



**BKK ZF & Partner
Koblenz**

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

Rückenfit

Der Kurs wird als Gruppentraining durchgeführt. Verschiedene Inhalte (z.B. 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

Tai Chi

Auf körperlicher Ebene wird bei Tai Chi Kraft und Fitness, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Geübt wird zudem tiefe Atmung, Sensibilität und Entspannung. Auf psychischer Ebene wird Ruhe und Gelassenheit, Aufmerksamkeit und Konzentration, innere Balance und Stabilität trainiert.

Start: Dienstag, 12.03.2019
19:30 Uhr

Donnerstag, 09.05.2019
18:15 Uhr

Dauer: 12 x 75 Minuten

Ort: Tai Chi Zentrum Koblenz
Firmungstr. 2

Kosten: 196 €

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

Aqua-Fitness-Funktionelle Wassergymnastik

Im Kurs wird vermittelt, wie mit einfachen Übungsvarianten die motorischen Ressourcen wie Kraft, Kraftausdauer, Dehnfähigkeit und Koordination gestärkt werden. Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugung sind wichtige Bausteine, um im täglichen Leben die eigene Gesundheit zu meistern. Im Kurs sollen diese Fähigkeiten mit dem Vermitteln von Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen aufgebaut und vertieft werden.

Start: Donnerstag, 28.03. 2019
9:00 Uhr oder 10:15 Uhr

Dauer: 10 x 45 Minuten

Ort: Hotel Pistono, Schwimmbad
Hauptstraße 30
Dieblich

Kosten: 100 €

Anmeldung: 02628 7254900 oder
catrin.linda@gmx.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.

Fit & Gesund

In diesem Kurs möchten wir neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und gesundheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen.

Start: Freitag, 29.03.2019
10:00 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Ort: Fitness & Gesundheitspark
der CTG
Schartwiesenweg 2
Koblenz

Kosten: 80 €

Anmeldung: info@ctg-koblenz.de
oder 0261 9823283

Pilates

Das Pilates-Mattentraining bietet ein bewegungsintensives Workout für den ganzen Körper. Es macht Spaß und bietet genügend Anreize und Anregungen für das zusätzliche Training zu Hause liefert. Ziel der Basisübungen ist es, Rumpfstabilität aufzubauen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern.

Start: Montag, 11.03.2019
9:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: aktiviko
St.-Josef-Platz 14
Koblenz

Kosten: 110 €

Anmeldung: 0171 1762381 oder
Steffi@aktiviko.de

Wirbelsäulengymnastik

Die präventive Wirbelsäulengymnastik stützt sich auf 3 Säulen:

- rückengerechtes Verhalten
- Muskelkräftigung
- Muskeldehnung

Die Übungsleiterinnen erläutern Ihnen die Grundlagen der Funktionsweise und des Beschwerdebildes der Wirbelsäule und zeigen Ihnen Übungen, die Sie leicht in ihren Alltag integrieren können.

Start: Mittwoch, 10.04.2019
16:30 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Hospital zum Heiligen Geist
Erdgeschoss
Bahnhofstr. 7
Boppard

Kosten: 52 €

Anmeldung: 0261 1371914 oder
<https://secure.skm24.de/web/onlinebooking.nsf>



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

