

BKK ZF & Partner  
Koblenz



## 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](http://www.bkk-zf-partner.de/kurse-reisen)

Gern beraten wir Sie auch persönlich in der Geschäftsstelle Koblenz  
Am Wöllershof 12  
56068 Koblenz  
Telefon: 0261 13387-10  
E-Mail: [koblenz@bkk-zf-partner.de](mailto:koblenz@bkk-zf-partner.de)

### Tai Chi

Auf körperlicher Ebene wird bei Tai Chi Kraft, 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: Montag, 02.09.2019  
17:30 Uhr

Dauer: 15 x 75 Minuten

Ort: Tai Chi Zentrum Koblenz  
Firmungstraße 2  
56068 Koblenz

Kosten: 196 €

Anmeldung: 0261 309090 oder  
[info@tai-chi-chuan.com](mailto:info@tai-chi-chuan.com)

### Move/Kraftausdauertraining

In diesem Kurs wird die Ausdauerleistung durch ein herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining trainiert. Es gibt Übungen zur Steigerung der allg. Krafftähigkeit: sowohl durch Ganzkörperkräftigungsübungen und Übungen für einzelne Muskelgruppen (u.a. gezielte Bauch, Rücken und Rumpfübungen).

Start: Donnerstag, 15.08.2019  
17:00 Uhr

Montag, 09.09.2019  
17:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: CAMPO SPORTS  
Daimlerstraße 5  
56070 Koblenz

Kosten: 129 €

Anmeldung: 0261 982 3124 oder  
[campo-sports@arcor.de](mailto:campo-sports@arcor.de)

### Autogenes Training

Sie lernen beim "Autogenen Training" selbständig - autogen- mit Kraft Ihrer Gedanken einen Entspannungszustand herbeizuführen. Sie erlernen genau vorgeschriebene Suggestionsformeln, die das Erleben von Entspannungsreaktionen in Körper und Geist beschreiben und Ihnen somit einen Zugang ermöglichen. Das autogene Training ist systematisch aufgebaut. Neben den Schwere- und Wärmeübungen, gibt es weitere Übungen, die den Atem, das Herz und andere Körperbereiche mit einbeziehen.

Start: Donnerstag, 19.09.2019  
18:30 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Physioteam  
Charlottenstraße 55  
56077 Koblenz

Kosten: 125 €

Anmeldung: 0261 9737173 oder  
[suschabi@t-online.de](mailto:suschabi@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.

### Nordic Walking

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: Montag, 19.08.2019  
10:30 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Ort: Fitness & Gesundheitspark  
der CTG  
Schartwiesenweg 2  
56070 Koblenz

Kosten: 80 €

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

### 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, 12.08.2019  
9:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: aktiviko  
St.-Josef-Platz 14  
56068 Koblenz

Kosten: 110 €

Anmeldung: 0171 1762381 oder  
Steffi@aktiviko.de

### Hatha Yoga

Der im Kurs durchgeführte Hatha Yoga orientiert sich an der Yoga Vidya Grundreihe (Rishikesreihe)- einer festen Abfolge verschiedener Körperhaltungen. In jeder Stunde werden Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken, sowie eine kurze angeleitete Meditation vermittelt.

Start: zwischen Mitte August und  
Ende Oktober starten viele  
Kurse zu unterschiedlichen  
Uhrzeiten. Bitte melden Sie  
sich für genauere Infos!

Dauer: 8 x 90 Minuten

Ort: Yoga Vidya Koblenz  
Schloßstraße 31  
56068 Koblenz

Kosten: 80 €

Anmeldung: 0261 34020 oder  
0151 17807336.



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

