



BKK Online-Präventionskurse Herbst 2021

Anmeldung ab Dienstag, den 10. August 2021

Diese Kurse werden als Online-Kurse angeboten. Für den Video-Livestream benötigen Sie ein Endgerät (z. B. Laptop, Tablet) mit Kamera und Internetverbindung.

NEU

BITTE MELDEN SIE SICH ÜBER UNSERE WEBSITE AN.
WWW.BKK-BBA.DE/KURSANMELDUNG



HINWEISE

Sollte Ihnen eine Online-Anmeldung (z. B. aus technischen Gründen) nicht möglich sein, können Sie sich bei Helene Wiebe unter Telefon 07461 95-2386 anmelden. Schriftliche Anmeldungen per E-Mail oder Fax können nicht berücksichtigt werden. Ausgenommen sind Hörgeminderte, hier ist eine schriftliche Anmeldung möglich. Die BKK B. Braun Aesculap übernimmt pro Kalenderjahr maximal zwei Präventionsmaßnahmen bis 160 Euro. Hierbei wird die Teilnahme an BKK-Kursen sowie an externen Kursen bei Fremdanbietern angerechnet.

KURSGEBÜHR UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- › Für BKK B. Braun Aesculap-Versicherte ist die Teilnahme kostenlos. Hat der Teilnehmer bereits an zwei Präventionsmaßnahmen pro Kalenderjahr teilgenommen, sind für jeden weiteren BKK-Kurs 75 Euro zu entrichten.
- › Teilnehmer von anderen Krankenkassen zahlen eine Kursgebühr von 100 Euro pro Kurs.
- › Die Anmeldung ist verbindlich und setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Rückenschmerzen sind zu einer Volkskrankheit geworden. Zu den verschiedenen Ursachen, die auch im psychischen Bereich liegen können, zählt vor allem eine falsche Körperhaltung. Eine erste Hilfe bieten oftmals Informationen über die richtige Haltung beim Stehen, Sitzen, Heben und Tragen. Mit einer gezielten Gymnastik können Sie die Wirbelsäule stabilisieren und die Rückenmuskulatur stärken. Sie erlernen Übungen, die zu Hause selbständig fortgesetzt werden können.

Beginn Kurs 1	Montag, 20. September 2021
Tag, Zeit	montags, 18.15 – 19.15 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut
Beginn Kurs 2	Dienstag, 21. September 2021
Tag, Zeit	dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut
Beginn Kurs 3	Mittwoch, 22. September 2021
Tag, Zeit	mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorientierte Fitness
Beginn Kurs 4	Donnerstag, 23. September 2021
Tag, Zeit	donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorientierte Fitness

FUNCTIONAL FITNESS

Functional Fitness ist eine Trainingsmethode, die auf funktionalen und natürlichen Bewegungen aufbaut. Es werden ganze Gelenk- oder Muskelketten auf Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination trainiert. Mittels Intensivierung und Variationen dieser Bewegungsgrundlagen wird Ihre Fitness verbessert. Grundaushalterung und -fitness sind wünschenswert.

Beginn Kurs 1	Montag, 20. September 2021
Tag, Zeit	montags, 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 5/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut
Beginn Kurs 2	Dienstag, 21. September 2021
Tag, Zeit	dienstags, 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 5/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 23. September 2021
Tag, Zeit	donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 5/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut
Beginn Kurs 4	Sonntag, 26. September 2021
Tag, Zeit	sonntags, 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut

PAINFREE FASCIA – PRÄVENTIVES FASZIENTRAINING

Verklebte oder verkürzte Faszien können Schmerzen hervorrufen. Stress, einseitige Bewegung oder schlechte Ernährung können Ursache dafür sein. Mit Hilfe des Faszientrainings wird das Bindegewebe mit einer Faszienrolle/-ball und verschiedenen anderen Dehnübungen verlängert und gekräftigt. Im Kurs erlernen Sie in Theorie und Praxis wie Sie Ihr Fasziengewebe geschmeidiger bekommen. Symptome wie ein verspannter Nacken, Kopfschmerzen und andere Schmerzproblematiken gehören bald der Vergangenheit an.

Hinweis: Sie benötigen eine Faszienrolle sowie einen Faszienball mit glatter Oberfläche. Gerne beraten wir Sie telefonisch.

Beginn Kurs 1	Dienstag, 21. September 2021
Tag, Zeit	dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Florian Schwäble, Sportwissenschaftler

Beginn Kurs 2	Mittwoch, 22. September 2021
Tag, Zeit	mittwochs, 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Florian Schwäble, Sportwissenschaftler



FIT & ROLL

„Fit & Roll“ by Blackroll® - funktionelle Ganzkörperkräftigung“ ist ein Präventionskurs, beim dem funktionelle Bewegungsmuster im Vordergrund stehen und myofasziale Selbstentspannung mittels Faszienrollen und Faszienbällen jede Kurseinheit abschließen. Die 10 Kurseinheiten im wöchentlichen Rhythmus bauen methodisch aufeinander auf, wobei jede Kurseinheit in sich ein einheitliches Muster verfolgt. Der Einsatz der Kleingeräte pro Kurseinheit (60 min.) beträgt dabei maximal 20 min.

Hinweis: Sie benötigen eine Faszienrolle, einen Faszienball mit glatter Oberfläche sowie ein Loop Band. Gerne beraten wir Sie telefonisch..

