

**BKK ZF & Partner
Eitorf**



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

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

Qigong

Qigong ist ein sanftes Übungssystem, was Körper, Geist und Seele in harmonische Balance bringt. Die Bewegungen sind natürlich, harmonisch, sanft fließend und werden langsam und konzentriert ausgeführt.

Start: Donnerstag, 29.08.2019
Uhrzeit: 16:30 Uhr
Dauer: 14 x 90 Minuten
Ort: Yogazentrum Harmonie,
Zum Gransbach 8a,
53783 Eitorf
Kosten: 168 €

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

Aquafitness

Durch ununterbrochene Bewegungsübungen wird die Ausdauerfähigkeit trainiert, was vorallem dem Herz-Kreislauf-System zugute kommt. Hierbei wird auf schonende Weise Ihre Kraft und Ausdauer, sowie Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Start: Donnerstag, 22.08.2019
20:00 Uhr
Dauer: 10 x 45 Minuten
Ort: Rosbacher Reha PHYSIO
SPORT
Mittelstraße 8-10
51570 Windeck

Kosten: 90 €

Anmeldung: 02292 5767 oder
rosbacher-reha@gmx.de

Progressive Muskelentspannung

Durch gezieltes An- und Entspannen von Muskelgruppen lässt sich in kurzer Zeit wohltuende und tiefe Entspannung erreichen. Konzentration auf körperliche Empfindungen unterstützt einerseits den Prozess der Entspannung und andererseits den Einsatz der Methode im Alltag. So können mehr innere Ruhe und Gelassenheit erreicht und aufrechterhalten werden.

Start: Donnerstag, 26.09.2019
18:00 Uhr
Dauer: 10 x 60 Minuten
Ort: Turnhalle 1. OG
Hauptstraße
53809 Winterscheid

Kosten: 75 €

Anmeldung: 02247 9001365 oder
sonare-baesch@t-online.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.

Autogenes Training

Autogenes Training (AT) heißt, mit eigenen suggestiven (d.h. selbst beeinflussenden) mentalen Kräften körperliche und seelische Entspannung hervorrufen können zu lernen. Das AT stellt eine wissenschaftlich gut bewiesene Entspannungsmethode dar. Sie ist leicht zu lernen, bis ins Alter hinein.

Start: Donnerstag, 26.09.2019
19:00 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Ort: Turnhalle 1. OG
Hauptstraße
53809 Winterscheid

Kosten: 95 €

Anmeldung: 02247 9001365 oder
sonare-baesch@t-online.de

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 und Mittwoch: 19.30 Uhr
Ort: Radha Govinda Yoga Raum
Schlossstraße 27,
53783 Eitorf-Merten

Dienstag: 19:15 Uhr

Ort: Franziskusschule (Rundbau),
Breite Straße, 53819 Neunkirchen Seelscheid

Einstieg ist jederzeit möglich!

Dauer: 10 x 90 Minuten
Kosten: 100 €

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



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

