



BKK ZF & Partner
Schweinfurt

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

Kräftigung und Gymnastik für einen starken Rücken

In diesem Kurs wird durch Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit die Rückengesundheit gefördert.

Start: Donnerstag, 19.04.2019
9:30 Uhr

Freitag, 20.04.2019
9:15 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Fit & Physio
Am Schleifweg 8
Dittelbrunn

Kosten: 110 €

Anmeldung: 0157 55045733 oder
theissenc@web.de

Rückentraining

Bei dem Kurs steht ein vielfältiges, dynamisches Bewegungsverhalten im Vordergrund. Ziel ist, dass die Teilnehmer die erlernten Übungen selbstständig fortführen können. Außerdem wird eine Maximalkraftmessung mit Auswertung durchgeführt.

Start: Donnerstag, 14.03.2019
19:00 Uhr

Donnerstag, 16.05.2019
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

Qi Gong

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

Start: 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



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.

FaszienFit - fasziales Krafttraining

Sie erlernen im Kurs den korrekten Umgang mit Faszien-Tools für eine Selbstbehandlung und Kräftigung von Muskeln mit zielgerichteten Beweglichkeitsübungen. Sie werden befähigt, gezielt an der Gesunderhaltung Ihrer Faszien zu arbeiten.

Start: Dienstag 02.04.2019
18:05 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Next Level Trainings-
und Therapiezentrum
Floridastraße 3
Schweinfurt

Kosten: 100 €

Anmeldung: 0171 9381325 oder
nadine.reinhart@freenet.de

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/

Fit und gesund durch Faszientraining

Der Kurs soll dafür sensibilisieren frühzeitig 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 Uhr - 13:30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis
Hohmannstr. 8
Schweinfurt

Kosten: 120 €

Anmeldung: 0157 55045733 oder
theissenc@web.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

