



BKK ZF & Partner  
Saarbrücken

## 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](http://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 Ausdauerseinheiten. Ziele des Kurses sind die Verbesserung der Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehn- und Koordinationsfähigkeit, sowie der Entspannung.

Start: dienstags  
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](mailto: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, 08.04.2019  
11:00 Uhr und 15:00 Uhr

Dienstag, 09.04.2019  
18:00 Uhr

Freitag, 12.04.2019  
17:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: RiVita  
Saarbrücker Str. 29  
Riegelsberg

Kosten: 120 €

Anmeldung: 06806 9941534 oder  
[info@rivita.de](mailto:info@rivita.de)

### Hatha-Yoga für Schwangere

Der Kurs richtet sich an schwangere Frauen ab der 14. Schwangerschaftswoche. Er vermittelt grundlegende Yogaübungen, angepasst an die Veränderungen von Körper und Geist während der Schwangerschaft. Eine harmonische Kombination von kräftigenden Körperübungen, Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützt dabei, den eigenen Körper bewusster zu erfahren und vermittelt eine Vertiefung der Entspannungsfähigkeit.

Start: Montag, 20.05.2019  
16:30 Uhr

Mittwoch, 22.05.2019  
19:00 Uhr

Dauer: 8 x 75 Minuten

Ort: Hebammenpraxis  
Rundherum  
Mainzer Str. 31  
Saarbrücken

Kosten: 104 €

Anmeldung: 0171 7794297  
oder [yoga-individuell@t-online.de](mailto:yoga-individuell@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.

### Rücken-Fit

Der Kurs ist für Menschen, die Rückenprobleme haben und ihren Rücken durch eine Mischung aus Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen wieder fit machen wollen.

Start: mittwochs  
17:30 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, 07.03.2019  
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

### Stressbewältigung

Jeder von uns zeigt unterschiedliche Reaktionen auf Stress. In der heutigen Zeit, die immer schnelllebiger wird und jedem Einzelnen zunehmend mehr abverlangt, sind viele Menschen von Stress betroffen. Unsere Stressbewältigungskurse richten sich an alle, die lernen möchten, mit ihren alltäglichen Belastungen gelassener, sicherer und somit gesünder umzugehen.

Start: Mittwoch, 02.04.2019  
17:00 Uhr

Dauer: 6 x 60 Minuten

Ort: Impuls-Bildung  
Beratung und Therapie  
Sulzbachstr. 7  
Saarbrücken

Kosten: 110 €

Anmeldung: 0681 7098988 oder  
info@impuls-west.de



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

