blutdruck senken, Cholesterin-Werte verbessern, Muskulatur kräftigen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und überdurchschnittlich viele Kalorien verbrennen - lassen Sie sich auch vom Nordic-Walking-Fieber anstecken! Mitzubringen sind witterungsangepasste Kleidung und Schuhe, Nordic Walking Stöcke und ein Getränk (Plastikflasche). Wenn keine eigenen Nordic Walking Stöcke vorhanden sind, werden diese auch gerne von uns gestellt.

Beginn:	ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
Dauer:	8 Einheiten à 90 Minuten
Ort:	Sport & Entspannung Susman Goldener Steig 26, 94133 Röhrnbach
Leitung:	Aurelian Susman
Anzahl:	max. 15 Personen
Anmeldung:	Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach Telefon: 0171/2029717 oder 08582/915971 www.sportsusman.de
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 99,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Kurs im Fit & Dance, Passau

Wirbelsäulengymnastik

Das übergeordnete Ziel des Kurses besteht in der gezielten Verbesserung der individuellen Situation der Teilnehmer, Abbau von Bewegungsmangel und Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten. Aufbau von Schutzfaktoren, wie z. B. die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und saubere Hallen-Turnschuhe, Badetuch und eventuell ein Getränk (Plastikflasche).

Beginn:	ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
Dauer:	10 Einheiten à 60 Minuten
Ort:	Fit & Dance Schaldinger Str. 1, 94036 Passau
Leitung:	Eva Frey
Anzahl:	max. 12 Personen
Anmeldung:	Fit & Dance, Passau Telefon: 0151/70521567 www.fitanddance-passau.de
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 79,90 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten ent- sprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Kurs im PhysioCare in Salzweg

Wirbelsäulengymnastik

Das Ziel des Kurses ist, dass Sie nicht nur bereits vorhandene Beschwerden damit positiv beeinflussen, sondern auch Ihr Wohlbefinden erhalten können.

Es werden mit einfachen Hilfsmitteln (Matte, FlexiBar, Pezziball, Theraband) gezielte Übungen durchgeführt, welche sowohl auf die Stabilität als auch auf die Mobilität der Wirbelsäule ausgerichtet sind.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und saubere Hallen-Turnschuhe.

Beginn:	Ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
Dauer:	8 Einheiten à 45 Minuten
Ort:	PhysioCare Waldstr. 51a, 94121 Salzweg
Leitung:	Tobias Jakob oder Tobias Schartner
Anzahl:	max. 8 Personen
Anmeldung:	PhysioCare Waldstr. 51a, 94121 Salzweg Telefon: 0851 9440225 www.physiocare-salzweg.de
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 65 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten ent- sprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Kurse bei Robert Kraushaar

- **Vitalis - Fitness- und Gesundheitspark,**
- **Eging am See oder Balineum Passau**

Wirbelsäulengymnastik

In unserem Alltag hat der Rücken mit seinen Muskeln und Bändern viel zu wenig zu tun. Eine kräftige und dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Mobilisieren und stabilisieren sie ihre Wirbelsäule. Wir zeigen ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen – auch für zu Hause.



Beginn:	Ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
Dauer:	8 Einheiten à 45 Minuten
Ort:	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Eging am See oder Balineum Passau
Leitung:	Robert Kraushaar (Dipl. Fitnessökonom und Rückenschultrainer)
Anzahl:	max. 15 Personen
Anmeldung:	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Wilhelm Busch Str. 37, 94535 Eging Telefon: 08544/918680 oder Balineum Passau Messestr. 7, 94036 Passau Robert Kraushaar Tel. 0151/43217081 oder kraushaarrobert@yahoo.de
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 99 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten ent- sprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Aqua-Kurse in der Schwimm- u. Bewegungsschule Roswitha Paßberger

Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining Aqua-Fit – ein Mix aus Bewegung und Spaß für Erwachsene

Aquapower

Aqua-Fit ist intensives Bewegen im Wasser bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke, Bänder und der Wirbelsäule. Die Schulung von Muskelkraft und Ausdauer, von Beweglichkeit und Belastbarkeit ist gerade im Wasser von besonderer Wirksamkeit und dabei schonender möglich.

Durch verschiedene Übungen und Spiele werden die Atmung und Atemtechnik, die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und der Muskelaufbau im Bereich des Bewegungs- und Stützapparates gefördert.



Fitness für jeden, kombiniert mit verschiedenen Kleingeräten und einer Portion Spaß. Auch für Nichtschwimmer.

