

Ihr Gesundheits- programm

der BKK ZF & Partner
für die Region Passau

1. Halbjahr 2019



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Impressum

Herausgeber: BKK ZF & Partner

Bildnachweis: ©BKK Bundesverband, ©Corbis_RF_Philipp Nemenz_Wave-break Media LTD, ©thinkstock_yacobchuk_style-photographs

Druck: Vollmer Druckagentur

Inhaltsverzeichnis

Seite

Teilnahmebedingungen 5 – 6

Ernährung 7

Gesundheitspraxis Schopf, Tiefenbach

Bewegung 8 – 29

Gesundheitspraxis Schopf, Tiefenbach

K. Zeilberger, Passau

Physiofitness Luckner, Tittling

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

M. Ehrlich, Fitnessinsel, Hutthurm

A. Salibasic, Fit & Dance, Passau

R. Kraushaar, Vitalis, Eging am See

Aqua-Kurse 30 – 34

Schwimm- und Bewegungsschule

Roswitha Paßberger, Passau

Stressreduktion / Entspannung 35 – 39

M. Polland, Passau

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Yoga-Zentrum Bayerwald, Untergriesbach

S. Meier, Physiotherapie am Messepark, Passau

Kontaktdaten 40

der BKK ZF & Partner

Fit & gesund – mit unseren Gesundheitskursen

Höchstleistungen werden im Berufsleben und im Alltag von fast allen verlangt. Doch diese sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind.

Unter dem Motto „Fit für die wichtigen Dinge im Leben“ bieten wir Ihnen eine große Auswahl an qualitätsgeprüften Gesundheitskursen.

Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stressreduktion und Entspannung. Alle Kurse werden von hoch qualifizierten Trainern und Beratern durchgeführt.

Eine Erstattung der Kursgebühren bis 160 € pro Kalenderjahr erhalten Sie nach den aktuellen Teilnahmebedingungen.

Die Kursbelegungen erfolgen nach der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen. Sofern Sie aus zwingenden Gründen nicht an Ihrem Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie, uns dies umgehend mitzuteilen, damit ggf. noch andere Interessenten berücksichtigt werden können. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, Kurse abzusagen.

Allen Kursteilnehmern danken wir schon jetzt, dass sie mit ihrer aktiven Teilnahme einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung ihrer Gesundheit leisten.

Wir unterstützen Ihr Gesundheitsbewusstsein auch mit unserem Gesundheitsbonus. Mit der Kursteilnahme erhalten Sie eine Prämie. Alle Informationen dazu und die Bonuskarte erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

Teilnahmebedingungen

Um sicher zu stellen, dass alle Anbieter von Präventionskursen die gleichen Ziele verfolgen und die gleiche Qualität nachweisen, wurde – entsprechend der gesetzlichen Regelungen – vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen ein Leitfaden zur Prüfung von Präventionskursen erstellt. Auch wie lange und wie oft ein Präventionskurs erstattet werden darf, ist dort geregelt und ist für alle Krankenkassen bindend.

Gefördert werden können Kursangebote aus den folgenden Handlungsfeldern:

Bewegung: Maßnahmen zur Förderung des Herz-Kreislauf-Trainings & Maßnahmen zur Förderung des Muskel-Skelettsystems (z. B. Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, etc.).

Stressreduktion / Entspannung: Maßnahmen zur Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten (z. B. Kurse zur Stressreduktion wie Yoga, Autogenes Training, Qi-Gong, Tai-Chi, etc.).

Ernährung: Maßnahmen zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (z. B. Kurse zur gesunden Ernährung bzw. zu spezifischen Risiken wie Diabetes, etc.) & Maßnahmen zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht (z. B. Kurse wie Abnehmen mit Vernunft, etc.).

Genuss- und Suchtmittelkonsum: Maßnahmen zur Reduktion des Genuss- und Suchtmittelmissbrauchs (z. B. Kurse zur Nikotin-Entwöhnung, zur Alkoholreduktion, zum verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten und zur Prävention des Drogenmissbrauchs).

Für alle Kurse gilt: Die Qualität von Gesundheitskursen wird nicht mehr von jeder Krankenkasse selbst, sondern zentral und kassenartenübergreifend durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft. Das gemeinsame Ziel aller Beteiligten ist es, deutschlandweit einen einheitlichen Qualitätsstandard für Präventionskurse zu etablieren. Voraussetzung für die Anerkennung eines Präventionskurses ist unter anderem, dass die Maßnahmen von Anbietern mit geeigneter fachlicher und pädagogischer Qualifikation erbracht werden. Die Trainer müssen eine Grundqualifikation, dies sind staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse im jeweiligen Fachgebiet (z. B. Physiotherapeut, Sozialpädagoge usw.) und eine Zusatzqualifikation (anerkannte Aus- und Fortbildung) nachweisen.

