



BKK-Präventionskurse Frühjahr 2024

Anmeldung ab Dienstag, den 13. Februar 2024

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

BITTE MELDEN SIE SICH ONLINE AN.*
WWW.BKK-BBA.DE/KURSANMELDUNG



KURSGEBÜHR UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- › Die BKK B. Braun Aesculap übernimmt pro Kalenderjahr maximal zwei Präventionsmaßnahmen bis 200 Euro bei regelmäßiger Teilnahme von mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten. Hierbei wird die Teilnahme an BKK-Kursen sowie an externen Kursen bei Fremdanbietern angerechnet.
- › Für BKK B. Braun Aesculap-Versicherte ist die Teilnahme kostenlos. Wurde 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 125 Euro pro Kurs.
- › Die Anmeldung ist verbindlich und setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus.

* Sollte Ihnen eine Online-Anmeldung (z. B. aus technischen Gründen) nicht möglich sein, können Sie sich in Ausnahmefällen bei unserem Versicherungsservice, Telefon 05661 9003-700 anmelden. Schriftliche Anmeldungen per E-Mail oder Fax können nicht berücksichtigt werden. Ausgenommen sind Hörgeminderte, hier ist eine schriftliche Anmeldung möglich.

Die Kursübersicht gliedert sich in: **Gesund & Fit (S. 11 bis 13)** sowie **Entspannung (S. 13)**



BODYFORMING

Bodyforming ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jedes Alter und jedes Können. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts geht es an die Körperveränderung. Mit einfachen, aber effektiven Bewegungen wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert sowie die Kraft und Ausdauer der Muskeln trainiert. Ihr Wohlbefinden wird gesteigert.

Beginn Kurs 1	Donnerstag, 7. März 2024, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 7. März 2024, 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Online über Zoom



FAROBA-FASZIENTRAINING FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT

Durch das FAROBA-Faszientraining werden gezielt Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Körperhaltung trainiert. Somit lassen sich Schmerzen, die durch einseitige Haltung oder Fehlbelastungen verursacht werden, vermeiden und Entspannung und Wohlbefinden nachhaltig fördern. Mit Hilfe von Hartschaumrollen und Faszienbällen werden verfilzte Areale in der Faszienstruktur der einzelnen Faszienleitbahnen aufgespürt und mit Hilfe der „Schmelztechnik“ behandelt.

Sie benötigen: Faszienrolle/-ball mit glatter Oberfläche

Beginn Kurs 1	Dienstag, 5. März 2024, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 2	Mittwoch, 6. März 2024, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler
Ort	Physiotherapie Alen Nikolic, Nürnberger Str. 21, 34327 Körle

FIT INS ALTER – FIT IM ALTER

Mit fortschreitenden Lebensjahren können Beweglichkeit, Belastbarkeit, Kondition und Koordination nachlassen. Sie können mit gezielten Übungen selbst etwas dagegen tun – Mobilisationsübungen für die Beweglichkeit der Gelenke, sanfte Kräftigungsübungen für die Muskulatur sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen für mehr Wohlbefinden. Regelmäßiges Üben mit Gleichgesinnten hilft Ihnen, fit und mobil zu bleiben. Alle Übungen können Sie ganz individuell entsprechend Ihrer persönlichen Konstitution ausführen.

Beginn Kurs 1	Mittwoch, 6. März 2024, 09.45 – 10.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Gisela Semmler, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg
Beginn Kurs 2	Mittwoch, 6. März 2024, 11.00 – 12.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Gisela Semmler, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 7. März 2024, 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorientierte Fitness
Ort	Online über Zoom



FITNESSVITAL – BEWEGLICHKEITSTRaining

Durch ein gezieltes Beweglichkeitstraining an den Trainingsgeräten kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen, um fit und gesund zu bleiben. Mit dem Kurs wird einer körperlichen Inaktivität entgegengewirkt und die Erhaltung der physischen Gesundheit gestärkt.

Beginn	Mittwoch, 6. März 2024, 16.30 – 17.30 Uhr
Dauer	8 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Daniela Gießler, Physiotherapeutin
Ort	Dreuxallee 35, 34212 Melsungen

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 die Fitness jeder einzelnen Person verbessert.

Beginn	Montag, 4. März 2024, 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 5/5
Kursleitung	Adeline Großmann, Physiotherapeutin
Ort	Online über Zoom



GESUNDHEITSTRaining SPEZIELL FÜR MÄNNER

Eine gute Rumpfkraft ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen und beugt frühzeitig körperlichem Abbau vor. Dieser Kurs zielt auf die Verbesserung des Wohlbefindens und dient als Ausgleich zu einseitiger Körperbeanspruchung. Ausdauertraining führt zur Stärkung der Herz- und Kreislauf-Funktion. Stretching erhöht die Beweglichkeit und beugt Verletzungen vor – die Muskeln werden kräftiger und geschmeidiger; der Band- und Gelenkapparat wird aktiviert.