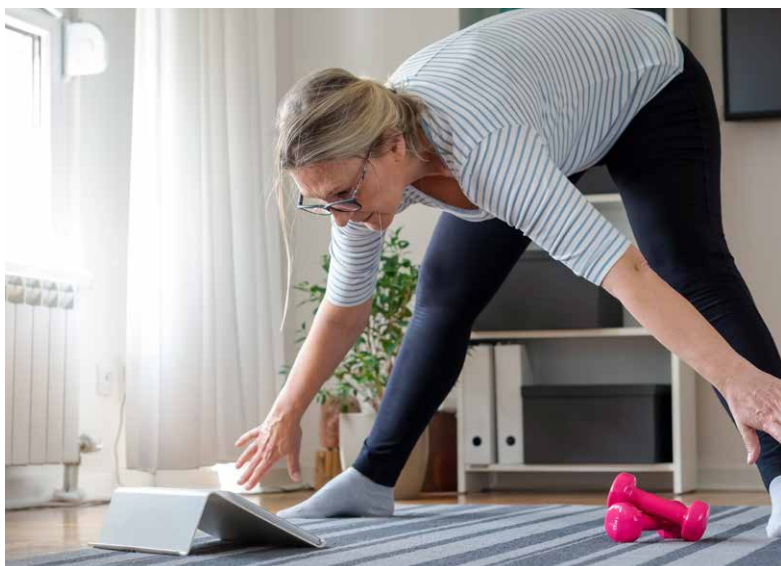
Beginn Kurs 1	Dienstag, 21. September 2021
Tag, Zeit	dienstags, 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Florian Schwäble, Sportwissenschaftler

Beginn Kurs 2	Mittwoch, 22. September 2021
Tag, Zeit	mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Florian Schwäble, Sportwissenschaftler

FIT AB 60

Ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining richtet sich an Menschen ab dem 60. Lebensjahr. Es dient zur Erhaltung der Kraft, der Beweglichkeit, zur Steigerung der Koordination, der Körperwahrnehmung und damit auch der Selbstständigkeit im Alltag. Mit Hilfe vielfältiger Übungen wird das Herz-Kreislauf-System in Bewegung gebracht. Zu Beginn werden Mobilisationsübungen für die Beweglichkeit der Gelenke, sanfte Kräftigungsübungen für die Muskulatur gemacht und zum Schluss runden Dehnungs- und Entspannungsübungen das Programm ab.

Beginn	Donnerstag, 23. September 2021
Tag, Zeit	donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorientierte Fitness



BODYFORMING

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Nach der Aufwärmphase wird das Gewebe durch Kräftigungs- und Dehnübungen gefestigt, Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Körperpartien gestrafft. Die teils dynamischen, teils statischen Übungen können durch den Einsatz des eigenen Körpergewichts abwechslungsreich gestaltet und die Hauptmuskulaturbereiche effektiv trainiert werden.

Beginn Kurs 1	Donnerstag, 23. September 2021
Tag, Zeit	donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin B-Lizenz

Beginn Kurs 2	Donnerstag, 23. September 2021
Tag, Zeit	donnerstags, 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin B-Lizenz



YOGA

Sie möchten etwas für sich selbst tun und suchen nach innerer Ausgeglichenheit, nach mehr Zeit, um Stress abzubauen und wieder bei sich anzukommen. Für diese unterschiedlichen Bedürfnisse stellt Ihnen Yoga ein System aus Körperhaltungen (asana), Atemübungen (pranayama) und Meditationsübungen zur Verfügung. Ein Weg zur Selbstfindung und gleichzeitig Mittel für mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist sowie mehr Achtsamkeit für sich selbst und anderen gegenüber.

Beginn Kurs 1	Montag, 20. September 2021
Tag, Zeit	montags, 17.00 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin A-Lizenz
Beginn Kurs 2	Mittwoch, 22. September 2021
Tag, Zeit	mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin A-Lizenz
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 23. Septemberrz 2021
Tag, Zeit	donnerstags, 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin A-Lizenz
Beginn Kurs 4	Montag, 20. September 2021
Tag, Zeit	montags, 19.30 – 21:00 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Antje Schäfer, Yoga-Lehrerin

AUTOGENES TRAINING FÜR EINSTEIGER

Die Fähigkeit zu entspannen, gehört zu den Grundvoraussetzungen für Ihre Gesundheit. Andauernder Stress kann zu Verspannungen und Unwohlsein führen. In diesem Kurs erlernen Sie die Unter- und Mittelstufe des Autogenen Trainings, bei der Sie sich selbstständig entspannen, Einschlafprobleme reduzieren und Ihr Konzentrationsvermögen verbessern können.

Beginn	Mittwoch, 22. September 2021
Tag, Zeit	mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr
Dauer	8 x 90 Minuten
Kursleitung	Valja Braun, Fachübungsleiterin Sport in der Prävention

AUTOGENES TRAINING – OBERSTUFE

Das Autogene Training – Oberstufe baut auf das Autogene Training für Einsteiger auf. In diesem Kurs kommt es zur Vorstellung von Bildern und selbst gewählten Situationen. Die Übungen können sich in eine Szene hineinversetzen und sie erleben. Durch den entspannten Zustand, der durch die einführenden Übungen erzielt wird, kann eine Möglichkeit gefunden werden, Probleme zu lösen. Dabei werden Selbsterkenntnis und bewusstes Nachdenken geübt und gefördert. Als Voraussetzung sollten Sie die Unter- und Mittelstufe des Autogenen Trainings beherrschen bzw. unseren Einsteigerkurs besucht haben.

Beginn	Mittwoch, 22. September 2021
Tag, Zeit	mittwochs, 19.45 – 20.45 Uhr
Dauer	8 x 60 Minuten
Kursleitung	Valja Braun, Fachübungsleiterin Sport in der Prävention



Noch mehr Online-Kursangebote für Sie

Weitere ergänzende Präventionsangebote zu den BKK Online-Präventionskursen, die zeitlich unabhängig genutzt werden können, erhalten Sie mit dem QR-Code oder unter www.bkk-bba.de