Weitere Voraussetzungen:

- Pro Kalenderjahr können maximal 2 Kurse übernommen bzw. bezuschusst werden, bis 160 €.
- Ein Präventionskurs muss mind. 8 Übungseinheiten à 45 Minuten und darf max. 12 Übungseinheiten à 90 Minuten beinhalten.
- Die Erstattung der Kursgebühren erfolgt nach erfolgreicher Durchführung (mind. 80% der Übungseinheiten) und Vorlage der Teilnahmebestätigung.
- Das Mindestalter für die Teilnahme an Präventionsmaßnahmen beträgt 6 Jahre.
- Eine Finanzierung von Mitgliedschaften in Sportvereinen oder Fitnessstudios ist nicht möglich.

Bitte informieren Sie sich auch deshalb rechtzeitig vorher bei uns, welche Kurse von externen Anbietern (VHS, private Vereinigungen, usw.) ggf. übernommen bzw. bezuschusst werden können. Zertifizierte Präventionskurse finden Sie auf **www.bkk-zf-partner.de/**
fitundgesund

Ernährung

Gesundheitspraxis Schopf, Tiefenbach

NEU: I N A – das Konzept mit langfristigem Erfolg

„Ich **nehme ab**“, das Essprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Höchstes Ziel ist der langfristige Erfolg für Ihr Körpergewicht, Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und auch für Sie persönlich.

„Ich **nehme ab**“ ist:

- ein Programm für Dauererfolg
- mit persönlichem Handbuch
- abwechslungsreiches und vollwertiges Essen und Trinken, aber keine Diät im herkömmlichen Sinne
- ein Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- ein Programm, das Rücksicht auf Ihre persönlichen Wünsche nimmt

Veränderungen brauchen Zeit. Abnehmen mit Erfolg funktioniert nur, wenn sich auf Dauer Gewohnheiten und Einstellungen ändern.

Beginn: Dienstag, 05.02.2019
17:30 Uhr – 19:00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Raum der Begegnung
Aulingerstraße 6
94113 Tiefenbach

Leitung: Angelika Schopf
Ernährungsberaterin DGE / Diätassistentin

Anmeldung: Gesundheitspraxis Schopf
Telefon: 08546 9732866
Mobil: 0160 2825827
E-Mail: angelikaschopf@web.de

Gebühr: 200 €, Kostenübernahme für Versicherte der BKK ZF & Partner 160 €. Wir übernehmen die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Bewegung

Gesundheitspraxis Schopf, Tiefenbach

NEU: Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? 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 zu gesundheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen.

In der Gruppe erleben Sie, dass Bewegung miteinander Spaß macht und Sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden sind.



Kurs 1

Beginn: Montag, 14.01.2019
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Raum der Begegnung
Aulingerstraße 6
94113 Tiefenbach

Kurs 2

Beginn: Freitag, den 25.01.2019
9:00 Uhr – 10:00 Uhr

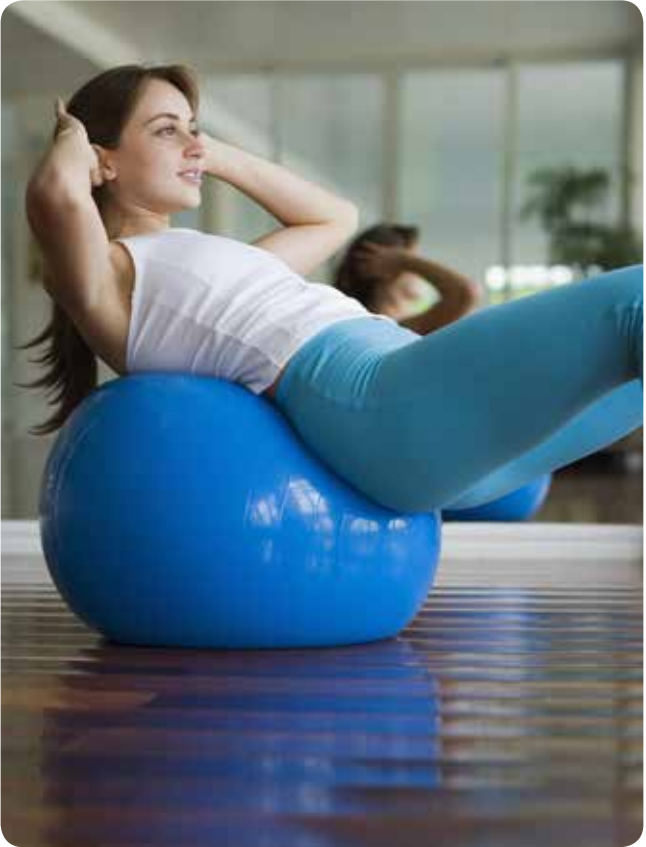
Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Reitbergers Bewegungsräume
für Körper und Geist
Gärbachstraße 2
94154 Neukirchen v. W.

Leitung: Angelika Schopf

Anmeldung: Gesundheitspraxis Schopf
Telefon: 08546 9732866
Mobil: 0160 2825827
E-Mail: angelikaschopf@web.de
(in Kooperation mit dem DJK-SV Kirchberg
v.W.)

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
80 € (Kurs 1) / 100 € (Kurs 2). Wir übernehmen
die Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).



