



BKK ZF & Partner  
**Auerbach**

## Ihr Kursprogramm Sommer 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)

### 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/)

### Koordinationstraining mit Life Kinetik Elementen

Unser Gehirn besteht aus einem Netzwerk an Verbindungen, die wir im Alltag nur selten ausreichend fordern. Das führt zu einer reduzierten Reaktions- und Koordinationsfähigkeit. Beim Life Kinetik-Koordinationstraining werden Sie mit witzigen und nicht alltäglichen Aufgaben konfrontiert. Ihr Gehirn muss diese Informationen verarbeiten und ihr Körper muss sie durch geeignete Maßnahmen umsetzen. Jede Übung stellt eine neue Herausforderung, die Ihre Gehirnzellen ordentlich zum Glühen bringt.

Start: Mitte März

Dauer: 10 x 90 Minuten

Ort: Stefan Reiterer  
Turmweg 20  
Königstein

Kosten: 139 €

Anmeldung: 09665 954109 oder [stefan.reiterer@web.de](mailto:stefan.reiterer@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, 19.03.2019  
18:30 Uhr

Mittwoch, 20.03.2019  
18:30 Uhr

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

Start: Donnerstag, 22.03.2019  
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, 11.03.2019  
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

### BKK Ernährungscoach

Es geht auch ohne Hungern und einseitige Diäten. Der kostenlose 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 z.B. Informationen zu:

- Was bedeutet eigentlich gesunde und vollwertige Ernährung?
- Was gilt es bei der Lebensmittelauswahl zu beachten? Gibt es absolute No-Gos?
- Finden Sie heraus ob Sie mehr Kalorien zu sich nehmen als Sie brauchen– machen Sie unseren Online-Check!

Anmeldung: <https://bkk-zf-partner.e-coches.de/ernaehrung/startseite.html>

### 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

