



**BKK ZF & Partner  
Auerbach**

## Ihr Kursprogramm Frühjahr 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)

### Die neue Rückenschule (KddR)

Die Rückenschule ist ein ganzheitlich ausgerichtetes aktives Gesundheitsprogramm. Das Ziel ist, die „Rückengesundheit“ der Kursteilnehmer zu fördern und einer Chronifizierung von Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Start: Freitag, 11.01.  
17:50 Uhr und 19:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Ergotherapie Praxis  
Heringnohe 7  
Vilseck

Kosten: 107 €

Anmeldung: 0151 21235774 oder  
[info@vitality-and-fitness.de](mailto:info@vitality-and-fitness.de)

### Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Ganzkörperkräftigung. Ergänzt wird dieser mit den Komponenten Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit.

Start: Montag, 07.01.  
18:00 Uhr

Mittwoch, 09.01.  
18:00 Uhr

Donnerstag, 10.01.  
18:00 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Ort: Pfarrzentrum St. Otto  
In den Striemen 17  
Auerbach

Kosten: 55 €

Anmeldung: 09643 91403 oder  
[it.leisner@web.de](mailto:it.leisner@web.de)

### Hatha Yoga

Hatha-Yoga hilft bei sich selbst anzukommen und fordert auf, sich selbst zu erforschen und kennenzulernen. Die Übungen haben viele positive Effekte, die sich im Alltag als Bereicherung erfahren lassen, z.B. mehr Gelassenheit und innere Ruhe, mehr Flexibilität und Stärke des Körpers.

Start: Dienstag, 08.01.  
18:30 Uhr

Mittwoch, 09.01.  
18:30 Uhr

Ort: Kindergarten Sorghof,  
Dr.-Fitzthumstr.-3, Vilseck

Start: Donnerstag, 10.01.  
17:00 Uhr und 19:00 Uhr

Ort: Schulvorbereitende  
Einrichtung  
Haagerweg 19, Amberg

Dauer: 10 x 90 Minuten

Kosten: 90 €

Anmeldung: 09662 236507 oder  
[martina@merkl-wolf.de](mailto:martina@merkl-wolf.de)



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit





### 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.

### Aqua Fitness

Der Kurs richtet sich an Personen, die Grundlagen für ein eigenständiges Herz-Kreislauf-Training im Wasser erlernen möchten. Zusätzlich werden Übungen & Wissensgrundlagen zum Aufbau von Kraft, Koordination und Beweglichkeit vermittelt.

Start: Montag, 11.03.  
17:30 Uhr

Dauer: 10 x 45 Minuten

Ort: Hotel Goldener Greif  
Sulzbacher Straße 5  
Edelsfeld

Kosten: 133 €

Anmeldung 0151 21235774 oder  
[info@vitality-and-fitness.de](mailto:info@vitality-and-fitness.de)

### Onlinekurs: Autogenes Training

Durch das Erleben von Entspannung und das gezielte Üben des Entspannungsverfahrens „Autogenes Training“ werden Sie gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger. Sie lernen, sich mit Ihren Gedanken dem Wesentlichen zuzuwenden. Die wöchentlichen Videolektionen und Übungen sind überall und jederzeit durchführbar.

Start: jederzeit, selbstbestimmt,  
einmal wöchentlich

Dauer: 8 Wochen

Kosten: 119 €

Anmeldung: [www.happy-you.de/autogenes-training/](http://www.happy-you.de/autogenes-training/)

### Onlinekurs: Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die PMR gehört zu den wirksamsten und am leichtesten erlernbaren Entspannungsverfahren. Über eine gezielte Stimulation der Muskulatur, soll die Wahrnehmung auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung gelenkt werden. PMR wird oft vorbeugend zum Stressausgleich, bei körperlichen und psychischen Belastungen, Nervosität und innerer Anspannung, Leistungsschwierigkeiten, persönlichen Problemen und Konflikten empfohlen. Die wöchentlich bereitgestellten Videolektionen und Übungen sind überall und jederzeit durchführbar.

Start: jederzeit, selbstbestimmt,  
einmal wöchentlich

Dauer: 8 Wochen

Kosten: 119 €

Anmeldung: [www.happy-you.de/pmr/](http://www.happy-you.de/pmr/)



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

