

Vorsorgeprogramm Wächtersbach



Kursinformationen

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.

Alle Kurse finden in der Geschäftsstelle Wächtersbach, Schloß 12, 63607 Wächtersbach, statt.



So erreichen Sie die Schwenninger BKK:

... Ansprechpartner zur Kurs-Anmeldung:

Diana Glock

Telefon: 06 61 / 97 89 - 2 14 55

E-Mail: dglock@schwenninger-bkk.de

oder

Silvia Härtl-Henkel

Telefon: 06 61 / 97 89 - 2 14 72

E-Mail: shaertl-henkel@schwenninger-bkk.de

... Ansprechpartner zu Kursinhalten:

Daniel Nuding

Telefon: 0 60 53 / 61 60 - 2 17 95

E-Mail: dnuding@schwenninger-bkk.de

... 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.



MARK-M FB Präkkurs Wäch 03/2010

Schwenninger BKK
Geschäftsstelle Wächtersbach
Schloß 12
63607 Wächtersbach

Wir sind bundesweit für Sie da!

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

Schwenninger **BKK**
Mit Sicherheit gesünder Leben

Unsere exklusiven Kursangebote im Überblick

Rückengesundheit

Der Kurs hilft Ihnen, Rückenproblemen aktiv vorzubeugen. Hier lernen Sie Ihren Rücken besser zu erkennen indem abgeschwächte Muskulatur gekräftigt bzw. verkürzte Muskulatur gedehnt wird. Dieses rückengerechte Verhalten ist unumgänglich, um Probleme zu vermeiden bzw. zu beheben.

Dauer: 8 Einheiten á 1,5 Stunden

Trainer: Daniel Nuding, Sportwissenschaftler M. A.



Nordic Walking

Walking mit Stöcken? Im Theorievortrag werden Ihnen Grundkenntnisse und Hintergrundwissen rund um das Nordic Walking vermittelt. In den anschließenden Praxis-einheiten erlernen Sie die richtige Technik dazu.

Dauer: 8 Einheiten á 1,5 Stunden

Trainer: Daniel Nuding, Sportwissenschaftler M. A

Ausrüstung: Die Stöcke werden für den Kurs von der Schwenninger BKK zur Verfügung gestellt.

Progressive Muskelentspannung

Sie sind verspannt? In diesem Kurs erlernen Sie, durch systematische, progressive An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, Spannungszustände zu lösen. Erkennen Sie frühzeitig Verspannungen und steuern Sie aktiv dagegen.

Dauer: 8 Einheiten á 75 Minuten

Trainer: Klaus Ziegler, Dipl.-Soziologe

Fit-Mix

Erlernen Sie nicht nur die Theorie sondern auch die praktische Umsetzung anhand von Übungen aus den Bereichen Kräftigung, Herz-Kreislauftraining, Propriozeption, Kinetik, Koordination und Beweglichkeit. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich Grundkenntnisse und Hintergrundwissen anzueignen und in Ihrem Alltag umzusetzen.

Dauer: 8 Einheiten á 1,5 Stunden

Trainer: Daniel Nuding, Sportwissenschaftler M. A

Allgemeine Informationen

Bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung mit. Denken sie auch an entsprechendes Schuhwerk und evtl. ein Handtuch. Die Kursteilnahme ist für Schwenninger BKK-Kunden **kostenfrei**. Kunden anderer Kassen sind herzlich willkommen und zahlen pro Kurs eine Gebühr von 80 Euro.

