

Vorsorgeprogramm Villingen-Schwenningen

PRÄVENTION

Unser Service für
Ihr gesundes Leben



Schwenninger **BKK**
Mit Sicherheit gesünder Leben

Flex & Relax

Flexi-Bar: Dieses Workout geht tief unter die Haut. Denn Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die Sie mit regulärem Krafttraining nicht erreichen! Dauer: 40 Min.

PMR: Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson baut Verspannungen ab, die beispielsweise durch zu starke Anspannung entstanden sind. Mit diesem Entspannungstraining wird die Atmung gleichmäßiger, die Durchblutung verbessert sich und es werden weniger Stresshormone produziert. Aber auch die Psyche profitiert: das körperliche und seelische Wohlbefinden steigt. Dauer: 20 Min.

Kursleitung: Nadja Haberer

Dauer: 7 Einheiten à 60 Min.

Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 65 EUR



Balance x 3 „Women“

Dieser Kurs ist exakt auf die Bedürfnisse der Frau abgestimmt. Neben dem Bewegungskurs Aerodance, einer harmonisch-aktiven Weiterentwicklung von Aerobic mit fetziger Tanzchoreografie, erlernen Sie das komplette „Herunterfahren des Systems“ mit Yoga sowie speziell abgestimmte Ernährungsprinzipien.

Was beinhaltet der Kurs:

2 x Aerodance, 60 Min., Nadja Haberer

2 x Flexibar, 60 Min., Nadja Haberer

2 x Yoga, 60 Min., Christa Starke

1 x Ernährungsvortrag, 90 Min., Barbara Rustler

1 x Kochen, 180 Min., Barbara Rustler

Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 90 EUR



Balance x 3 „Men“

Noch mehr Leistungsfähigkeit, Fitness, Ausdauer und Gelassenheit? Ganz einfach mit diesem Kurs! Powern Sie sich in einer reinen „Männerrunde“ aus und erkennen Sie, wie wichtig der Baustein Ernährung ist und wie diese schnell im Alltag zubereitet werden kann.

Was beinhaltet der Kurs:

2 x Power Yoga, 60 Min., Christa Starke

2 x Flexibar, 60 Min., Nadja Haberer

2 x Body-Workout, 60 Min.

1 x „Food4men“ – Alles rund ums Thema Ernährung, 90 Min., Barbara Rustler

1 x „Let's cook“ – Kochen in der Praxis, 180 min., Barbara Rustler

Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 90 EUR



Yoga für Anfänger

Finden Sie den Weg zur inneren Ruhe und tanken Sie Kraft für den Alltag – mit Yoga. Richtig ausgeführt verbessert es das allgemeine Wohlbefinden, reduziert Rückenschmerzen oder Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Die Muskulatur baut sich langsam auf und ganz nebenbei wird das Immunsystem angekurbelt. Yoga bewirkt positive Veränderungen nicht nur am Körper, sondern auch an der Seele.

Kursleitung: Christa Starke, Yoga-Lehrerin

Dauer: 7 Einheiten à 75 Min.

Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 65 EUR

Bitte Decke und warme Socken mitbringen!



Stressless-Balance für die Seele

Wer viel Leistung bringt, den begleiten berufliche und private Herausforderungen nicht selten bis in die Nacht: Einschlafstörungen, Probleme beim Durchschlafen und körperliches Unwohlsein können die Folgen sein – Zeichen, die auf Stress hindeuten. Nehmen Sie solche Signale ernst und reagieren Sie darauf! In diesem Kurs erlernen Sie Stress abzubauen und ausgeglichener zu werden.

- Kursinhalte:**
- Theorie
 - Zeitmanagement (Aufgaben delegieren, 80:20-Regelung etc.)
 - Stressmanagement (Wochenplan, Stressoren, Stressreaktionen)
 - Zielsetzung
 - strukturierte Problembewältigung
 - Energieampel, Energiekuchen
 - Selbstwert
 - Selbstachtsamkeit und Abgrenzung

Kursleitung: Dipl.-Psych. Silvie Eckert, Psychologische Psychotherapeutin (VT), European Business Coach®

Dauer: 8 Einheiten à 60 Min.

Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 65 EUR





Aqua-Fit-Mix

Fit-Mix (4 Einheiten à 45 Min.)

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen mit Kraft-, Ausdauer- und Dehnelementen. Sie trainieren Bauch, Beine, Po und Rücken durch spezielle Kräftigungsübungen. Abgerundet wird dieser Kurs durch spezielle Dehnungs- und Entspannungsübungen für Ihren ganzen Körper.

Aqua-Fitness (4 Einheiten à 30 Min.*)

Ein gelenkschonendes und abwechslungsreiches Ausdauertraining im warmen Solewasser (33 °C, 3 %-ige Sole). Der Auftrieb des Solewassers entlastet Ihre Gelenke sowie die Wirbelsäule und stärkt gleichzeitig sämtliche Muskelpartien. Mit Aqua-Fitness trainieren Sie Ihre Motorik und verbessern die Bewegungskoordination. Die Herz-Kreislauf-aktivierende Sole fördert die Fettverbrennung und die physikalischen Eigenschaften des Wassers helfen zusätzlich das Fitnesslevel zu verbessern.

