



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 Servicestelle Schweinfurt

Am Oberndorfer Weiher 15

97424 Schweinfurt

Telefon: 09721 94692-0

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

Kräftigung und Gymnastik für einen starken Rücken

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

Start: Freitag, 04.10.2019
10:30 Uhr

Donnerstag, 10.10.2019
17:30 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Fit & Physio
Am Schleifweg 8
97456 Dittelbrunn

Kosten: 95 €

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: Dienstag, 15.10.2019
9:00 Uhr

Donnerstag, 17.10.2019
19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Fitnessland
Hein.-Dittmar-Str. 6
97424 Schweinfurt

Kosten: 109 €

Anmeldung: 09721 608214 oder
m.olczyk@fitnessland-sw.de

Aquafitness

In diesem Gesundheitskurs erlernen Sie mehrere effektive Techniken und Übungen, die neben einer Verbesserung der Ausdauer auch Ihre Rumpf- sowie Arm- und Beinmuskulatur aktivieren. Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen komplettieren die Kursinhalte zu einem rundum stimmigen Bewegungsvergnügen in der Gruppe.

Start: Mittwoch, 02.10.2019
21:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: 97453 Schonungen an
der Tann

Kosten: 110 €

Anmeldung: 0157 55045733 oder
theissenc@web.de



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: Beginn im Oktober

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Next Level Trainings-
und Therapiezentrum
Floridastraße 3
97424 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
12.10. und 13.10.2019 oder
23.11 und 24.11.2019

Uhrzeit: 9:00 Uhr - 13:30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis
Hohmannstr. 8
97421 Schweinfurt

Kosten: 120 €

Anmeldung: 0157 55045733 oder
theissenc@web.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

