

BKK SBH – IHRE REGIONALE KRANKENKASSE VOR ORT



**Kurse im Wert
von 2.100 €**

**Gesundheitsprogramm
Frühjahr 2017**

The logo for BKK SBH, featuring a yellow chevron shape to the left of the text 'BKK SBH'.

BKK SBH

SCHWARZWALD-BAAR-HEUBERG

Einzelberatung

Essen Sie sich gesund! Ihre persönliche Ernährungsberatung wird speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, z. B. Übergewicht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Säuglings- und Kinderernährung, Ernährung im Alter oder in der Schwangerschaft, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Laktose- und Fruktoseintoleranz, Zöliakie, Milcheiweißallergie, Diabetes mellitus.

Benötigen Sie kompetente Beratung, so rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie direkt mit unserer Ernährungsberaterin einen Termin.

Beratungstelefon:	0 74 26/42 01 82 Am Riedgraben 13a, 78665 Frittlingen
Ernährungsberaterin:	Diana Motzkus, Dipl.-Ing. für Ernährungstechnik, Trainerin für Adipositas (KgAs), Fachfrau für Kinderernährung
Beratungskosten:	■ 45 € ■ frei für Mitglieder der BKK SBH



Richtig essen – Mehr bewegen – Leicht abnehmen

Slim Walk

Kurs 01/17

Slim Walk richtet sich an übergewichtige Personen mit einem Body-Mass-Index ab 30, die motiviert sind, langsam und dauerhaft ihr Gewicht zu reduzieren. Abnehmen gelingt am erfolgreichsten mit einer Kombination aus Bewegung, richtiger Ernährung und bewusstem Essverhalten. Slim Walk ist ein interdisziplinärer Kurs, bestehend aus Nordic Walking, Ernährungsschulungen in der Gruppe, Koch- und Einkaufstraining sowie individuellen Ernährungsberatungen. Slim Walk erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. 4 Monaten und verbindet ein Gruppenprogramm mit einem individuellen und abwechslungsreichen Schulungsprogramm. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Ihr Gewicht zu halten. Bei Slim Walk werden Sie durch Profis begleitet.

Sie erhalten mit Slim Walk:

- einen Nordic-Walking-Basiskurs (5 x)
- Ernährungsschulungen in der Gruppe (5 x 90 min.), 02.05.2017, 23.05.2017, 20.06.2017, 11.07.2017, 25.07.2017, 19:00–20:30 Uhr
- Kochseminar (1 x 3 Stunden), 13.06.2017, 18:00–21:00 Uhr
- Einkaufstraining (1 x 60 min.), 27.06.2017, 18:00–19:00 Uhr
- individuelle Ernährungsberatung (1–3 x); nach Vereinbarung
- wöchentliche Nordic-Walking-Treffs

Die Teilnahmevoraussetzungen:

- BMI 30
- ärztliches Attest
- Mindestalter 18 Jahre
- Die Plätze sind begrenzt, maximal 10 Teilnehmer/innen.

Kursleitung:

Dipl.-Ing. Diana Motzkus, Zertif. Ernährungsberaterin (Vdoe), www.dimafit.de und Richard-Werner Fuchs, Nordic-Walking-Mastertrainer und Physiotherapeut

Teilnehmer:

max. 8

Kurskosten:

■ 200 €

■ frei für Mitglieder der BKK SBH

Slim Walk-Informationsabend:

26.04.2017, 19 Uhr, BKK SBH,
Löhrstr. 45, 78647 Trossingen

Das Slim Walk Konzept wird vorgestellt und Termine bekanntgegeben. Anmeldungen sind an diesem Tag möglich.



Nordic Walking

Kurs 02/17

Nordic Walking hat sich innerhalb kurzer Zeit in Deutschland zu einer Trendsportart entwickelt – kein Wunder: Der sanfte Ausdauersport hat gegenüber anderen Sportarten viele Vorteile. Er vermeidet Überanstrengung und eignet sich damit auch für Sporteinsteiger, Übergewichtige und Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Der ganze Körper wird trainiert, Stress abgebaut und das Gewicht reduziert.