Kursbeginn Datum/Uhrzeit	Kursende Datum	Kurseinheiten
Di 10.01.2017 10:00 - 10:45 Uhr	Di 04.04.2017	12 x 45 Min
Di 25.04.2017 10:00 - 10:45 Uhr	Di 25.07.2017	12 x 45 Min
Di 10.01.2017 18:15 - 19:00 Uhr	Di 04.04.2017	12 x 45 Min
Di 25.04.2017 18:15 - 19:00 Uhr	Di 25.07.2017	12 x 45 Min
Mi 11.01.2017 11:00 - 11:45 Uhr	Mi 05.04.2017	12 x 45 Min
Mi 26.04.2017 11:00 - 11:45 Uhr	Mi 26.07.2017	12 x 45 Min
Mi 11.01.2017 18:15 - 19:00 Uhr	Mi 05.04.2017	12 x 45 Min
Mi 26.04.2017 18:15 - 19:00 Uhr	Mi 26.07.2017	12 x 45 Min
Mi 11.01.2017 20:15 - 21:00 Uhr	Mi 05.04.2017	12 x 45 Min
Mi 26.04.2017 20:15 - 21:00 Uhr	Mi 26.07.2017	12 x 45 Min
Fr 13.01.2017 19:15 - 20:00 Uhr	Fr 07.04.2017	12 x 45 Min
Fr 28.04.2017 19:15 - 20:00 Uhr	Fr 28.07.2017	12 x 45 Min

Anmerkung:	Die Kurse können auch zweimal wöchentlich besucht werden.
Ort:	Passau, Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger Passau, Vornholzstraße 46 (neben Bürgerbüro)
Leitung:	Roswitha Paßberger Schwimm- und Bewegungsschule
Anzahl:	max. 10 Teilnehmer pro Kurs
Anmeldung:	Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger, Telefon: 0851/21328070 (in Kooperation mit dem SV Schalding-Heining)
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 139 € (12 Einheiten). Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Aqua-Fit – ein Mix aus Bewegung und Spaß für Kinder

Hier werden Kinder im Wasser fit gemacht.

Ziel dieses Kurses ist die Entlastung des gesamten Bewegungsapparates, Kräftigung der Muskulatur, auch Atemmuskulatur sowie Verbesserung des kardiovaskulären Systems. Eine verbesserte Körperwahrnehmung und Gewichtsreduzierung können erfolgen. Auch soziale Kontakte werden geknüpft.

Durch verschiedene Wasserspiele fördern wir Kondition, Ausdauer und Koordination im Wasser. Zusätzlich wollen wir mit Kinder-Aerobic dem Bewegungsmangel entgegenwirken.



Kursbeginn Datum/Uhrzeit	Kursende Datum	Kurseinheiten
Di 10.01.2017 16:45 - 17:30 Uhr	Di 04.04.2017	12 x 45 Min
Di 25.04.2017 16:45 - 17:30 Uhr	Di 25.07.2017	12 x 45 Min
Di 10.01.2017 17:30 - 18:15 Uhr	Di 04.04.2017	12 x 45 Min
Di 25.04.2017 17:30 - 18:15 Uhr	Di 25.07.2017	12 x 45 Min
Mi 11.01.2017 16:45 - 17:30 Uhr	Mi 05.04.2017	12 x 45 Min
Mi 26.04.2017 16:45 - 17:30 Uhr	Mi 26.07.2017	12 x 45 Min
Mi 11.01.2017 17:30 - 18:15 Uhr	Mi 05.04.2017	12 x 45 Min
Mi 26.04.2017 17:30 - 18:15 Uhr	Mi 26.07.2017	12 x 45 Min
Fr 13.01.2017 17:30 - 18:15 Uhr	Fr 07.04.2017	12 x 45 Min
Fr 28.04.2017 17:30 - 18:15 Uhr	Fr 28.07.2017	12 x 45 Min
Fr 13.01.2017 18:15 - 19:00 Uhr	Fr 07.04.2017	12 x 45 Min
Fr 28.04.2017 18:15 - 19:00 Uhr	Fr 28.07.2017	12 x 45 Min

Ort:	Passau, Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger Passau, Vornholzstraße 46 (neben Bürgerbüro)
Leitung:	Roswitha Paßberger Schwimm- und Bewegungsschule
Anzahl:	max. 10 Teilnehmer pro Kurs Für Kinder ab 6 Jahren
Anmeldung:	Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger, Telefon: 0851/21328070 (in Kooperation mit dem SV Schalding-Heining)
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 132 € (12 Einheiten). Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teil- nahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Nordic Aqua Sports – Walking, Jogging, Fitness

Nordic Aqua Sports ist eine Sportart, die es möglich macht, Nordic Walking im Wasser durchzuführen und dabei ein motivierendes und effektives Gruppentraining mit Musik und unter kompetenter Anleitung durchzuführen. Hierbei ist der Einsatz der eigens dafür entwickelten Nordic Aqua Handles Körpergrößen und Wassertiefen unabhängig. NAS ist ein effektives Ganzkörpertraining für alle Alters- und Leistungsklassen.

