



## Ihr Kursprogramm Herbst 2019

Dies ist ein Auszug aus unserem Programm. Wenden Sie sich für Informationen zu weiteren Kursen direkt an die Anbieter oder schauen Sie auf unserer Website nach Gesundheitsangeboten in Ihrer Region:

[www.bkk-zf-partner.de/kurse-reisen](http://www.bkk-zf-partner.de/kurse-reisen)

Gern beraten wir Sie auch persönlich in der Geschäftsstelle Eitorf  
Bogestraße 34  
53783 Eitorf  
Telefon: 02243 92333-0  
E-Mail: [eitorf@bkk-zf-partner.de](mailto:eitorf@bkk-zf-partner.de)

### Aqua Rücken - Rücken-Fit durch Aquafitness

Das Training der Muskeln, die den Rücken stabilisieren steht im Vordergrund des Kurses. Durch gezieltes, regelmäßiges Training im Wasser, mit steigender Intensität, kann die Muskel-Kraft gestärkt und somit das Wohlbefinden verbessert werden. Zudem zielt der Kurs darauf ab, die Motivation und die Freude an Bewegung zu fördern.

Start: Montag, 16.09.2019  
18:00 oder 18:50 Uhr

Dauer: 10 x 45 Minuten

Ort: Hotel Aurora  
Georg-Kreuzbergstraße 8  
53474 Bad Neuenahr

Kosten: 120 €

Anmeldung: 0163 4784090 oder  
[info@sabrina-gesundheitscoach.de](mailto:info@sabrina-gesundheitscoach.de)

### Stressbewältigung im Alltag

Der Kurs verfolgt das Ziel, einen angemessenen Umgang mit Stresssituationen zu erlernen. Eine erfolgreiche Stressbewältigung setzt die Verfügbarkeit eines breiten Spektrums potenzieller Copingstrategien mit problemlösender und emotionsregulierender Funktion voraus, darauf wird im Kurs genauer eingegangen.

Start: Montag, 21.10.2019  
18:30 Uhr

Donnerstag, 31.10.2019  
10:00 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten

Ort: Fauviller Ring 1  
53501 Grafschaft Ringen

Kosten: 160 €

Anmeldung: 02641 8904526 oder  
[info@nicolaysen-coaching.de](mailto:info@nicolaysen-coaching.de)

### Neue Rückenschule - neue aktive Wege

In jeder Kurseinheit finden sich Informationsvermittlung (kognitive Komponente) sowie körperliche Aktivität und körperliches Training (motorische Komponente). Inhalte zum sozial-emotionalen Erfahren und Erlernen (psychosoziale Komponente) wie z.B. das Thema Entspannung bei der Rückengesundheit sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

Start: Mittwoch, 25.09.2019  
18:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Physiotherapiepraxis  
Schmitz  
Wiesenweg 8  
53474 Bad Neuenahr

Kosten: 120 €

Anmeldung: 0163 4784090 oder  
[info@sabrina-gesundheitscoach.de](mailto:info@sabrina-gesundheitscoach.de)



### Teilnahmebedingungen:

Wir übernehmen für qualifizierte Gesundheitskurse in der Nähe Ihres Wohnortes **100 %** der Kosten, bis **160 €** pro Kalenderjahr. **2 Gesundheitskurse** oder **eine Gesundheitsreise** können im Kalenderjahr bezuschusst werden. Diese Angebote müssen bestimmten Qualitätskriterien entsprechen und von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt werden.

Alle aufgeführten Kurse entsprechen diesen Kriterien und sind erstattungsfähig. Die Kosten werden nach erfolgreicher Durchführung (mindestens 80 % Kursteilnahme) und Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

#### Autogenes Training nach Schultz

Sie erlernen auf selbstbeeinflussendem Weg über das vegetative Nervensystem auf den Organismus (insbesondere auf Nerven- und Blutkreislauf) Einfluss zu nehmen. Es ist ein ganzheitliches Verfahren, das die Einheit von Körper und Seele fördert.

Start: Donnerstag, 22.08.2019  
Donnerstag, 31.10.2019  
17:00 - 18:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: LEA Atempause  
Bergstraße 3  
53426 Dedenbach

Kosten: 120 €

Anmeldung: 02646 914292 oder  
info@lea-atempause.de

#### Das Innen nährende Qigong: Nei Yang Gong

In dem Kurs werden aus der Grundstufe Lockerung-, Atem-, Entspannungs und Selbstmassagetechniken unterrichtet. Zusätzlich erfolgt die Einführung in die Bewegungssequenz der Mittelstufe. Diese Übungen zeichnen sich durch weiche, fließende Bewegungen aus, die eine besonders harmonisierende Wirkung auf die Wirbelsäule haben.

Kompaktkurs:

Freitag, 23.08. 19:30-21:30 Uhr  
Samstag, 24.08. 9:00-18:00 Uhr  
Sonntag, 25.08 9:00-12:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Kloster Ehrenstein  
Kreuzbruderweg 1  
53567 Asbach

Kosten: 180 €

Anmeldung: 0160 4447852  
oder ingridreuther@aol.com

#### Progressive Muskelentspannung (PMR) für Kinder

Ihr Kind erlernt Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge zu entspannen. Muskelgruppen werden erst angespannt und dann gelockert. Gleichzeitig wird auf Konzentration und sorgfältig auf die Empfindungen geachtet. Mit einiger Übung wird die Muskelentspannung weit unter das normale Spannungsniveau gesenkt und zwar wann immer Ihr Kind es will und braucht. Hierzu benötigt es etwas Geduld, Konzentration, Engagement und Übung.

Start: Mittwoch, 16.10.2019  
17:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: LEA Atempause  
Bergstraße 3  
53426 Dedenbach

Kosten: 130 €

Anmeldung: 02646 914292 oder  
info@lea-atempause.de



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