Dauer: 8 Einheiten
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 85 EUR

Veranstalter: Solemar,
Huberstr. 8, 78073 Bad Dürkheim
Kursleitung: Jennifer Rudolph,
Sport- und Gymnastiklehrerin

* inkl. 2 Badestunden vor- bzw. nachher





Wirbelsäulengymnastik

Wer rastet, der rostet – fangen Sie lieber heute als morgen an, für eine gleichmäßig ausgebildete Rückenmuskulatur zu sorgen. Sie brauchen dazu weder Hanteln noch Kraftmaschinen. Gezielte Wirbelsäulengymnastik stärkt das Rückrat und kann Ihnen helfen, Kreuzschmerzen vorzubeugen und zu lindern.

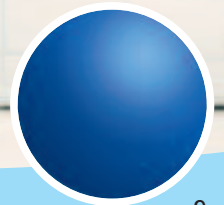
Kursleitung: Susanne Griese, Physiotherapeutin
Dauer: 7 Einheiten à 60 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 65 EUR



Nordic-Walking-Lauftreff

Nordic-Walking in der Gemeinschaft ist doch viel schöner! Machen Sie bei unserem Nordic-Walking-Lauftreff mit und setzen Sie Ihre Kenntnisse zum Wohle Ihrer Gesundheit regelmäßig um!

Veranstalter: Sportbörse Schwenningen,
Telefon 077 20/3 47 06
Treffpunkt: Waldeslust/Schwenninger Moos
immer montags 19 bis 20 Uhr
Der Lauftreff findet von April bis September bei jeder Witterung statt!





Besser essen – sich besser fühlen

Sie wollen sich wohl fühlen, mit dem was Sie essen und trinken? Neue Aspekte zur Qualität von Lebensmitteln kennenlernen und Entscheidungshilfen für einen genussvollen und gesunden Speiseplan bekommen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig:

1. Ernährungsscheck: Was der Körper wirklich braucht!
2. Richtig trinken – mit Mineralwasserprobe
3. Der Darm – Sitz der Gesundheit
4. Zusammenhänge von Ernährung, körperlicher Aktivität und Krebsprävention
5. Kochabend: genussvoll und gesund kochen

Kursleitung: Barbara Rustler, Dipl.-Oecotrophologin
Dauer: 4 Einheiten à 90 Min. + 1 Kochabend, 180 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
 Kunden anderer Kassen zahlen 90 EUR



Leichter leben

Sehr praxisorientiert vermittelt dieser Kurs die richtige Ernährung, das gesunde Kochen und die regelmäßige Bewegung zur Gewichtsreduktion.

Kursleitung: Barbara Rustler, Dipl.-Oecotrophologin
Dauer: 10 Einheiten à 120 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
 Kunden anderer Kassen zahlen 200 EUR



FoodHits & DrinkTipps for Teens

In diesem Kurs erkunden Jugendliche ab 12 Jahren die weite Welt der Ernährung in spielerischer Form.

Folgende Themen behandelt dieser Kurs:

Essen zwischen Kopf und Bauch
 Essverhalten, Ernährungserziehung, kulturelle Einflüsse
 Welcher Esstyp bin ich?
 Essen und Trinken – wie lassen wir uns beeinflussen?
 Werbung und Ernährungsverhalten
 Trinkbar? – Trendgetränke unter der Lupe.
 Machbar? – Coole Drinks, selbst gemacht.
 „Fast food“ ist nicht immer schlecht!
 Die Küche als Chemielabor
 Kurioses und Spannendes rund um's Essen

Kursleitung: Ingrid Graus, Beki-Fachfrau,
 Diätassistentin/Adipositastrainerin
Dauer: 4 Einheiten à 60 Min. und
 1 Kochabend à 180 min
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
 Kunden anderer Kassen zahlen 45 EUR





Kursinformationen und wie Sie uns finden!

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

Pro Präventionsprinzip können Sie nur einen Kurs gleichen Inhalts innerhalb eines Kalenderjahres in Anspruch nehmen.

Das Angebot „Nordic-Walking-Lauftreff“ ist nicht Bestandteil der Präventionsprinzipien. Bitte informieren Sie sich im Detail bei unseren Mitarbeitern der Service-Hotline.



So erreichen Sie die Schwenninger BKK:

... Ansprechpartner zur Kurs-Anmeldung:

Jennifer Klötzer

Telefon: 0 77 20/97 27 - 5 12 07

E-Mail: jkloetzer@schwenninger-bkk.de oder

... per Telefon, Fax, E-Mail und Internet

Service-Hotline: 01 80 / 255 255 55*

Fax: 01 80 / 255 255 59

E-Mail: info@schwenninger-bkk.de

Internet: www.schwenninger-bkk.de

* 0,06 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk höchstens 0,42 €/Min.,
Kunden mit Flatrate-Anschluss erreichen uns kostenfrei unter 07720/9727-0.

Schwenninger BKK
Hauptverwaltung
Spittelstraße 50
78056 Villingen-Schwenningen

Wir sind bundesweit für Sie da!

Ansbach · Arnstadt · Berlin · Emden · Fulda · Hamburg
Karlsruhe · Koblenz · Mainz · München · Münster
Regensburg · Villingen-Schwenningen · Wächtersbach