Kursbeginn Datum/Uhrzeit	Kursende Datum	Kurseinheiten
Mi 11.01.2017 19:15 - 20:00 Uhr	Mi 05.04.2017	12 x 45 Min
Mi 26.04.2017 19:15 - 20:00 Uhr	Mi 26.07.2017	12 x 45 Min
Fr 13.01.2017 20:00 - 20:45 Uhr	Fr 07.04.2017	12 x 45 Min
Fr 28.04.2017 20:00 - 20:45 Uhr	Fr 28.07.2017	12 x 45 Min

- Anmerkung:** Die Kurse können auch zweimal wöchentlich besucht werden.
- Ort:** Passau, Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger
Passau, Vornholzstraße 46
(neben Bürgerbüro)
- Leitung:** Roswitha Paßberger
Schwimm- und Bewegungsschule
- Anzahl:** max. 10 Teilnehmer pro Kurs
- Anmeldung:** Schwimm- und Bewegungsschule
Roswitha Paßberger,
Telefon: 0851/21328070
(in Kooperation mit dem
SV Schalding-Heining)
- Gebühr:** Für Versicherte der BKK ZF & Partner
139 € (12 Einheiten).
Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für
Sie die Kosten entsprechend den Teil-
nahmebedingungen
(Seiten 5 – 6).

Fit und Gesund – Herz- und Kreislauftraining

Beweglich und locker bleiben!

Herz-Kreislauftraining mit einfachen Tanzschritten.

In abwechslungsreichen Übungsstunden für den ganzen Körper werden nicht nur gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po gemacht. Der Rücken und die Arme werden auch mittrainiert.

Die Übungen werden mit unterschiedlichen (Hand-)Geräten (Hanteln, Bänder, Seil, Ball, ...), guter Musik und jeder Menge Spaß durchgeführt.



Bitte bequeme Sportbekleidung, saubere Hallen-Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Kursbeginn Datum/Uhrzeit	Kursende Datum	Kurseinheiten
Di 10.01.2017 09:00 - 10:00 Uhr	Di 04.04.2017	12 x 60 Min
Di 25.04.2017 09:00 - 10:00 Uhr	Di 25.07.2017	12 x 60 Min

Ort:	Passau, Schwimm- und Bewegungsschule Passau, Vornholzstraße 46 (neben Bürgerbüro)
Leitung:	Roswitha Paßberger Schwimm- und Bewegungsschule
Anzahl:	max. 14 Teilnehmer pro Kurs
Anmeldung:	Schwimm- und Bewegungsschule Roswitha Paßberger, Telefon: 0851/21328070 (in Kooperation mit dem SV Schalding-Heining)
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 118 € (12 Einheiten). Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teil- nahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Handlungsfeld Stress- reduktion/Entspannung NEU im Programm!

Kurs bei Margret Polland, Passau

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode für mehr Beweglichkeit und Balance für jedes Alter und jede körperliche Konstitution. Hier werden Übungen gemacht, die den Körper auf sanfte, sehr effiziente Weise dehnen und stärken.

Das Training zielt primär auf den Aufbau der Tiefen-Muskulatur von Rücken, Becken und Bauch (Beckenboden).

Pilates mobilisiert die Wirbelsäule, verbessert die Haltung, kräftigt die Muskeln und formt die Figur, verbessert die Atmung. Diese Übungen sind keine Einzelübungen, es handelt sich um ein aufbauendes System aller Muskelgruppen. Dabei wird Stress abgebaut. Für Körper und Geist ergibt sich ein neues Körperbewusstsein.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Handtuch und Socken mit.

Kursbeginn: Donnerstag, 16.02.2017

Kursende: Donnerstag, 20.04.2017

Zeit: 19 Uhr bis 20 Uhr

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Passau/Grubweg
Prinz-Eugen-Str. 1 (Pfarrheim)

Leitung: Margret Polland

Anzahl: max. 10 Personen

Anmeldung: Naturheilpraxis Margret Polland
Tel. 0851 / 98862410
www.wohlfuehl-seminare.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner 90,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).



Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Qigong

Qigong ist eine traditionelle Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten und zur körperlichen und geistigen Schulung. Qi= Lebensenergie
Gong= arbeiten, Fähigkeiten entwickeln
Qigong= eine ganzheitliche Therapie von Körper-Geist-Seele. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und warme Socken.