NEU: Präventives Ausdauertraining

Sie möchten sich wieder regelmäßig bewegen, suchen einen (Wieder-) Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern? Dieser Kurs soll Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Ausdauerfähigkeit nachhaltig verbessern. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit. Sie erlernen und erfahren unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings, mit und ohne Hilfsmittel, mit Freude an der Bewegung. Darüber hinaus erleichtern Ihnen hilfreiche Tipps für zu Hause den Transfer in Ihren Alltag.

Kurs 1

Beginn: Montag, 14.01.2019
9:00 Uhr – 10:00 Uhr

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Raum der Begegnung
Aulingerstraße 6
94113 Tiefenbach

Kurs 2

Beginn: Freitag, 25.01.2019
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Reitbergers Bewegungsräume
für Körper und Geist
Gärbachstraße 2
94154 Neukirchen v. W.

Leitung: Angelika Schopf

Anmeldung: Gesundheitspraxis Schopf
Telefon: 08546 9732866
Mobil: 0160 2825827
E-Mail: angelikaschopf@web.de
(in Kooperation mit dem DJK-SV Kirchberg
v.W.)

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
80 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Gesundheitspraxis Schopf, Tiefenbach

NEU: Nordic Walking

Nordic Walking ist eine attraktive Bewegungsaktivität an der frischen Luft! Im Kurs erlernen Sie die Technik und wie Sie die Belastung, entsprechend Ihrer Voraussetzungen, selbst steuern können. Über weitere Übungen und kleine Gesprächsphasen setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden. Der Kurs eignet sich für Menschen, die wieder aktiv werden wollen und ein moderates Bewegungsangebot und einen Ausgleich zum Alltag suchen.



Kurs 1

Beginn: Donnerstag, 14.03.2019
18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Parkplatz Mausmühle
94113 Tiefenbach

Kurs 2

Beginn: Mittwoch, 27.03.2019
17:30 Uhr – 19:00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Parkplatz Fischhaus / Ilz
94161 Ruderting

Leitung: Angelika Schopf

Anmeldung: Gesundheitspraxis Schopf
Telefon: 08546 9732866
Mobil: 0160 2825827
E-Mail: angelikaschopf@web.de
(in Kooperation mit dem DJK-SV Kirchberg v.W.)

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
80 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Katrin Zeilberger, Passau

NEU: Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Mit einem modernen Ganzkörpertraining wird Ihre körperliche und geistige Fitness trainiert. In diesem ganzheitlichen Kurskonzept wird die Tiefenmuskulatur von Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und gekräftigt. Durch gezielte Dehnungs- und Balanceübungen wird der Körper zugleich wieder ausgerichtet. Ein abwechslungsreiches Kursprogramm, das ebenso die eigene Atmung nutzt, um die Kräftigung und Dehnung zu unterstützen. Dadurch ist der Kurs für Einsteiger und Kenner gleichermaßen geeignet.

Kursbeginn Datum / Uhrzeit	Kursende Datum	Kurseinheiten Gebühr
Mo. 07.01.2019 18:30 - 19:30 Uhr	Mo. 25.02.2019	8 x 60 Min 66 €
Mo. 07.01.2019 20:30 - 21:45 Uhr	Mo. 25.02.2019	8 x 75 Min 80 €
Di. 08.01.2019 18:30 – 19:45 Uhr	Di. 26.02.2019	8 x 75 Min 80 €
Di. 08.01.2019 19:45 – 20:45 Uhr	Di. 26.02.2019	8 x 60 Min 66 €
Mo. 04.03.2019 19:30 – 20:30 Uhr	Mo. 29.04.2019	8 x 60 Min 66 €
Di. 12.03.2019 18:30 – 19:30 Uhr	Di. 30.04.2019	8 x 60 Min 66 €
Di. 12.03.2019 20:15 – 21:30 Uhr	Di. 10.04.2019	8 x 75 Min 80 €
Mo. 20.05.2019 18:30 – 19:45 Uhr	Mo. 29.07.2019	10 x 75 Min 98 €
Di. 28.05.2019 19:30 – 20:30 Uhr	Di. 30.07.2019	10 x 60 Min 80 €
Di. 28.05.2019 20:30 – 21:45 Uhr	Di. 30.07.2019	10 x 75 Min 98 €

Ort: AWO Kinderhaus – Passau Heining
Buchenstraße 15
94036 Passau

Leitung: Katrin Zeilberger
(in Kooperation mit dem SV Schalding-
Heining)

Anmeldung: Katrin Zeilberger, Passau
SV Schalding-Heining
Telefon: 0171 7252405
E-Mail: info@katrin-move.de
Onlineanmeldung: [www.katrin-move.de/
Kontakt/Anmeldung/](http://www.katrin-move.de/Kontakt/Anmeldung/)

*Dies ist eine Kooperation mit dem SV Schalding-Heining. Die Kurse werden für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder angeboten. Vereinsmitglieder erhalten eine Ermäßigung von 10 € pro Kurs. Wir übernehmen die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).



