

BKK-Präventionskurse Herbst 2022

Anmeldung ab Dienstag, den 30. August 2022

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

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



Die Durchführung der Präsenzkurse richtet sich nach den geltenden Landes- bzw. Bundesverordnungen. Aufgrund des aktuellen Infektionsgeschehens können sich Datum und Orte kurzfristig ändern.

KURSGEBÜHR UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- › 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.
- › 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 100 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 bei Helene Wiebe unter Telefon 07461 7036-136 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. 1 – 3)** · **Entspannung (S. 4)**

BECKENBODEN

Dieser Kurs richtet sich an alle (Frauen und Männer), die ihren Beckenboden sowohl besser wahrnehmen als auch stärken und kräftigen wollen. Der Beckenboden gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt und unterstützt die Rückengesundheit in der Lendenwirbelsäule. Die Bedeutung des Beckenbodens als zentrale Basis unseres Körpers spielt eine tragende Rolle. Die Übungen des Kurses stärken die entsprechende Muskulatur und wirken sich positiv auf die Stabilität und Struktur des Körperzentrums aus.



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	Freitag, 14. Oktober 2022
Tag, Zeit	freitags, 16.30 – 17.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Daniel Köntopf, Sportwissenschaftler
Ort	Online über Zoom



Beginn Kurs 1	Donnerstag, 29. September 2022
Tag, Zeit	donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 29. September 2022
Tag, Zeit	donnerstags, 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung (1+2)	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, 27. September 2022
Tag, Zeit	dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Florian Schwäble, Sportwissenschaftler
Ort	Online über Zoom

Beginn Kurs 2	Mittwoch, 28. September 2022
Tag, Zeit	mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Florian Schwäble, Sportwissenschaftler
Ort	Physiotherapie Alen Nikolic, Nürnberger Str. 21, 34327 Körle

FIT & ROLL

„Fit & Roll“ by Blackroll® – funktionelle Ganzkörperkräftigung“ ist ein Präventionskurs, bei dem funktionelle Bewegungsmuster im Vordergrund stehen und myofasziale Selbstentspannung mittels Faszienrollen und -bällen 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.

Sie benötigen: Faszienrolle/-ball mit glatter Oberfläche und ein Loop-Band

Beginn	Mittwoch, 28. September 2022
Tag, Zeit	mittwochs, 17.45 – 18.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Florian Schwäble, 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, 28. September 2022
Tag, Zeit	mittwochs, 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, 28. September 2022
Tag, Zeit	mittwochs, 09.00 – 10.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Mensch im Fokus, Tuttlingen

Beginn Kurs 3	Donnerstag, 29. September 2022
Tag, Zeit	donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorientierte Fitness
Ort	Online über Zoom

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 Kurs 1	Montag, 26. September 2022
Tag, Zeit	montags, 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 5/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut
Ort	Online über Zoom

Beginn Kurs 2	Dienstag, 11. Oktober 2022
Tag, Zeit	dienstags, 19.45 – 20.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Daniel Köntopf, Sportwissenschaftler
Ort	Online über Zoom

Beginn Kurs 3	Donnerstag, 29. September 2022
Tag, Zeit	donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Adeline Großmann, Physiotherapeutin
Ort	Schneider Physiotherapie Praxis, Tuttlingen

Beginn Kurs 4	Sonntag, 2. Oktober 2022
Tag, Zeit	sonntags, 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut
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 Kreislauffunktion. Stretching erhöht die Beweglichkeit und beugt Verletzungen vor – die Muskeln werden kräftiger und geschmeidiger; der Band- und Gelenkapparat wird aktiviert.