- Termine:** Montag, 24.04.2017 (19:00 Uhr Pflicht-Theorieabend), danach immer dienstags und samstags, insgesamt 8 x 90 Minuten (Uhrzeit nach Absprache in der Gruppe)
- Kursleitung:** Richard-Werner Fuchs, Nordic-Walking-Mastertrainer
- Kurskosten:**
- 72 €
 - frei für Mitglieder der BKK SBH

Nordic-Walking-Stöcke und Pulsuhr werden gestellt.



Rücken-Nacken-Gymnastik

Kurs 03/17 und 04/17

Rückenbeschwerden bedeuten für die Betroffenen immer Einschränkungen und Unwohlsein, meist mit Schmerzen. Durch rechtzeitige Vorsorge, vor allem ausreichende Bewegung und sinnvolle, dosierte Belastung, können solche Probleme allerdings meist vermieden oder gelindert werden. Die Übungen in diesem Kurs helfen bei Bandscheiben- und Rückenbeschwerden, Osteoporose, Ischias, Arthrose und Abnutzungen der Gelenke.

- Termine:**
- Kurs 03 ab 26.01.2017, 7 x donnerstags, 18:05–19:00 Uhr
 - Kurs 04 ab 27.04.2017, 5 x donnerstags, 18:15–19:00 Uhr
- Kursleitung:** Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
- Kurskosten:**
- Kurs 03: 53 €, Kurs 04: 35 €
 - frei für Mitglieder der BKK SBH

Rücken-Nacken-Gymnastik mit Entspannung

Kurs 05/17

Gezielte Rücken- und Nackenübungen mit Muskelentspannung für den ganzen Körper lösen verspannungsbedingte Schmerzen, Wirbel- und Gelenkblockaden. Mit dabei: Autogenes Training, mentales Training (Fantasiebilder) sowie Dehnung, Stretching und „Gesund-atmen“.

- Termine:** ab 16.01.2017, 6 x montags, 18:00–19:25 Uhr
- Kursleitung:** Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
- Kurskosten:**
- 84 €
 - frei für Mitglieder der BKK SBH

Wirbelsäulengymnastik

Kurs 06/17–08/17

Geben Sie dem Hexenschuss keine Chance. Hier erhalten Sie Tipps zur Schonung der Wirbelsäule: richtiges Liegen, Aufstehen und Hinlegen, rückenfreundliches Stehen, Sitzen, Bücken, Heben und Tragen. Durch vielseitige Übungen können Sie Ihren Rücken kräftigen. Das lindert Rückenbeschwerden und ist zugleich die beste Vorbeugung.

Termine:	<ul style="list-style-type: none">■ Kurs 06: ab 13.02.2017, 10 x montags, 19:00–20:00 Uhr■ Kurs 07: ab 15.02.2017, 10 x mittwochs, 9:00–10:00 Uhr■ Kurs 08: ab 16.02.2017, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
Kursleitung:	Evelyn Benzing, Physiotherapeutin
Kursort:	Physiopraxis Schneider, Alleenstraße 27, 78054 Villingen-Schwenningen
Kurskosten:	<ul style="list-style-type: none">■ 100 €■ frei für Mitglieder der BKK SBH

Fitness-Power-Wirbelsäulengymnastik

Kurs 09/17–12/17

Hier kommen Sie so richtig ins Schwitzen: Ihre Rückenmuskulatur wird gestärkt, Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und durch Stretching Ihre Beweglichkeit verbessert. Mit Kondition und Ausdauer rücken Sie überflüssigen Pfunden zu Leibe. Stehend und liegend bewegen Sie sich zur Musik: ideale Gymnastik für Rücken, Bauch, Beine und Arme. „Spaß an der Bewegung“ lautet hier das Motto.

