



**BKK ZF & Partner  
Weingarten**

## 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)

### 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 15.05.2019  
08:45 Uhr

Donnerstag, 16.05.2019  
10:10 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: AULA-Institut Weingarten  
Laurastr. 29

Kosten: 98 €

Anmeldung: 0751 50911736 oder  
[info@aula-institut.com](mailto:info@aula-institut.com)

### Mama-Rückenfitness

Den Rücken stärken, Verspannungen lösen und rundherum wieder fit werden: ein Anschlusskurs nach der Rückbildung. Das Baby oder Kleinkind darf mitgebracht werden

Start: Montag, 13.05.2019  
10:20 Uhr

Dienstag, 14.05.2019  
10:20 Uhr oder 14:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: AULA-Institut Weingarten  
Laurastr. 29

Kosten: 98 €

Anmeldung: 0751 50911736 oder  
[info@aula-institut.com](mailto:info@aula-institut.com)

### 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, 16.05.2019  
17:20 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: AULA-Institut Weingarten  
Laurastr. 29

Kosten: 98 €

Anmeldung: 0751 50911736 oder  
[info@aula-institut.com](mailto: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.

### Rücken-Fit

Stabilisierung, Mobilisierung, Entspannung der wirbelsäulenstützenden Muskulatur sowie Haltungsschulung und das richtige Verhalten im Alltag sind Themen dieses Kurses.

Start: Mittwoch, 03.04.2019  
10:05 Uhr oder 19:00 Uhr

Dauer: 12 x 55 Minuten

Ort: Reha-Zentrum Weingarten  
Sauterleutestr. 36

Kosten: 100 €

Anmeldung: 0751 48787 oder  
info@rehaveingarten.de

### Rückenfitness Power-Mix

Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, stabilisiert und entspannt - das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Rückenübungen mit kleinen Handgeräten werden mit einfachen Schritten und Beinbewegungen kombiniert. Sie trainieren die Bewegungs- und Tiefenmuskulatur, die Koordination und das Gleichgewicht.

Start: Montag, 13.05.2019  
18:40 Uhr

Dienstag, 14.05.2019  
17:20 Uhr

Mittwoch, 15.05.2019  
18:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: AULA-Institut Weingarten  
Laurastr. 29

Kosten: 128 €

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, 14.05.2019  
16:30 Uhr und 19:00 Uhr

Mittwoch, 15.05.2019  
8:30 Uhr, 19:00 Uhr, 20:15 Uhr

Donnerstag, 16.05.2019  
9:00 Uhr und 18:15 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Ort: Yoga Institut & Rückenschule  
Schenkenwaldstr. 12  
Fronreute

Kosten: 148 €

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



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