Beginn Kurs 1	Montag, 26. September 2022
Tag, Zeit	montags, 19.30 – 20.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5

Beginn Kurs 2	Donnerstag, 29. September 2022
Tag, Zeit	donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5

Kursleitung (1+2)	Tanja Blumenstein-Erbe, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg



FORTSETZUNG
NÄCHSTE SEITE >

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	Freitag, 30. September 2022
Tag, Zeit	freitags, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 5/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut
Ort	Schneider Physiotherapie Praxis, Tuttlingen



PAINFREE FASCIA – PRÄVENTIVES FASZIENTRAINING

Verklebte oder verkürzte Faszien können Schmerzen hervorrufen. Stress, einseitige Bewegung oder schlechte Ernährung können Ursachen dafür sein. In diesem Kurs erlernen Sie in Theorie und Praxis, wie Sie Ihr Faszienewebe geschmeidiger bekommen und Symptomen wie einem verspannten Nacken, Kopfschmerzen oder anderen Schmerzproblematiken und Verletzungen gezielt vorbeugen können.

Sie benötigen: Faszienrolle/-ball mit glatter Oberfläche

Beginn Kurs 1	Dienstag, 27. September 2022
Tag, Zeit	dienstags, 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Florian Schwäble, Sportwissenschaftler
Ort	Online über Zoom



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, 26. September 2022
Tag, Zeit	montags, 17.20 – 18.20 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Gesundheitszentrum, Tuttlingen

Beginn Kurs 2	Montag, 26. September 2022
Tag, Zeit	montags, 18.15 – 19.15 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut
Ort	Online über Zoom

Beginn Kurs 3	Dienstag, 27. September 2022
Tag, Zeit	dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Alen Nikolic, Physiotherapeut
Ort	Physiotherapie Alen Nikolic, Nürnberger Str. 21, 34327 Körle

Beginn Kurs 4	Dienstag, 27. September 2022
Tag, Zeit	dienstags, 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, 28. September 2022
Tag, Zeit	mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Adeline Großmann, Physiotherapeutin
Ort	Schneider Physiotherapie Praxis, Tuttlingen

Beginn Kurs 6	Donnerstag, 29. September 2022
Tag, Zeit	donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorientierte Fitness
Ort	Mensch im Fokus, Tuttlingen

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 selbständig entspannen, Einschlafprobleme reduzieren und Ihr Konzentrationsvermögen verbessern können.

Beginn	Mittwoch, 28. September 2022
Tag, Zeit	mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr
Dauer	8 x 90 Minuten, Intensität 0
Kursleitung	Valja Braun, Fachübungsleiterin Sport in der Prävention
Ort	Online über Zoom

AUTOGENES TRAINING – OBERSTUFE

In diesem Kurs kommt es zur Vorstellung von Bildern und selbst gewählten Situationen. Die Übenden 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, 28. September 2022
Tag, Zeit	mittwochs, 19.45 – 20.45 Uhr
Dauer	8 x 60 Minuten, Intensität 0
Kursleitung	Valja Braun, Fachübungsleiterin Sport in der Prävention
Ort	Online über Zoom



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, 29. September 2022
Tag, Zeit	donnerstags, 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, 26. September 2022
Tag, Zeit	montags, 17.00 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yogalehrerin
Ort	ADTV Tanzschule Dance4you, Tuttlingen

Beginn Kurs 2	Montag, 26. September 2022
Tag, Zeit	montags, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Antje Schäfer, Yogalehrerin
Ort	Online über Zoom

Beginn Kurs 3	Donnerstag, 29. September 2022
Tag, Zeit	donnerstags, 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yogalehrerin
Ort	Mensch im Fokus, Tuttlingen

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Im Zentrum des körperbetonten Yoga stehen seit jeher die natürliche Auf- und Ausrichtung der Wirbelsäule. Neben bestimmten Übungen hat sich die Verbindung von Bewegung und Atmung dabei besonders bewährt. Idealerweise unterstützen sich Bewegung und Atmung gegenseitig. Im Kurs erfahren Sie, welche Übungen (Asanas) bei Rückenbeschwerden besonders geeignet sind. Darüber hinaus werden Sie Entspannungs- und Meditations-techniken erlernen sowie mit einem achtsamen Umgang mit Ihrem Rücken vertraut gemacht.

Beginn	Freitag, 14. Oktober 2022
Tag, Zeit	freitags, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Daniel Köntopf, Sportwissenschaftler
Ort	Online über Zoom

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!