Termine:	<ul style="list-style-type: none">■ Kurs 09: ab 10.01.2017, 10 x dienstags, 18:30–19:30 Uhr■ Kurs 10: ab 10.01.2017, 10 x dienstags, 19:30–20:30 Uhr■ Kurs 11: ab 28.03.2017, 10 x dienstags, 18:30–19:30 Uhr■ Kurs 12: ab 28.03.2017, 10 x dienstags, 19:30–20:30 Uhr
Kursleitung:	Corinna Bürk, Physiotherapeutin
Kurskosten:	<ul style="list-style-type: none">■ 100 €■ frei für Mitglieder der BKK SBH

Rückenschule

Kurs 13/17–17/17

In der Rückenschule steht die Kräftigung Ihrer Rückenmuskulatur an erster Stelle. Neben Ihrer Koordination und Ihrer Ausdauer werden Sie im Erlernen richtiger Alltagsbewegungen geschult. Mit unterschiedlichen Materialien wie Bällen, Bändern, Flexibar und Matten.

Termine:	<ul style="list-style-type: none">■ Kurs 13: ab 08.02.2017, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr■ Kurs 14: ab 09.02.2017, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr■ Kurs 15: ab 19.04.2017, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr■ Kurs 16: ab 27.04.2017, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr■ Kurs 17: ab 28.06.2017, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr
-----------------	---

Kursleitung:	Sonja Finkbeiner, Physiotherapeutin
Kursort:	Physiotherapiepraxis Claudia Burger, Sommerbergstr. 3, 78136 Schonach
Kurskosten:	<ul style="list-style-type: none">■ 100 €■ frei für Mitglieder der BKK SBH

Fit in den Tag

Kurs 18/17 und 19/17

Kreislauf- und Schwungübungen regen den Stoffwechsel, die Herzätigkeit und den Atem an. Die Kombination von Rücken- und Nackenübungen stärken die Muskeln und lösen Verspannungen. Dehn- und Atemübungen wirken dabei unterstützend mit. Wir schicken Sie gestärkt in den Tag!

Termine:	<ul style="list-style-type: none">■ Kurs 18: ab 18.01.2017, 6 x mittwochs, 8:40–9:35 Uhr■ Kurs 19: ab 03.05.2017, 4 x mittwochs, 8:35–9:50 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kurskosten:	<ul style="list-style-type: none">■ Kurs 18: 45 €, Kurs 19: 48 €■ frei für Mitglieder der BKK SBH

Kräftiger Beckenboden Starker Rücken – mit Entspannung

Kurs 20/17

Kräftigen – Mobilisieren - Entspannen

Ein kräftiger Rücken und ein starker Beckenboden bilden das Kraftzentrum in der Mitte des Körpers. Mit mobilisierenden und kräftigenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärken die Beckenbodenmuskulatur. Die Beckenboden- und die Rücken- und Bauchmuskulatur arbeiten direkt zusammen und sind voneinander abhängig. Ein schwacher Beckenboden kann häufig Rückenschmerzen verursachen. Umgekehrt kann eine schwache Rücken- und Bauchmuskulatur den Beckenboden schwächen. Dieser spielt eine tragende Rolle für unsere Haltung. Beckenbodenübungen verbessern oder verhindern Blasenschwäche und sind ein „Muss“ vor oder nach urologischen oder gynäkologischen Operationen. Auch zur Vorbeugung sind sie sehr zu empfehlen.

Der Beckenboden muss sich an- und entspannen können; verspannte Rücken- und Nackenmuskeln müssen sich wieder entspannen „lernen“, deshalb sind auch Entspannungstechniken sehr wichtig. Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilisierungs- und Entspannungsübungen für Beckenboden, Bauch, Rücken und Schultern wechseln sich ab.