Beginn	Montag, 4. März 2024, 19.45 – 20.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Tanja Blumenstein-Erbe, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg

KETTLEBACK

Das Bewegungskonzept Kettleback von move better ist ein Fitness- und Gesundheitsprogramm, das neben der Verbesserung von Beweglichkeit sowie einer allgemeinen und speziellen Kraftsteigerung auch die Körperkomposition positiv verändert. Die dabei angebotenen Kettlebell-Übungen bieten eine hohe Übertragbarkeit in alltägliche Bewegungen, können also Alltagsbelastungen wirksam unterstützen oder fehlende Belastungsreize durch sehr kurzweiliges Training ausgleichen.

Beginn Kurs	Freitag, 8. März 2024, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 5/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut
Ort	New Valentine, Donaust. 16, 78532 Tuttlingen



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik dient der gezielten und systematischen Stabilisierung der Wirbelsäule sowie Kräftigung der gesamten Rücken- und Rumpfmuskulatur. Neben praktischen Übungen werden umfangreiche Informationen zur richtigen Körperhaltung beim Stehen, Sitzen, Heben und Tragen vermittelt. Die Kursinhalte lassen sich ideal zu Hause selbstständig fortsetzen.

Beginn Kurs 1*	Montag, 4. März 2024, 16.30 – 17.30 Uhr
	* nur für Aesculap / B. Braun-Mitarbeitende
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Gesundheitszentrum Aesculap AG, Tuttlingen
Beginn Kurs 2	Montag, 4. März 2024, 18.15 – 19.15 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Adeline Großmann, Physiotherapeutin
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 3	Dienstag, 5. März 2024, 16.00 – 17.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Birgit Dobosch, Sporttherapeutin
Ort	Aktivhalle B. Braun, Mistelweg 2, 12357 Berlin
Beginn Kurs 4	Dienstag, 5. März 2024, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorientierte Fitness
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 5	Mittwoch, 6. März 2024, 10.30 – 11.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorientierte Fitness
Ort	ADTV Tanzschule Dance4you, Tuttlingen
Beginn Kurs 6	Donnerstag, 7. März 2024, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorientierte Fitness
Ort	Online über Zoom



AQUA-FITNESS **NEU**

Ganzheitliches Bewegungsprogramm zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Durch funktionelle Kräftigungsübungen wird der Körper effektiv trainiert und die Muskulatur rund um die Wirbelsäule langfristig gekräftigt. Das Training erfolgt in horizontaler und vertikaler Position und unter Zuhilfenahme einiger Widerstandsmittel.

Beginn	Dienstag, 5. März 2024, 17.30 – 18.00 Uhr
Dauer	10 x 30 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Dunja Cipria
Ort	Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Huberstraße 8, 78073 Bad Dürkheim

QIGONG – HEILENDE BEWEGUNG

Qigong ermöglicht es Ihnen, die Lebensenergie (Qi) durch achtsames und stetiges Üben (Gong) zu aktivieren und zu kultivieren. In diesem Kurs lernen Sie, dass Ruhe und Bewegung gleichermaßen wichtig sind und zusammengehören. Durch die Übungen wird Ihr Körper aufrechter, kräftiger und geschmeidiger – Ihre Bewegungen werden differenzierter. Innere Funktionen wie Kreislauf, Atmung und Verdauung können sich regulieren. Ihr Geist wird ruhiger, klarer und wacher. Im psychischen Bereich kommt es zu mehr Ausgeglichenheit und Stabilität.

Beginn	Donnerstag, 7. März 2024, 09.30 – 10.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Gisela Semmler, Physiotherapeutin, Qigong-Lehrerin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg

YOGA

Yoga ist ein Weg zu Entspannung und Stressabbau. Es werden Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen für mehr Wohlbefinden und Resilienz im Alltag vermittelt. Sie erlernen die klassische Yoga-Körperhaltung (Asana), diese wird zu kleinen Übungssequenzen im Atemfluss verbunden. Der Schwerpunkt liegt auf der Wahrnehmung des Körpers und des Atems, Übungen der Anspannung und Entspannung sowie der Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens. Der Abschluss besteht aus einer Tiefenentspannung und Meditationsübung.

Beginn Kurs 1	Montag, 4. März 2024, 17.00 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
Ort	ADTV Tanzschule Dance4you, Tuttlingen
Beginn Kurs 2	Montag, 4. März 2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Antje Schäfer, Yoga-Lehrerin
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 7. März 2024, 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 4	Donnerstag, 7. März 2024, 16.00 – 17.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Birgit Dobosch, Sporttherapeutin
Ort	Aktivhalle Berlin, Mistelweg 2, 12357 Berlin

NOCH MEHR PRÄVENTIONSANGEBOTE FÜR SIE

Neben den BKK-Kursen bieten wir Ihnen auch Gesundheitsreisen und weitere zeitlich unabhängige Online-Präventionskurse an.
Mehr unter www.bkk-bba.de/praevention

Zudem informieren wir regelmäßig via Instagram und Facebook zu neuen Gesundheits- und Präventionsangeboten. Abonnieren Sie uns gerne!