Physiofitness Luckner, Tittling

Cardio-Fitness

Cardio-Fitness ist ein ganzheitliches Gesundheitssport-Programm mit dem Schwerpunkt auf einem gesundheitsorientierten Ausdauertraining. Darüber hinaus werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert sowie die Entspannungsfähigkeit gefördert. Die Teilnehmer erfahren innerhalb des Programms eine kontinuierliche Erhöhung der Belastung. Eine zentrale Rolle spielen darüber hinaus die Teilnehmer-Aktiv-Aufgaben im Rahmen jeder Kurseinheit. Diese unterstützen die Selbstständigkeit der Teilnehmer und fördern eine dauerhafte Verhaltensänderung.

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Physiofitness Luckner
Passauer Straße 58
94104 Tittling

Leitung: Robert Weindl

Anmeldung: Physiofitness Luckner
Telefon: 08504 9566533
E-Mail: info@physiofitness-luckner.de
www.physiofitness-luckner.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Physiofitness Luckner, Tittling

Kraft Aktiv

Kraft Aktiv ist ein ganzheitliches Gesundheitssport-Programm mit dem Schwerpunkt auf einem gesundheitsorientierten Krafttraining. Über das Krafttraining hinaus werden Herz-Kreislauf-System, Beweglichkeit und Koordination trainiert sowie die Entspannungsfähigkeit gefördert. Sie erfahren innerhalb des Programms eine kontinuierliche Erhöhung der Belastung. Eine zentrale Rolle spielen darüber hinaus die Teilnehmer-Aktiv-Aufgaben im Rahmen jeder Kurseinheit. Diese unterstützen Ihre Selbstständigkeit und fördern eine dauerhafte Verhaltensänderung.

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Physiofitness Luckner
Passauer Straße 58
94104 Tittling

Leitung: Robert Weindl

Anmeldung: Physiofitness Luckner
Telefon: 08504 9566533
E-Mail: info@physiofitness-luckner.de
www.physiofitness-luckner.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Physiofitness Luckner, Tittling

Rückenschule

Dieser Kurs beinhaltet spezielle Stabilisations- und Aktivierungsübungen, die Sie mobil halten und Ihrem Rücken helfen wieder in Schwung zu kommen. Theoretische Kursinhalte informieren über einfache Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzepisoden und klären über Verhaltensweisen auf, die einer Schmerzchronifizierung entgegenwirken. Dieser Rückenschulkurs ist informativ, kurzweilig und praxisnah.

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Physiofitness Luckner
Passauer Straße 58
94104 Tittling

Leitung: Martina Praml

Anmeldung: Physiofitness Luckner
Telefon: 08504 9566533
E-Mail: info@physiofitness-luckner.de
www.physiofitness-luckner.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Reaktiv Zirkel- Training zur Kräftigung des ganzen Körpers

Bei diesem funktionellen Zirkeltraining werden nach der Aufwärm- und Mobilisationsphase verschiedene Übungen an Stationen mit und ohne Reaktiv-Hanteln absolviert. Eine Besonderheit ist, dass hier nicht nur einzelne Muskeln trainiert werden. Das Training verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Durch die Rotation zwischen den Stationen kommt es zu einem regelmäßigen Wechsel von Be- und Entlastung des Körpers, so dass es nicht zu Überlastungen kommt. Ein Zirkel wird mehrmals absolviert und die Übungen dabei variiert.

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Sport & Entspannung Susman
Goldener Steig 26
94133 Röhrnbach

Leitung: Aurelian Susman

Anmeldung: Sport & Entspannung Susman
Telefon: 0171 2029717
oder 08582 915971
www.sportsusman.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Reaktiv Faszien

Dieses Training besteht aus gymnastischen Übungen mit und ohne Reaktiv-Hanteln für die tief liegende Muskulatur, mit Schwerpunkt im Oberkörper- und Rumpfbereich. Die Entfilzung der Faszienstrukturen, mit Hilfe von Faszienrollen und Faszienball, hinterläßt nicht nur ein besseres Körpergefühl, sondern auch erheblich mehr Beweglichkeit und oft auch eine Schmerzlinderung. Das Training wirkt positiv auf das Bindegewebe, Sie trainieren die Tiefenmuskulatur, stärken den Rücken und verbessern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination.

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Sport & Entspannung Susman
Goldener Steig 26
94133 Röhrnbach

Leitung: Aurelian Susman

Anmeldung: Sport & Entspannung Susman
Telefon: 0171 2029717
oder 08582 915971
www.sportsusman.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Reaktiv Fitness

Reaktiv Fitness sind gymnastische Übungen mit und ohne Reaktiv-Hanteln für die tiefliegende Muskulatur im Oberkörper und Rumpfbereich. Eine Besonderheit ist, dass hier nicht nur einzelne Muskeln trainiert werden, sondern dreidimensional ganze Muskelketten. Egal ob rhythmisch mit Schritten, im Sitzen, im Liegen oder im Stehen - hunderte von Übungsvarianten sind möglich. Sie werden langsam auf die rhythmischen Bewegungen mit und ohne Musik herangeführt. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Übungen wirken positiv auf das Bindegewebe, trainieren die Tiefenmuskulatur, stärken den Rücken und verbessern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination.

