



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 Geschäftsstelle Weingarten
Schützenstraße 5
88250 Weingarten
Telefon: 0751 295913-3
E-Mail: weingarten@bkk-zf-partner.de

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 18.09.2019
08:45 Uhr

Donnerstag, 19.09.2019
10:10 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Ort: AULA-Institut Weingarten
Laurastr. 29
88250 Weingarten

Kosten: 150 €

Anmeldung: 0751 50911736 oder
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, 16.09.2019
10:20 Uhr

Dienstag, 17.09.2019
10:20 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: AULA-Institut Weingarten
Laurastr. 29
88250 Weingarten

Kosten: 130 €

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

Einführung in Qigong Yangsheng

Mit Körperhaltungen, fließenden Bewegungen und Vorstellungsbildern wird der Energiefluss angeregt und Raum geschaffen für ein feines und gleichmäßiges Atemgeschehen. Die Übungen harmonisieren und beleben unmittelbar. Selbst- und Körperwahrnehmung werden gefördert, körperliche, seelische und geistige Funktionen gestärkt und reguliert.

Start: Donnerstag, 23.09.2019
19:00 Uhr

Dauer: 10 x 75 Minuten

Ort: Reha-Zentrum Weingarten
Sauterleutestr. 36
88250 Weingarten

Kosten: 125 €

Anmeldung: 0751 96673 oder
mail@qigong-groeger.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.

Rücken-Fit

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

Start: Mittwoch, 02.10.2019
10:05 Uhr oder 19:00 Uhr

Dauer: 12 x 55 Minuten

Ort: Reha-Zentrum Weingarten
Sauterleutestr. 36
88250 Weingarten

Kosten: 100 €

Anmeldung: 0751 48787 oder
info@rehaweingarten.de

Rückenfit mit Mini-Trampolin

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, 19.09.2019
17:20 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Ort: AULA-Institut Weingarten
Laurastr. 29
88250 Weingarten

Kosten: 150 €

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, 17.09.2019
16:30 Uhr und 19:00 Uhr

Mittwoch, 18.09.2019
8:30 Uhr, 19:00 Uhr, 20:15 Uhr

Donnerstag, 19.09.2019
9:00 Uhr, 18:15 und 19:30 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Ort: Yoga Institut & Rückenschule
Schenkenwaldstr. 12
88275 Fronreute

Kosten: 150 €

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



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

