



**BKK ZF & Partner  
Sigmaringen**

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

### Kraftausdauer-Zirkeltraining

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

Start: Montag, 11.03./01.04./06.05  
18:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: ComeFit Sigmaringen  
Hauptstr. 50

Kosten: 99 €

Anmeldung: 07571 61633 oder  
[info@comefit.de](mailto: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](mailto: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 ein besseres Allgemeinbefinden erreichen wollen.

Start: Dienstag, 26.03.2019  
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](mailto: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, 11.03.2019  
17:00, 18:15 und 19:30 Uhr

Donnerstag, 07.03.2019  
9:00, 17:00 und 18:15 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Bildungswerk  
Sigmaringen  
Gorheimer Str. 28

Kosten: 60 €

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, 07.03.2019  
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

### Evening Fit - Walk dich fit

Bei diesem gelenkschonenden Ausdauertraining haben wir ein Tempo, bei dem man sich noch nebenher unterhalten kann. Das hört sich doch für Mamas wie geschaffen an, oder? Die typischen Verspannungen in Schulter und Nackenbereich können gelöst werden, eine effektive Gewichtsreduktion wird bei optimaler Herzfrequenz unterstützt.

Start: Mittwoch, 03.04.2019  
19:15 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

