



**BKK ZF & Partner
Koblenz**

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

Tai Chi

Auf körperlicher Ebene trainieren Sie Kraft, Fitness, Beweglichkeit und Koordination. Sie üben sich zudem in tiefer Atmung, Sensibilität und Entspannung. Auf psychischer Ebene wird Ruhe, Gelassenheit, Aufmerksamkeit, Konzentration, innere Balance und Stabilität trainiert.

Start: Donnerstag, 10.01.2019
20:45 Uhr

Dauer: 12 x 75 Minuten

Ort: Tai Chi Zentrum Koblenz
Firmungstr. 2

Kosten: 196 €

Anmeldung: 0261 309090 oder
info@tai-chi-chuan.com

Rückenfit

Verschiedene Kursinhalte für Rumpfkraft, Atmung, gezielte Rücken- und Bauchübungen, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, tiefenmuskuläres Training bieten ein abwechslungsreiches Training.

Start: Montag, 04.03.2019
20:00 Uhr

Freitag, 20.05.2019
17:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: CAMPO SPORTS
Daimlerstraße 5
Koblenz

Kosten: 129 €

Anmeldung: 0261 982 3124 oder
campo-sports@arcor.de

Hatha Yoga

Yoga ist bewusste und gezielte Bewegung, Atmung und Entspannung. Es fördert die Selbstheilung und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers. Der Kurs dient der vorbeugenden Gesundheitsförderung: Größere Beweglichkeit, Auflockerung der Wirbelsäule, Geschmeidigkeit der Gelenke und Haltungskorrekturen werden angestrebt.

Start: Montag, 14.01.2019
16:30, 18:15 und 20:00 Uhr

Mittwoch, 16.01.2019
18:15 und 20:00 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten

Ort: Yoga Vidya Koblenz
Schloßstr. 31

Kosten: 80 €

Anmeldung: 0261 34020 oder
0151 17807336



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/

Wirbelsäulengymnastik

Durch regelmäßige Wirbelsäulengymnastik und das Befolgen bestimmter Verhaltensregeln können Sie einen eigenen Beitrag zur Vorbeugung von Rückenschmerzen leisten. Die Wirbelsäulengymnastik stützt sich auf 3 Säulen: rückengerechtes Verhalten, Muskelkräftigung und Muskeldehnung.

Start: Dienstag, 08.01.2019
17:45 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Basis e.V.
Johannes-Müller-Str. 7
Koblenz

Kosten: 52 €

Anmeldung: 0261 1371914 oder
www.secure.skm24.de/web/onlinebooking.nsf

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/



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

