

BKK ZF & Partner
Schwäbisch Gmünd



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

Beckenbodengymnastik

Der Kurs dient zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Inkontinenz, Organsenkungen, Menstruationsbeschwerden und / oder Hämorrhoiden.

Start: Montag, 11.03.2019
19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Reha-Zentrum Eisele
Bocksgasse 2
Schwäbisch Gmünd

Kosten: 129 €

Anmeldung: 07171 929327 oder
kevin@rehazentrum-eisele.de

Hatha Yoga

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Körper- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude werden trainiert. Außerdem werden Informationen über Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt.

Start: Donnerstag, 24.01.2019
17:00 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten

Ort: Wellness & Vitalität
Kalter Markt 45
Schwäbisch Gmünd

Kosten: 90 €

Anmeldung: 07171 404707 oder
wellnessundvitalitaet@arcor.de

Onlinekurs: Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Durch gezielte Stimulation der Muskulatur, soll die Wahrnehmung auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung gelenkt werden. PMR wird zum Stressausgleich, bei körperlichen und psychischen Belastungen, Nervosität, innerer Anspannung, Leistungsschwierigkeiten, persönlichen Problemen und Konflikten empfohlen. Die wöchentlich bereitgestellten Videolektionen und Übungen sind überall und jederzeit durchführbar.

Start: jederzeit, selbstbestimmt,
einmal wöchentlich

Dauer: 8 Wochen

Kosten: 119 €

Anmeldung: www.happy-you.de/pmr/



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.

Beinachsenprogramm

Das Programm ist ein ganzheitlicher Ansatz um die Funktion von Fuß, Knie, Hüfte und der Beckenmuskulatur zu trainieren. Es beinhaltet zudem verschiedene Messungen, eine Ganganalyse und Übungspläne für zu Hause.

Start: Dienstag, 12.03.2019
19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Reha-Zentrum Eisele
Bocksgasse 2
Schwäbisch Gmünd

Kosten: 180 €

Anmeldung: 07171 929327 oder
kevin@rehaszentrum-eisele.de

Rückenstark

In diesem Kurs wird die Rückenmuskulatur trainiert und die Muskeln, die helfen ihn zu entlasten. Übungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule sind ebenfalls Inhalte des Kurses. Es wird das rückengerechte Alltagsverhalten theoretisch und praktisch geschult.

Start: Dienstag, 19:00 Uhr und
Donnerstag, 10:00 / 17:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Sabine Widmann Studios
Schwerzerallee 60
Schwäbisch Gmünd

Kosten: 119 €

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich!

Bei Kursanmeldung dürfen Sie 5 Wochen kostenlos an den Geräten trainieren und die Sauna nutzen!

Anmeldung: 07171 38351

Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung

Der Kurs zeigt auf, wie wichtig gesundheitssportliche Aktivität ist, um einen Bewegungsmangel vorzubeugen. Durch das gezielte Ganzkörpertraining können Sie etwas für Ihr Wohlbefinden unternehmen um fit und gesund zu bleiben. Mit diesem Training wird einer körperlichen Inaktivität entgegengewirkt und die Erhaltung der Gesundheit gestärkt.

Start: Donnerstag, 18:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Sabine Widmann Studios
Schwerzerallee 60
Schwäbisch Gmünd

Kosten: 119 €

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich!

Bei Kursanmeldung dürfen Sie 5 Wochen kostenlos an den Geräten trainieren und die Sauna nutzen!

Anmeldung: 07171 38351



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