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Sport & Entspannung Susman
Goldener Steig 26
94133 Röhrnbach

Leitung: Aurelian Susman

Anmeldung: Sport & Entspannung Susman
Telefon: 0171 2029717
oder 08582 915971
www.sportsusman.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Wirbelsäulengymnastik

Eine kräftige und dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule. Wir zeigen Ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit anschließender Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und saubere Hallen-Turnschuhe, Badetuch und eventuell ein Getränk (Plastikflasche).

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Sport & Entspannung Susman
Goldener Steig 26
94133 Röhrnbach

Leitung: Aurelian Susman

Anmeldung: Sport & Entspannung Susman
Telefon: 0171 2029717
oder 08582 915971
www.sportsusman.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Nordic Walking

Es handelt sich um ein äußerst wirkungsvolles Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken. Nordic Walking ähnelt dem Skilanglauf. Zahlreiche positive Effekte machen diese Sportart so effizient: Blutdruck senken, Cholesterin-Werte verbessern, Muskulatur kräftigen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und überdurchschnittlich viele Kalorien verbrennen.

Mitzubringen sind witterungsangepasste Kleidung und Schuhe, Nordic Walking Stöcke und ein Getränk (Plastikflasche). Wenn keine eigenen Nordic Walking Stöcke vorhanden sind, werden diese auch gern von uns gestellt.

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Sport & Entspannung Susman
Goldener Steig 26
94133 Röhrnbach

Leitung: Aurelian Susman

Anmeldung: Sport & Entspannung Susman
Telefon: 0171 2029717
oder 08582 915971
www.sportsusman.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Reaktiv Walking

Reaktiv Walking - das ist Walking und gymnastische Übungen mit und ohne Reaktiv-Hanteln für die tief liegende Muskulatur, mit Schwerpunkt im Oberkörper- und Rumpfbereich. Eine Besonderheit ist, dass hier nicht nur einzelne Muskeln trainiert werden, sondern dreidimensional ganze Muskelketten. Sie werden langsam auf die rhythmischen Bewegungen herangeführt. Die Übungen wirken sich positiv auf das Bindegewebe aus. Sie trainieren die Tiefenmuskulatur, stärken den Rücken und verbessern Kraft, Ausdauer sowie Koordination. Dieser Kurs ist geeignet für alle Erwachsenen und bietet auch Anfängern und Senioren die Möglichkeit, ihre Fitness langsam zu steigern.

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Sport & Entspannung Susman
Goldener Steig 26
94133 Röhrnbach

Leitung: Aurelian Susman

Anmeldung: Sport & Entspannung Susman
Telefon: 0171 2029717
oder 08582 915971
www.sportsusman.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Fitnessinsel Hutthurm

Wirbelsäulengymnastik

Das übergeordnete Ziel des Kurses besteht in der gezielten Verbesserung der Wirbelsäulensituation und das Verständnis um die gesundheitlichen Zusammenhänge im Körper eines jeden Teilnehmers. Neben dem Stärken des eigenen Körpergefühls und Aufbau einer funktionell starken (Rücken-) Muskulatur soll auch die Freude an der Bewegung in der Gruppe vermittelt werden.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe, Badetuch und eventuell ein Getränk (Plastikflasche, kann aber auch in der Fitnessinsel gekauft werden).

Beginn: donnerstags von 9:00 – 10:00 Uhr
ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Fitnessinsel Hutthurm
Goldener Steig 40
94116 Hutthurm

Leitung: Michael Ehrlich

Anmeldung: Fitnessinsel Hutthurm
Telefon: 08505 1028
www.fitnessinsel.info

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
89,90 € je Kurs. Wir übernehmen die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Fit & Dance, Passau

Wirbelsäulengymnastik

Das übergeordnete Ziel des Kurses besteht in der gezielten Verbesserung der individuellen Situation der Teilnehmer: Abbau von Bewegungsmangel und Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten. Es werden Schutzfaktoren aufgebaut, wie beispielsweise die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe, Badetuch und eventuell ein Getränk (Plastikflasche).

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Fit & Dance
Schaldinger Straße 1
94036 Passau

Leitung: Ahmet Alexandro Salibasic

Anmeldung: Fit & Dance
Telefon: 0151 70521567
www.fitanddance-passau.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
89,90 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Fit & Dance, Passau

Funktionales Training

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein ganzheitliches Training alltagsnaher Bewegungsmuster ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten. Es steigert Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Es wird nicht nur die Leistungsfähigkeit erhöht, sondern der Körper zugleich stabil und belastbar gemacht. Aufgebaut ist das Training in Form eines Zirkeltrainings. Funktionales Training ist für jede Person geeignet - unabhängig von Fitnesslevel und Alter.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe, Badetuch und eventuell ein Getränk (Plastikflasche).

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Fit & Dance
Schaldinger Straße 1
94036 Passau

Leitung: Ahmet Alexandro Salibasic

Anmeldung: Fit & Dance
Telefon: 0151 70521567
www.fitanddance-passau.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
89,90 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).

Robert Kraushaar

**Vitalis Fitness- und Gesundheitspark,
Eging am See**

Wirbelsäulengymnastik

In unserem Alltag hat der Rücken mit seinen Muskeln und Bändern viel zu wenig zu tun. Eine kräftige und dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule. Wir zeigen Ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen – auch für zu Hause.

