

Bewegung: Rückenschule

In Theorie und Praxis erlernen Sie, rüchenschädigende Verhaltensweisen zu erkennen und zu vermeiden.

Kursleiterin: Physiotherapeutin mit Rückenschullehrer-Lizenz Evelyn Bräuning,
Claudia Arndt, Dietrun Schrödl
Dauer: 10 Einheiten à 60 Min.
Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
105,00 € für Fremdversicherte
Ort: Rehavit, Rosenstraße 19-23, 99310 Arnstadt

Bewegung: Nordic-Walking

Machen Sie bei unserem Nordic-Walking-Kurs mit und setzen Sie Ihre Kenntnisse zum Wohle Ihrer Gesundheit regelmäßig um!

Kursleiter: Nordic-Walking Trainer Mathias Möller
Dauer: 8 Einheiten à 90 Min.
Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
80,00 € für Fremdversicherte
Ort: Schwenninger BKK
Wollmarkt 10, 99310 Arnstadt

Bewegung: Nordic-Walking-Lauftreff

Nehmen Sie an unseren qualifizierten Lauftreffs in einer starken Gemeinschaft teil.

Veranstalter: Schwenninger BKK
Termine: Immer montags
Kosten: für alle Teilnehmer **kostenfrei**
Ort: Alteburg, 99310 Arnstadt

Kursinformationen

Für die vollständige Kostenübernahme ist eine 80%ige Teilnahme an den jeweiligen Kursen erforderlich!

Bitte beachten Sie: Pro Präventionsprinzip können Sie nur einen Kurs gleichen Inhalts innerhalb eines Kalenderjahres in Anspruch nehmen. Eine wiederholte Teilnahme an diesen und weiteren Angeboten gleichen Inhalts ist erst im nächsten Kalenderjahr wieder möglich!
Bitte informieren Sie sich im Detail bei unseren Mitarbeitern der Service-Hotline.

So erreichen Sie uns:

... per Post:
Schwenninger BKK (Hauptsitz)
Spittelstraße 50
78044 Villingen-Schwenningen

... per Telefon, Telefax, Internet und E-Mail:
Ihr Ansprechpartner vor Ort: Antje Golde
Telefon: **0 36 28 / 586-4 12 60**
Telefax: **0 36 28 / 586-4 22 60**
Internet: **www.schwenninger-bkk.de**
E-Mail: **agolde@schwenninger-bkk.de**



MARK-M FB Präkurs Arn 03/2010

Schwenninger BKK
Geschäftsstelle Thüringen
Wollmarkt 10
99310 Arnstadt

Wir sind bundesweit für Sie da!
Ansbach · Arnstadt · Berlin · Emden · Fulda · Hamburg
Karlsruhe · Koblenz · Mainz · München · Münster
Regensburg · Villingen-Schwenningen · Wächtersbach



Unsere exklusiven Kursangebote im Überblick

Ernährung: ICH nehme ab!

In 12 Schritten führt das Programm Sie zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise. Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten umzustellen, um so dauerhaft an Gewicht zu verlieren.

Kurz und verständlich erlernen Sie die Grundlagen richtiger Ernährung. Es gibt keine festen Speisepläne und keine Vorschriften, sondern Anregungen.

Tipps für mehr Bewegung bringen Fitness und kurbeln den Energieverbrauch zusätzlich an. Unser Kurs dient somit als Anleitung, um regelmäßige Bewegung im Alltag zu integrieren und zu fördern. Die Anleitungen zur Entspannung führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Kursleiterin: Diplom-Oecotrophologin Ursula Wulf
Dauer: 12 Einheiten à 90 Min.
Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
188,00 € (inklusive Kursbegleitordner)
für Fremdversicherte
Ort: Schwenninger BKK
Wollmarkt 10, 99310 Arnstadt



Stressreduktion und Entspannung: Entspannungstherapie nach Jacobsen

In diesem Kurs erlernen Sie gezielte Muskelgruppen im gesamten Körper nacheinander anzuspannen und diese nach kurzer Zeit wieder zu lösen. Ziel dieser Übungsabfolge ist es Spannungszustände wahrzunehmen/zu erkennen und zu lernen, wie man sie bewusst auflöst.

Kursleiterin: Physiotherapeutin mit Zusatzqualifikation
„Jacobsen“ Claudia Arndt, Gabriele Steinmann
Dauer: 10 Einheiten à 60 Min.
Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
115,00 € für Fremdversicherte
Ort: Rehavit, Rosenstr. 19-23, 99310 Arnstadt

Kursleiterin: Physiotherapeutin mit Zusatzqualifikation
„Jacobsen“ Claudia Marggraff
Dauer: 10 Einheiten à 60 min.
Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
115,00 € für Fremdversicherte
Ort: Schwenninger BKK
Wollmarkt 10, 99310 Arnstadt

Stressreduktion und Entspannung: Qi Gong

In diesem Kurs lernen Sie, sich auf Sinnesempfindungen bei sanften Bewegungen zu konzentrieren. Die Anleitungen zur Entspannung führen zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und damit zu einer völlig neuen Lebensqualität.

Kursleiter: Hugo Brückner, Krankengymnast
Dauer: 12 Einheiten à 45 Min.
Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
120,00 € für Fremdversicherte
Ort: Schwenninger BKK
Wollmarkt 10, 99310 Arnstadt

Stressreduktion und Entspannung: Autogenes Training

Autogenes Training ermöglicht Ihnen, sich selbst und die Bedürfnisse des eigenen Körpers genauer wahrzunehmen und besser kennen zu lernen. Sie erfahren den Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit und das selbstständige Entspannen zu jeder Zeit, an jedem Ort.

Kursleiterin: Gesundheitspädagogin Ulrike Baumann
Dauer: 8 Einheiten à 90 Min.
Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
120,00 € für Fremdversicherte
Ort: Schwenninger BKK
Wollmarkt 10, 99310 Arnstadt

Stressreduktion und Entspannung: Pilates

Pilates ist ein sanftes, sehr effektives Ganzkörpertraining. Der Körper wird stabilisiert und die Muskeln durch harmonisch fließende Bewegungsfolgen gedehnt, gekräftigt und entspannt – dadurch wird der Körper und Geist gleichermaßen beansprucht.

Kursleiterin: Physiotherapeutin mit Zusatzqualifikation
für Pilates Sabrina Smerling
Dauer: 10 Einheiten à 60 Min.
Kosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
100,00 € für Fremdversicherte
Ort: Schwenninger BKK
Wollmarkt 10,
99310 Arnstadt

