

BKK ZF & Partner
Schwäbisch Gmünd



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

Gern beraten wir Sie auch persönlich in der Geschäftsstelle Schwäbisch Gmünd

Kalter Markt 27

73525 Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171 90950-3

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

Beckenbodengymnastik

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

Start: Montag, 23.09.2019
19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Reha-Zentrum Eisele
Bocksgasse 2
73525 Schwäbisch Gmünd

Kosten: 129 €

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

Neue Rückenschule (nach KddR)

Wir führen Sie an ein rückengerechtes Training heran, mit dessen Hilfe Sie verspannte Muskulatur besser durchbluten und die Stütz- und Muskulatur der Wirbelsäule kräftigen können.

Start: Donnerstag, 10.10.2019
19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Reha-Zentrum Eisele
Bocksgasse 2
73525 Schwäbisch Gmünd

Kosten: 180 €

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

Hatha Yoga

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

Start: Donnerstag, 10.10.2019

Uhrzeit: 17:30 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten

Ort: Wellness & Vitalität
Kalter Markt 45
73525 Schwäbisch Gmünd

Kosten: 90 €

Anmeldung: 07171 404707 oder
wellnessundvitalitaet@arcor.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.

Beinachsenprogramm

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

Start: Dienstag, 15.10.2019
19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Reha-Zentrum Eisele
Bocksgasse 2
73525 Schwäbisch Gmünd

Kosten: 180 €

Anmeldung: 07171 929327 oder
kevin@rehazentrum-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
73525 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
73525 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