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 45 Minuten

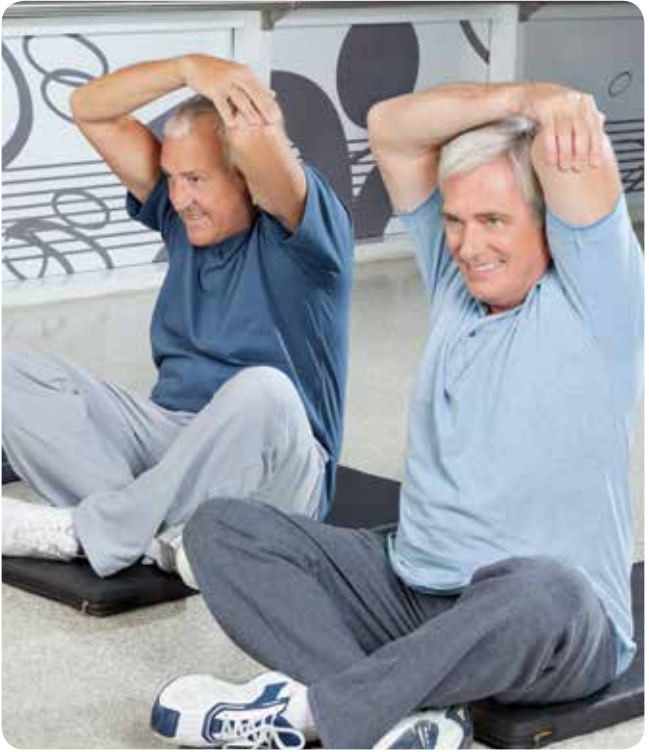
Ort: Vitalis Fitness- und Gesundheitspark
Eging am See

Leitung: Robert Kraushaar

Anmeldung: Vitalis Fitness- und Gesundheitspark
Wilhelm Busch Straße 37
94535 Eging
Telefon: 08544 918680

Robert Kraushaar
Telefon: 0151 43217081 oder
kraushaarrobert@yahoo.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99 € je Kurs. Wir übernehmen die
Kosten entsprechend den Teilnahme-
bedingungen (Seiten 5 – 6).



Aqua-Kurse

Schwimm- u. Bewegungsschule

Roswitha Paßberger, Passau

Aquajogging / Wassergymnastik

Aquajogging ist ein Herz-Kreislauf-Training. Es werden gelenkschonend verschiedene Lauftechniken erlernt und im Bewegungsraum Wasser moderat trainiert. Mit Hilfe verschiedener Aquajogging-Techniken und Einsatz von Kleingeräten werden abwechslungsreiche Stunden mit Spielen, Gymnastik und Ausdauertraining absolviert. Diese dienen der Bewegungsförderung und stärken das Herz-Kreislauf-System. Das gemeinsame Sporttreiben in einer Gruppe fördert die soziale Interaktion und hilft, eine dauerhafte Bindung an Gesundheitssport zu erreichen.

Anmerkung: Die Kurse können auch 2 x wöchentlich gebucht werden.

Ort: Schwimm- und Bewegungsschule
Vornholzstraße 46 (neben Bürgerbüro)
94036 Passau

Leitung: Roswitha Paßberger

Anmeldung: Schwimm- und Bewegungsschule
Roswitha Paßberger
Telefon 0851 21328070
(in Kooperation mit dem SV Schalding-Heining)

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
142 € (12 Einheiten) bzw.
119 € (10 Einheiten) je Kurs.
Wir übernehmen die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Kursbeginn Datum / Uhrzeit	Kursende Datum	Kurseinheiten
Di. 08.01.2019 9:00 - 10:00 Uhr	Di. 09.04.2019	12 x 60 Min
Di. 30.04. 2019 9:00 - 10:00 Uhr	Di. 16.07.2019	10 x 60 Min
Di. 08.01.2019 18:15 - 19:15 Uhr	Di. 09.04.2019	12 x 60 Min
Di. 30.04. 2019 18:15 - 19:15 Uhr	Di. 16.07.2019	10 x 60 Min
Mi. 09.01.2019 11:00 - 12:00 Uhr	Mi. 10.04.2019	12 x 60 Min
Mi. 08.05.2019 11:00 - 12:00 Uhr	Mi. 17.07.2019	10 x 60 Min
Mi. 09.01.2019 18:15 - 19:15 Uhr	Mi. 10.04.2019	12 x 60 Min
Mi. 08.05.2019 18:15 - 19:15 Uhr	Mi. 17.07.2019	10 x 60 Min
Mi. 09.01.2019 19:15 - 20:15 Uhr	Mi. 10.04.2019	12 x 60 Min
Mi. 08.05.2019 19:15 - 20:15 Uhr	Mi. 17.07.2019	10 x 60 Min
Mi. 09.01.2019 20:15 - 21:15 Uhr	Mi. 10.04.2019	12 x 60 Min
Mi. 08.05.2019 20:15 - 21:15 Uhr	Mi. 17.07.2019	10 x 60 Min
Fr. 11.01.2019 19:15 - 20:15 Uhr	Fr. 12.04.2019	12 x 60 Min
Fr. 03.05.2019 19:15 - 20:15 Uhr	Fr. 19.07.2019	10 x 60 Min

