



**BKK ZF & Partner
Weingarten**

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

Sanftes Herz-Kreislauftraining

Der Kurs wird als Gruppentraining durchgeführt. Verschiedene Inhalte (z.B. für Rumpfkraft, Atmung, gezielte Rücken- und Bauchübungen, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, tiefenmuskuläres Training) bieten ein abwechslungsreiches Training.

Start: Mittwoch 09.01.
08:45 Uhr

Donnerstag, 10.01.
10:05 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Ort: AULA-Institut Weingarten
Laurastr. 29

Kosten: 148 €

Anmeldung: 0751 50911736 oder
info@aula-institut.com

Ganzkörpertraining (Zirkel)

Der Kurs ist eine Mischung aus Gruppenkurs und Training am Gerätezirkel. Ziel ist es Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern und zu erhalten. Zudem werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und die körperliche Alltagsbelastbarkeit bewahrt. Auch ein Herz-Kreislauf-Training ist integriert.

Start: Dienstag, 09.01.
17:00 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Ort: Reha-Zentrum Weingarten
Sauterleutestr. 36

Kosten: 100 €

Anmeldung: 0751 48787 oder
info@rehaweingarten.de

Rückenfit mit Mini-Trampolin und Balancepad

Koordinations-, Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen sowie Mobilisierung und Dehnung stärken den Rücken und entspannen ihn gleichzeitig. Benutzt werden medizinische Minitrampoline mit einer gelenkschonenden Federung. Zudem wird die Ausdauer gefördert und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

Start: Donnerstag, 10.01.
8:45 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Ort: AULA-Institut Weingarten
Laurastr. 29

Kosten: 148 €

Anmeldung: 0751 50911736 oder
info@aula-institut.com



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.

Fitmix

Ein buntes, durch Musik untermaltes Ganzkörpertraining zur Verbesserung des Allgemeinbefindens: Ziele sind die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Erhaltung bzw. Wiederaufbau der Muskulatur und die Entwicklung der Koordination, des Gleichgewichtes und der Beweglichkeit. Verschiedene Kleingeräte kommen zum Einsatz.

Start: Mittwoch, 10.01.
9:00 Uhr

Dauer: 12 x 55 Minuten

Ort: Reha-Zentrum Weingarten
Sauterleutestr. 36

Kosten: 100 €

Anmeldung: 0751 48787 oder
info@rehaweingarten.de

Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs bietet eine klassische Wirbelsäulengymnastik. Zudem wird mit dem eigenem Körpergewicht trainiert - zur Reduzierung von Bewegungsmangel und Kräftigung des gesamten Körpers. Ziele des Kurses sind die Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Dehn- und Koordinationsfähigkeit.

Start: Dienstag, 08.01.
18:40 Uhr

Mittwoch, 09.01.
10:15 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Ort: AULA-Institut Weingarten
Laurastr. 29

Kosten: 148 €

Anmeldung: 0751 50911736 oder
info@aula-institut.com

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.

Start: Dienstag, 08.01.
16:30 Uhr und 19:00 Uhr

Mittwoch, 09.01.
8:30 Uhr und 20:15 Uhr

Donnerstag, 10.01.
9:00 Uhr und 18:15 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Ort: Yoga Institut
& Rückenschule
Schenkenwaldstr. 12
88273 Fronreute

Kosten: 148 €

Anmeldung: 07502 911351 oder
info@yoga-staig.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

