



**BKK ZF & Partner
Saarbrücken**

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

Fit im Alltag

Der Kurs besteht aus alltagsnahen Übungen mit eigenem Körpergewicht oder Kleingeräten. Gemixt wird diese Kraftereinheit mit Ausdauereinheiten. Ziele des Kurses sind die Verbesserung der Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehn- und Koordinationsfähigkeit, sowie der Entspannung.

Start: Dienstag
17:30 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Therapiezentrum Winterberg
Theodor- Heuss-Str.130
Saarbrücken

Kosten: 100 €

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: 0681 3946780 oder
info@tzw-gmbh.de

Fit und gesund durch Faszientraining

Der Kurs zeigt gesundheitsbewussten Menschen auf, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten und darüber hinaus frühzeitig aktive Prävention zu betreiben. Durch körperliche Aktivität kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und Vorsorge gegen Krankheiten betreiben.

Start: Montag, 21.01
11:00 Uhr und 15:00 Uhr

Start: Dienstag, 22.01
18:00 Uhr

Start: Freitag, 25.01
17:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: RiVita
Saarbrücker Str. 29
Riegelsberg

Kosten: 120 €

Anmeldung: 06806 9941534 oder
info@rivita.de

Fitness-Ampel- Ganzkörpertraining

Der Kurs zeigt gesundheitsbewussten Menschen auf, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten und darüber hinaus frühzeitig aktive Prävention zu betreiben. Mit gesundheitsbewusstem Training können Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Rückenschmerzen in den Griff bekommen werden und ein Muskelschwund minimiert werden.

Start: Montag, 21.01
16:00 Uhr

Start: Freitag, 25.01
11:30 Uhr

Start: Samstag, 26.01
11:30 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: RiVita
Saarbrücker Str. 29
Riegelsberg

Kosten: 120 €

Anmeldung: 06806 9941534 oder
info@rivita.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.

Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs ist eine klassische Wirbelsäulengymnastik zur Reduzierung von Bewegungsmangel und Kräftigung des gesamten Körpers. Das Ziel ist die Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Dehn- und Koordinationsfähigkeit.

Start: Donnerstag
17:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Therapiezentrum Winterberg
Theodor-Heuss-Str. 130
Saarbrücken

Kosten: 100 €

Einstieg ist jederzeit möglich

Anmeldung: 0681 3946780 oder
info@tzw-gmbh.de

Progressive Muskelrelaxation

Bei diesem Entspannungsverfahren wird durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung erreicht. Durch regelmäßiges Üben können physischen und psychischen Spannungszuständen vorgebeugt bzw. reduziert werden.

Start: Donnerstag, 14.03.
18:00 Uhr

Dauer: 6 x 60 Minuten

Ort: gesund und punkt.
Institut für medizinische
Gesundheitsförderung und
Prävention
Markthallenstr. 3
Saarbrücken

Kosten: 138 €

Anmeldung: 0681 3906907 oder
www.gesund-und-punkt.de

Autogenes Training in der Salzgrotte

In gesundem Meeresklima erlernen Sie die Grundstufe des Autogenen Trainings kennen um selbständig die Übungen anwenden können. Durch Schulung der Konzentration erlernen Sie die Umschaltung Ihres Organismus in einen Entspannungszustand, um neue Kraft und Energie zu schöpfen und den täglichen Anforderungen standhaft entgegenzutreten.

Start: Mittwoch, 16.01
Uhrzeit nach Vereinbarung

Dauer: 6 x 60 Minuten

Ort: Salzgrotte Saargrotte Resort
Heidenkopferdell 2
Saarbrücken

Kosten: 110 €

Anmeldung: 0681 96864757 oder
www.gesund-und-punkt.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