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Sport & Entspannung Susman
Goldener Steig 26,
94133 Röhrnbach

Leitung: Aurelian Susman

Anzahl: max. 11 Personen

Anmeldung: Sport & Entspannung Susman,
Röhrnbach
Telefon: 0171/2029717
oder 08582/915971
www.sportsusman.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99,00 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner
übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen
(Seiten 5 – 6).

Kurse des Yoga Zentrums Bayerwald

Hatha-Yoga

Im Mittelpunkt der Hatha-Yoga-Praxis stehen die Individualität eines jeden Übenden, seine aktuelle körperliche und geistige Verfassung und seine Bedürfnisse.

Die Übungseinheiten bestehen aus aufeinander aufbauenden Teilübungen und verfolgen entsprechende körperliche und geistige Ziele. Die einzelnen Teilübungen sind aufeinander abgestimmt und werden durch Ausgleichsübungen abgeschlossen. Jede Übungseinheit umfasst Körperübungen, Atemübungen aber auch Elemente von Entspannung, Konzentration und Meditation. So kann jeder Übende ganzheitlich angesprochen werden.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und eventuell ein Badetuch.

Kursbeginn I: ab dem 06.01.2017

Kursbeginn II: ab dem 24.04.2017



Zeit:	Morgen- und Abendkurse
Dauer:	10 Einheiten à 90 Minuten
Ort:	unter anderem in Hauzenberg, Oberdiendorf, Passau, Untergriesbach, Waldkirchen und Wegscheid
Leitung:	Kursleiter des Yoga Zentrum Bayerwald
Anzahl:	zwischen 8 und 14 Teilnehmer
Anmeldung:	Yoga Zentrum Bayerwald www.yoga-bayerwald.de Telefon: 08591 912299
Gebühr:	Siehe Ausschreibung des entsprechenden Kurses auf der Internet-Seite www.yoga-bayerwald.de. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6). Bitte erkundigen Sie sich bei der jeweiligen Kursleitung vor Kursbeginn, ob der gewünschte Kurs als Präventionskurs anerkannt ist.

Kurs bei Frau Sandra Meier, Physiotherapie am Messepark

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein Verfahren, bei dem durch willentliches An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Ziel des Entspannungsverfahrens ist es, die Muskelspannung zu reduzieren und stressbedingte Symptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Bluthochdruck zu verringern.

Im Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte anzuwenden und ebenso lernen Sie den theoretischen Hintergrund kennen. Hauptsächlich wird Praktisch gearbeitet, um die Körperwahrnehmung zu verbessern und so ein Gefühl für Spannungszustände der Muskulatur zu erhalten.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen.



Kursbeginn: Mittwoch, 18.01.2017

Kursende: Mittwoch, 08.03.2017

Kursbeginn: Dienstag, 14.03.2017

Kursende: Dienstag, 02.05.2017

Zeit: 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Physiotherapie am Messepark
Dr.-Ernst-Derra-Str. 6, 94036 Passau
(Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus)

Leitung: Sandra Meier

Anzahl: max. 6 Teilnehmer

Anmeldung: Sandra Meier,
Physiotherapie am Messepark,
Dr.-Ernst-Derra-Str. 6,
94036 Passau, Telefon: 0851/8517081,
www.physiowellness-passau.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
110 € je Kurs.
Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Neu im Programm

Kurse bei Robert Kraushaar

- **Vitalis - Fitness- und Gesundheitspark**
- **Eging am See oder Balineum Passau**

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion beruht. Es wurde vor über 80 Jahren von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz, als eine Technik der konzentrativen Selbstentspannung entwickelt. Dabei waren seine Erfahrungen aus der Suggestion- und Hypnosebehandlung ausschlaggebend und bildeten den Hintergrund des Autogenen Trainings.

Autogenes Training kann in Gruppen, aber auch im Selbsttraining zuhause erlernt werden.

Das Autogene Training ist neben der Progressiven Muskelentspannung, die am meisten angewandte Entspannungsmethode und gilt als eine grundlegende Methode für die begleitende Behandlung vieler psychischer, körperlicher und psychosomatischer Erkrankungen.

Autogenes Training kann jedem helfen, sich schnell und gezielt in bestimmten Situationen (wie z.B. Stress- oder Belastungssituationen) zu entspannen und dadurch neue Kräfte für die Bewältigung solcher Situationen zu sammeln.

Aber auch einfach nur als Entspannungsmethode, ohne jetzt gezielt auf Stresssituationen o.ä. einzugehen, wird autogenes Training als sehr positiv erlebt und kann das allgemeine Wohlbefinden auf die Dauer verbessern und stabilisieren.

