



**BKK ZF & Partner
Eitorf**

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

Nordic Walking

Ziel des Kurses ist das Erlernen der richtigen, gelenkschonenden Nordic Walking-Grundtechnik. Informationen rund um den "gesunden Ausdauersport" und Fehlerkorrekturen sind ebenso Bestandteil wie verschiedene Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen.

Start: Dienstag, 14.05.2019
18:30 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten

Ort: Melchiorweg
(Hüppelröttchen)
Eitorf

Kosten: 110 €

Anmeldung: 0176 94052244 oder
mail@katrin-miethe.de

Hatha Yoga

Mit Hilfe von Yogaübungen tanken Sie Kraft und Energie. Sie lernen selbstverantwortlich mit Ihrer Gesundheit umzugehen und dem Alltagsstress gelassener zu begegnen.

Start: Montag, 29.04.2019
18:00 Uhr
10 x 90 Minuten für 120 €

Donnerstag, 02.05.2019
18:30 Uhr
8 x 90 Minuten für 96 €

Mittwoch, 08.05.2019
18:30 Uhr
8 x 75 Minuten für 80 €

Ort: Yogazentrum Harmonie
Zum Gransbach 8a
Eitorf

Anmeldung: 02243 81688 oder
mo.stuhldreier@freenet.de

Nackengesundheit: Den Rücken & Nacken entlasten

Es werden ausgewählte Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung durchgeführt. Diese sorgen für eine erstaunliche Entlastung der Halswirbelsäule und der Schulter-Nackensmuskulatur. Verspannungen im Nackenbereich lösen sich auf und die Teilnehmer erfahren, was zu tun ist, damit das auch so bleibt.

Start: Mittwoch, 08.05.2019
18:30 Uhr

Dauer: 8 x 45 Minuten

Ort: Haus der Freunde
Benrother Straße 21
Nürnbrecht

Kosten: 145 €

Anmeldung: 0176 94052244 oder
mail@katrin-miethe.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.

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/

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/

Yoga

Yoga ist die Praxis, Körper Geist und Seele zu harmonisieren. Die Hatha Yoga Körper-Übungen sind geeignet, verspannte Muskeln zu entspannen, die Haltungsmuskulatur zu kräftigen und die Organfunktion zu mobilisieren.

Start: Montag, 18.03.2019
18:00 Uhr oder 19:45 Uhr

Start: Mittwoch, 20.03.2019
19:30 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Ort: Radha Govinda
Yoga Raum
Schlossstraße 27
Eitorf-Merten

Kosten: 100 €

Anmeldung: 02243 3416 oder
dagmar.steinhoff@gmx.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

