



BKK ZF & Partner  
**Schweinfurt**

## 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](http://www.bkk-zf-partner.de/kurse-reisen)

### Kräftigung und Gymnastik für einen starken Rücken

In diesem Kurs lernen Sie wie einfach es ist, mit Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit Ihre Rückengesundheit zu fördern. Denn ein starker Rücken kennt weder Schmerzen noch Einschränkungen.

Start: Freitag, 18.01.2019  
9:15 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Therapieraum  
Fit&Physio  
Am Schleifweg 8  
Dittelbrunn

Kosten: 110 €

Anmeldung: 0157 55045733 oder  
[theissenc@web.de](mailto:theissenc@web.de)

### Rückentraining

Bei diesem Kurs steht ein vielfältiges, dynamisches Bewegungsverhalten im Vordergrund. Die Übungen werden unter Betreuung ausgeführt. Die Teilnehmer werden in die Lage versetzt, die erlernten Übungen selbständig fortzuführen. Außerdem wird eine Maximalkraftmessung mit Auswertung durchgeführt.

Start: Donnerstag, 10.01.2019  
19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Fitnessland  
Hein.-Dittmar-Str. 6  
Schweinfurt

Kosten: 109 €

Anmeldung: 09721 608214 oder  
[m.olczyk@fitnessland-sw.de](mailto:m.olczyk@fitnessland-sw.de)

### Qi Gong

Die Verbindung zwischen Atmung, Bewegung und inneren Bildern schafft eine heilende Atmosphäre, die in tiefe Entspannung führt und das Meridiansystem sanft stimuliert und ausgleicht. Alltagsbeschwerden und Stress können so ausgeglichen werden.

Start: Montag, 04.02.2019  
17:30 Uhr / 19:00 Uhr

Donnerstag 14.03.2019  
17:30 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten

Ort: Gemeinschaftsraum  
Feuerbergstr. 2  
Schweinfurt

Kosten: 85 €

Anmeldung: 09721 31038 oder  
[fam\\_drescher@t-online.de](mailto:fam_drescher@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.

### Onlinekurs: Autogenes Training

Durch das Erleben von Entspannung und das gezielte Üben des Entspannungsverfahrens „Autogenes Training“ werden Sie gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger. Sie lernen, sich mit Ihren Gedanken dem Wesentlichen zuzuwenden. Die wöchentlichen Videolektionen und Übungen sind überall und jederzeit durchführbar.

Start: jederzeit, selbstbestimmt, einmal wöchentlich

Dauer: 8 Wochen

Kosten: 119 €

Anmeldung: [www.happy-you.de/autogenes-training/](http://www.happy-you.de/autogenes-training/)

### Onlinekurs: Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die PMR gehört zu den wirksamsten und am leichtesten erlernbaren Entspannungsverfahren. Über eine gezielte Stimulation der Muskulatur, soll die Wahrnehmung auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung gelenkt werden. PMR wird oft vorbeugend zum Stressausgleich, bei körperlichen und psychischen Belastungen, Nervosität und 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/](http://www.happy-you.de/pmr/)

### Fit und gesund durch Faszientraining

Der Kurs soll dafür sensibilisieren frühzeitig aktive Prävention zu betreiben. Durch körperliche Aktivität kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und Vorsorge gegen Krankheiten betreiben. Mit gesundheitsbewusstem Training können Zivilisationskrankheiten, wie Rückenschmerzen in den Griff bekommen werden und ein Muskelschwund minimiert werden.

Kompaktkurs am  
09.03. und 10.03. 2019 oder  
06.04 und 07.04.2019

Uhrzeit: 9:00 - 13:30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis  
Hohmannstr. 8  
Schweinfurt

Kosten: 120 €

Anmeldung: 0157 55045733 oder  
[theissenc@web.de](mailto:theissenc@web.de)



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