Beginn:	Ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
Dauer:	8 Einheiten à 45 Minuten
Ort:	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Eging am See
Leitung:	Robert Kraushaar (Dipl. Fitnessökonom und Rückenschultrainer)
Anzahl:	max. 15 Personen
Anmeldung:	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Wilhelm Busch Str. 37, 94535 Eging Telefon 08544/918680
	Robert Kraushaar, Tel. 0151/43217081 oder kraushaarrobert@yahoo.de
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 99 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teil- nahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Kurse bei Robert Kraushaar

- Vitalis - Fitness- und Gesundheitspark
- Eging am See oder Balineum Passau

Progressive Muskelentspannung (PME)

Die Progressive Muskelrelaxation ist ein Entspannungsverfahren, das der US-amerikanische Arzt Edmund Jacobson (1885 – 1976) in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelt hat. Jacobson hatte bei seinen Patienten beobachtet, wie sich psychische Belastungen und Muskelverspannungen gegenseitig verstärken können. Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte er ein Verfahren zur Lockerung der gesamten Muskulatur. Die Technik wird auch als "Progressive Relaxation" oder "Progressive Muskelentspannung" bezeichnet. Das Grundprinzip der Übungen besteht darin, dass eine Muskelgruppe zunächst kräftig angespannt und danach entspannt wird. In der heutigen, hektischen Zeit können Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelrelaxation sehr hilfreich sein.



Beginn:	Ständig startende Kursreihen (nach telefonischer Vereinbarung)
Dauer:	8 Einheiten à 45 Minuten
Ort:	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Eging am See oder Balineum Passau
Leitung:	Robert Kraushaar (Dipl. Fitnessökonom und Rückenschultrainer)
Anzahl:	max. 15 Personen
Anmeldung:	Vitalis Fitness- und Gesundheitspark Wilhelm Busch Str. 37, 94535 Eging Telefon 08544/918680 oder Balineum Passau, Messestr. 7, 94036 Passau Robert Kraushaar, Tel. 0151/43217081 oder kraushaarrobert@yahoo.de
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 99 € je Kurs. Ihre BKK ZF & Partner übernimmt für Sie die Kosten entsprechend den Teil- nahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Geschäftsstelle Passau

Kontaktdaten

BKK ZF & Partner
Geschäftsstelle Passau
Lindau 26
94034 Passau

Telefon: 0851 213733-2011
Telefax: 0851 213733-2091

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

Internetadresse: www.bkk-zf-partner.de

Sie erreichen uns persönlich

Montag bis Mittwoch	7.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Donnerstag	7.30 Uhr bis 17.30 Uhr
Freitag	7.30 Uhr bis 16.00 Uhr und nach Vereinbarung





Mehrleistungen der BKK ZF & Partner

***„Eine gute Krankenkasse erkennt man daran,
dass sie für einen da ist, wenn man sie braucht.“***

Neben den Behandlungen bei Ärzten / Zahnärzten, im Krankenhaus oder in Kureinrichtungen, übernimmt die BKK ZF & Partner eine Vielzahl an Mehrleistungen. Beispielsweise

... für eine gesunde Lebensweise

- **Gesundheitskurse / -reisen – 100 % Kostenübernahme bis 160 € jährlich**
für zwei qualifizierte Gesundheitskurse in Wohnortnähe oder eine Gesundheitsreise wie AKON Aktivkonzept, BKK Aktivwoche, BKK Well-Aktiv
- **Schutzimpfungen – 100 % Kostenübernahme**
für empfohlene Impfungen – für zu Hause und für den Urlaub
- **Zusatzversicherungen**
günstige Tarife zur individuellen Absicherung Ihrer Gesundheit

... für besondere Behandlungen

- **klassische Homöopathie – Kostenübernahme bis 100 %**
für Beratung und Behandlung durch qualifizierte Kassenärzte und Apotheken (ausgenommen sind Zahnärzte)
- **homöopathische Arzneimittel – Kostenerstattung bis 100 € jährlich**
für auf Privatrezept verordnete Arzneimittel ebenso für Arzneimittel der Phytotherapie und Anthroposophie
- **Osteopathie – Kostenerstattung bis 360 € jährlich**
Kostenübernahme in Höhe von 80 % bis zu 60 € pro Sitzung für sechs Sitzungen je Kalenderjahr; nach Vorlage einer ärztlichen Verordnung

Unter www.bkk-zf-partner.de
erfahren Sie ausführlich, welche umfangreichen
Leistungen und Services wir Ihnen bieten.