



**BKK ZF & Partner
Sigmaringen**

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

Kraftausdauer-Zirkeltraining

Das Krafttraining mit Geräten dient zur Stärkung der kompletten Skelettmuskulatur. Dazu kommt ein Herzkreislauf-Training. Der Kurs findet 2 Mal wöchentlich am Montag und Freitag über 4 Wochen statt.

Start: Montag
18:00 Uhr
für Termine bitte anrufen

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: ComeFit Sigmaringen
Hauptstr. 50

Kosten: 99 €

Anmeldung: 07571 61633 oder
info@comefit.de

Rücken- und Gelenktraining

Das Rücken- und Gelenktraining mit Hilfe von Elementen der Rückenschule ist für Menschen mit speziellen gesundheitlichen Risiken (sitzende Tätigkeiten oder körperlich anstrengenden Tätigkeiten). Der Kurs findet 2 Mal wöchentlich am Montag und Freitag über 4 Wochen statt.

Start: Montag
18:00 Uhr
für Termine bitte anrufen

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: ComeFit Sigmaringen
Hauptstr. 50

Kosten: 99 €

Anmeldung: 07571 61633 oder
info@comefit.de

Yoga

Yoga ist bewusste und gezielte Bewegung, Atmung und Entspannung. Es fördert die Selbstheilung und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers. Größere Beweglichkeit, Auflockerung der Wirbelsäule, Geschmeidigkeit der Gelenke und Haltungskorrekturen werden angestrebt. Eingeladen sind Damen und Herren jeden Alters, die eine Entspannung für Körper und Geist sowie besseres Allgemeinbefinden erreichen wollen.

Start: Dienstag, 15.01.
9:30 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Physiotherapie Saalmüller
Friedrich-List-Str. 9
Sigmaringen

Kosten: 100 €

Anmeldung: 07571 1839907 oder
info@physio-saalmueller.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.

Beckenbodentraining

Die Übungen dienen zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Inkontinenz und Organsenkungen. Trainiert werden die Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur.

Start: Montag, 11.03.
17:00, 18:15 und 19:30 Uhr

Donnerstag, 07.03
9:00, 17:00 und 18:15 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Bildungswerk
Sigmaringen
Gorheimer Str. 28

Kosten: 56 €

Anmeldung: 07571 50450 oder
dorothea.storkenmaier@web.de

Qigong

Im Rahmen der TCM ist Qigong ein aktiver Teil, indem der Teilnehmer sich um Gesunderhaltung bemüht. Qigong-Übungen umfassen Körperhaltung / -bewegung, Atemübungen und die Konzentration bzw. Vorstellungskraft (geistige Übung). Die Übungen können im Sitzen, Stehen oder Gehen gemacht werden, wobei eine individuelle Anpassung praktiziert wird.

Start: Donnerstag, 07.03.
17:00 und 18:15 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Kath. Pfarrgemeindehaus
Hauptstraße 24
Sigmaringendorf

Kosten: 60 €

Anmeldung: 07571 50450 oder
dorothea.storkenmaier@web.de

Rauchfrei in 6 Schritten

In einer teilnehmerbegrenzten Gruppe finden Sie Gleichgesinnte, die Sie in Ihrer Entscheidung unterstützen, das Rauchen einzustellen und Ihre Gesundheit langfristig zu fördern. Die Erfahrungen zeigen, dass die Erfolgsaussichten wesentlich höher sind, wenn der Einstieg in das rauchfreie Leben in einer Gruppe begleitet wird.

Start: Montag, 07.01
18:30 Uhr

Dauer: 6 x 90 Minuten

Ort: Suchtberatung des AGJ
Karlstr. 29
72488 Sigmaringen

Kosten: 150 €

Anmeldung: 07571 4188 oder
suchtberatung-sigmaringen
@agj-freiburg.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