Schwimm- u. Bewegungsschule Roswitha Paßberger, Passau

Aquajogging für Kinder ab 6 Jahre Präventives Gesundheitstraining für Kinder

Hier werden Kinder im Wasser fit gemacht. Ziel dieses Kurses ist die Entlastung des gesamten Bewegungsapparates, Kräftigung der Muskulatur (auch Atemmuskulatur) sowie Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Eine verbesserte Körperwahrnehmung und Gewichtsreduzierung können erfolgen. Auch soziale Kontakte werden geknüpft. Durch verschiedene Wasserspiele fördern wir Kondition, Ausdauer und Koordination im Wasser. Zusätzlich soll Kinder-Aqua-jogging dem Bewegungsmangel entgegenwirken.

- Ort:** Schwimm- und Bewegungsschule
Vornholzstraße 46 (neben Bürgerbüro)
94036 Passau
- Leitung:** Roswitha Paßberger
- Anmeldung:** Schwimm- und Bewegungsschule
Roswitha Paßberger
Telefon 0851 21328070
(in Kooperation mit dem SV Schalding-Heining)
- Gebühr:** Für Versicherte der BKK ZF & Partner
134 € (12 Einheiten) bzw.
112 € (10 Einheiten) je Kurs.
Wir übernehmen die Kosten entsprechend
den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Kursbeginn Datum / Uhrzeit	Kursende Datum	Kurseinheiten
Di. 08.01.2019 16:45 – 17:30 Uhr	Di. 09.04.2019	12 x 45 Min
Di. 30.04. 2019 16:45 – 17:30 Uhr	Di. 16.07.2019	10 x 45 Min
Di. 08.01.2019 17:30 – 18:15 Uhr	Di. 09.04.2019	12 x 45 Min
Di. 30.04. 2019 17:30 – 18:15 Uhr	Di. 16.07.2019	10 x 45 Min
Mi. 09.01.2019 16:45 – 17:30 Uhr	Mi. 10.04.2019	12 x 45 Min
Mi. 08.05.2019 16:45 – 17:30 Uhr	Mi. 17.07.2019	10 x 45 Min
Mi. 09.01.2019 17:30 – 18:15 Uhr	Mi. 10.04.2019	12 x 45 Min
Mi. 08.05.2019 17:30 – 18:15 Uhr	Mi. 17.07.2019	10 x 45 Min
Fr. 11.01.2019 17:30 – 18:15 Uhr	Fr. 12.04.2019	12 x 45 Min
Fr. 03.05.2019 17:30 – 18:15 Uhr	Fr. 19.07.2019	10 x 45 Min
Fr. 11.01.2019 18:15 - 19:00 Uhr	Fr. 12.04.2019	12 x 45 Min
Fr. 03.05.2019 18:15 - 19:00 Uhr	Fr. 19.07.2019	10 x 45 Min

Schwimm- u. Bewegungsschule

Roswitha Paßberger, Passau

Präventives Ausdauertraining

Sie möchten sich wieder regelmäßig bewegen, suchen einen (Wieder-) Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern? Dann ist dieser Kurs bestimmt das Richtige für Sie: es soll Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Ausdauerfähigkeit nachhaltig verbessert werden. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit. In der Gruppe erlernen und erfahren Sie unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings spielerisch und mit Spaß und Freude an der Bewegung. Darüber hinaus erleichtern Ihnen hilfreiche Tipps für zu Hause den Transfer in Ihren Alltag.

Bitte bequeme Sportbekleidung, saubere Hallenturnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Kursbeginn	Kursende	Kurseinheiten
Datum / Uhrzeit	Datum	
Do. 10.01.2019 11:00 – 12:00 Uhr	Do. 11.04.2019	12 x 60 Min
Do. 02.05.2019 11:00 – 12:00 Uhr	Do. 18.07.2019	10 x 60 Min

- Ort: Schwimm- und Bewegungsschule
Vornholzstraße 46 (neben Bürgerbüro)
94036 Passau
- Leitung: Roswitha Paßberger
- Anmeldung: Schwimm- und Bewegungsschule
Roswitha Paßberger
Telefon 0851 21328070
(in Kooperation mit dem SV Schalding-Heining)
- Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
120 € (12 Einheiten) bzw.
100 € (10 Einheiten) je Kurs.
Wir übernehmen die Kosten entsprechend
den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Stressreduktion / Entspannung

Margret Polland, Passau

Body-Balance-Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode für mehr Beweglichkeit und Balance für jedes Alter und jede körperliche Konstitution. Die Übungen dehnen und stärken den Körper auf sanfte, sehr effiziente Weise. Das Training zielt primär auf den Aufbau der Tiefen-Muskulatur von Rücken, Becken und Bauch (Beckenboden). Pilates mobilisiert die Wirbelsäule, verbessert die Haltung, kräftigt die Muskeln, formt die Figur und verbessert die Atmung. Diese Übungen sind keine Einzelübungen, es handelt sich um ein aufbauendes System aller Muskelgruppen. Dabei wird Stress abgebaut. Für Körper und Geist ergibt sich ein neues Körperbewusstsein.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Handtuch und Socken mit.

