



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

Gern beraten wir Sie auch persönlich in der Geschäftsstelle Brandenburg
Katharinenkirchplatz 1
14776 Brandenburg (Havel)
Telefon: 03381 30665-2510
E-Mail: brandenburg@bkk-zf-partner.de

Ich nehme ab

Dieser Kurs ist keine Diät, sondern eine Anleitung wie Sie Ihr Gewicht mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung langfristig verringern und halten können. Sie werden unterstützt, Ihre ganz persönlichen Ernährungsfehler zu erkennen und „abzutrainieren“.

Start: Dienstag, 12.02.
18:00 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Ort: Ernährungsberatung und Diättherapie
Johann-Carl-Sybel-Str. 1
Brandenburg

Kosten: 168 €

Anmeldung: 03381 8046704 oder
info@delia-winke.de

Hatha Yoga Basis

In jeder Yogastunde ist das Zusammenwirken der mentalen Kräfte und der körperlichen Potentiale von ausschlaggebender Bedeutung. Erfahrene Teilnehmer schätzen an der Basisarbeit die Möglichkeit, dem eigentlichen Ziel der Bemühung näher zu kommen: eine Wahrnehmung des inneren Gleichgewichtes sowie die daraus folgende Entspannung und Konzentration.

Start: Mittwoch, 09.01.
19:00 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Ort: Vitalis Brandenburg
Kirchhofstr. 3-7
Brandenburg

Kosten: 149 €

Anmeldung: 03381 799190

KddR – Neue Rückenschule

Durch diesen Kurs werden Sie motiviert, sich intensiv und aktiv mit Ihrem Rücken auseinanderzusetzen. Es werden die wichtigsten rücken-spezifischen Informationen und fundiertes Hintergrundwissen vermittelt, damit Sie selbstständig die Rückengesundheit fördern und Beschwerden umgehen können.

Start: Mittwoch, 06.03.
18:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Physiotherapie Bärenstark
Steinstr. 60
Brandenburg

Kosten: 119 €

Anmeldung: 03381 7965128 oder
kontakt@physiotherapie-baerenstark.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.

Wirbelsäulengymnastik

Erfahren Sie neue Eindrücke für die Körperwahrnehmung, Körpererfahrung, Koordinationstraining und der Mobilisierung der Wirbelsäule. Aus den Trainingseinheiten erlernen Sie geeignete Übungen für zu Hause.

Start: Donnerstag, 14.02.
17:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Vitalis Brandenburg
Kirchhofstr. 3 -7
Brandenburg

Kosten: 99 €

Anmeldung: 03381 799190

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Muskelgruppen des Körpers werden in einer bestimmten Reihenfolge angespannt und dann wieder gelockert. Dabei wird die Aufmerksamkeit auf die Empfindungen und Gefühle gelenkt. Nach einiger Übung werden Sie im Alltag problemlos erkennen, wo Sie gerade unnötig anspannen und wie Sie gezielt lockern können. Durch gezielte Entspannung werden Sie gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger.

Start: Mittwoch, 09.01.
19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Leben in Balance
Krakauer Weg 1
Brandenburg

Kosten: 100 €

Anmeldung: 03381 3159517 oder
info@leben-in-balance-brandenburg.de

Autogenes Training nach J.H. Schulz

Durch die Konzentration im Autogenen Training können Sie von Anspannung auf Entspannung umschalten und so eine positive Wirkung auf unsere Muskeln, Blutgefäße und Nerven erzielen. Das Training ist leicht zu erlernen und bietet jedem die Möglichkeit, sich selbst positiv zu beeinflussen. Durch gezielte Entspannung werden Sie gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger.

Start: Montag, 07.01.
19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Leben in Balance
Krakauer Weg 1
Brandenburg

Kosten: 100 €

Anmeldung: 03381 3159517 oder
info@leben-in-balance-brandenburg.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