Termine: donnerstags, 07.02.2019 bis 11.04.2019
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Pfarrheim Bartholomäus - Grubweg
Prinz-Eugen-Straße 1
94034 Passau

Leitung: Margret Polland

Anmeldung: Naturheilpraxis Margret Polland
Tel. 0851 98862410
www.wohlfuehl-seminare.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
90 € je Kurs.
Wir übernehmen die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Sport & Entspannung Susman, Röhrnbach

Qigong

Qigong ist eine traditionelle Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten und zur körperlichen und geistigen Schulung.

Qi = Lebensenergie

Gong = arbeiten, Fähigkeiten entwickeln

Qigong = eine ganzheitliche Therapie von Körper-Geist-Seele.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und warme Socken.

Beginn: ständig startende Kursreihen
(nach telefonischer Vereinbarung)

Dauer: 8 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Sport & Entspannung Susman
Goldener Steig 26
94133 Röhrnbach

Leitung: Aurelian Susman

Anmeldung: Sport & Entspannung Susman
Telefon: 0171 2029717
08582 915971
www.sportsusman.de

Gebühr: Für Versicherte der BKK ZF & Partner
99 € je Kurs.
Wir übernehmen die Kosten entsprechend
den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Yoga Zentrum Bayerwald, Untergriesbach

Hatha-Yoga

Im Mittelpunkt der Hatha-Yoga-Praxis stehen die Individualität eines jeden Übenden, seine aktuelle körperliche und geistige Verfassung und seine Bedürfnisse.

Das Programm besteht aus aufeinander aufbauenden Teilübungen und verfolgen entsprechende körperliche und geistige Ziele. Jede Übungseinheit umfasst Körperübungen, Atemübungen aber auch Elemente von Entspannung, Konzentration und Meditation. So kann jeder Teilnehmer ganzheitlich angesprochen werden.

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und eventuell ein Badetuch.



Kursbeginn: ab dem 07.01.2019

Zeit: Morgen- und Abendkurse

Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten

Ort: unter anderem:
in Hauzenberg, Passau, Untergriesbach,
Waldkirchen und Wegscheid

Leitung: unter anderem:
Dr. Dirk Glogau, Marion Glogau,
Anette Fuchs, Guido Meltzer, Rosalinde Url

Anmeldung: Yoga-Zentrum Bayerwald
www.yoga-bayerwald.de
Telefon: 08591 912299

Gebühr: Siehe Ausschreibung des entsprechenden
Kurses auf www.yoga-bayerwald.de.
Wir übernehmen die Kosten entsprechend
den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei der jeweiligen Kursleitung oder bei uns, ob der gewünschte Kurs als Präventionskurs anerkannt ist.

Sandra Meier

Physiotherapie am Messepark, Passau

Progressive Muskelentspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson wird durch willentliches An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Ziel des Entspannungsverfahrens ist es, die Muskelspannung zu reduzieren und stressbedingte Symptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Bluthochdruck zu verringern. Sie lernen die einzelnen Schritte anzuwenden und erfahren mehr über den theoretischen Hintergrund. Hauptsächlich wird praktisch gearbeitet, um die Körperwahrnehmung zu verbessern und so ein Gefühl für Spannungszustände der Muskulatur zu erhalten.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen.

Kurs:	Dienstag, 19.03.2019 bis 14.05.2019
Zeit:	16:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Dauer:	8 Einheiten à 60 Minuten
Ort:	Physiotherapie am Messepark Dr.-Ernst-Derra-Straße 6 94036 Passau (kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus)
Leitung:	Sandra Meier
Anmeldung:	Sandra Meier Physiotherapie am Messepark Telefon: 0851 8517081 www.physiowellness-passau.de
Gebühr:	Für Versicherte der BKK ZF & Partner 110 € je Kurs. Wir übernehmen die Kosten entsprechend den Teilnahmebedingungen (Seiten 5 – 6).

Geschäftsstelle Passau

Kontaktdaten

BKK ZF & Partner
Geschäftsstelle Passau
Lindau 26
94034 Passau

Telefon: 0851 213733-2011

Telefax: 0851 213733-2091

E-Mail: passau@bkk-zf-partner.de

Sie erreichen uns persönlich:

Montag bis Mittwoch	7:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Donnerstag	7:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Freitag	7:30 Uhr bis 16:00 Uhr und nach Vereinbarung

***„Eine gute Krankenkasse erkennt man daran,
dass sie für einen da ist, wenn man sie braucht.“***

Die BKK ZF & Partner deckt selbstverständlich alle Leistungen einer gesetzlichen Krankenversicherung ab. Darüber hinaus übernehmen wir zusätzlich die Kosten für eine Vielzahl attraktiver Mehrleistungen.

Unter **www.bkk-zf-partner.de** erfahren Sie ausführlich, welche umfangreichen Leistungen und Services wir Ihnen bieten. Besuchen Sie uns auch auf **[facebook.com/bkkzfpartner](https://www.facebook.com/bkkzfpartner)**



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