Termin:	ab, 12.01.2017, 2 x donnerstags 17:25–18:50 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kurskosten:	■ 24 € ■ frei für Mitglieder der BKK SBH

Starker Rücken – Bewegliche Faszien – Entspannter Nacken

Kurs 21/17

Alle Muskeln, Sehnen, Organe, Nerven etc. sind von Faszien umgeben. Durch Fehlhaltungen im Alltag, Bewegungsarmut und psychischen Stress verhärtet und verkleben sie. Gesunde Faszien sind elastisch und schützen unsere Muskeln, halten Bänder und Sehnen straff und flexibel. Sie halten alle Gelenke (Knie-, Hüfte-, Schulter-, Kopf- und Halsgelenke etc.) frei beweglich.

An diesem Morgen bringen wir zuerst den Kreislauf in Schwung, stärken mit Kräftigungsübungen die Rücken-, Bauch- und Stütz- muskulatur unseres Körpers und lösen z. B. mit der Faszienrolle Verklebungen und Verhärtungen in Muskeln und Bindegewebe. Dadurch wird die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern erhöht. Muskeln und Gelenke werden beweglicher. Der Kurs endet mit einer angenehmen Entspannung.

Termine:	Samstag, 04.03.2017 9:35–11:15 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kurskosten:	■ 7 € ■ frei für Mitglieder der BKK SBH



Entspannung für Kiefer, Augen, Nacken und Schultern

Kurs 22/17

– nicht nur für Bildschirmgeschädigte –

Stress und Anspannung haben häufig Verspannungen im Kiefer-, Nacken- und Schulterbereich zur Folge. Viele Menschen knirschen nachts mit den Zähnen oder pressen in Konzentrationsphasen unbewusst die Zähne oder Kiefer aufeinander. Der Kaumuskel ist unser stärkster Muskel und über Nerven, Muskeln und Faszien mit Nacken, Augen, Ohren und sogar den Beckengelenken verbunden. Deshalb wirken sich diese Übungen harmonisierend und ausbalancierend auf den ganzen Körper aus. Nackenverspannungen resultieren z. B. in vielen Fällen aus Verkrampfungen im Kieferbereich. Die Übungen helfen auch bei Kopfschmerzen, Schwindel, Augenproblemen, innerer Unruhe und Tinnitus.

Termin:	Montag, 13.03.2017 17:25–19:05 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kurskosten:	■ 7 € ■ frei für Mitglieder der BKK SBH

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kurs 23/17

Das bewährte Entspannungstraining hilft bei Beschwerden wie Migräne, Spannungskopfschmerz und Wirbelsäulenblockaden, ebenso wie bei Spannungszuständen, Stress und depressiven Verstimmungen. Neben der inneren Ausgeglichenheit werden auch Konzentration und Merkfähigkeit gesteigert.

Termine:	ab 13.03.2017, 5 x montags, 19:30–20:15 Uhr
Kursleitung:	Stefanie Marquardt, ärztlich anerk. Entspannungstrainerin
Kurskosten:	■ 38 € ■ frei für Mitglieder der BKK SBH

Tai-Chi-Chuan

Kurs 24/17 und 25/17

Tai Chi wird in China schon seit vielen Jahrhunderten zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), wie z. B. der Akupunktur. Neben den klassischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Stress, Schulter- und Nackenverspannungen, soll Tai Chi positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Osteoporose wirken. Des Weiteren sollen das Gleichgewichtsgefühl und die Verdauung verbessert sowie das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst werden.

Termine:	■ Kurs 24: ab 04.01.2017, 10 x mittwochs, 18:00–19:00 Uhr ■ Kurs 25: ab 17.05.2017, 10 x mittwochs, 18:00–19:00 Uhr
Kursleitung:	Pia Schächterle, Trainerin für Tai-Chi-Chuan
Kurskosten:	■ 75 € ■ frei für Mitglieder der BKK SBH

Qi Gong

Kurs 26/17 und 27/17

Qi Gong ist ein Übungssystem, das in der Kampfkunst und der Meditation der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) angewendet wird. Als eine der 4 Säulen der TCM ist es auf die Ganzheit des menschlichen Körpers ausgerichtet. Es kann sowohl präventiv als auch bei Krankheit unterstützend eingesetzt werden. In den Übungen verbinden sich Atmung, Bewegung und Konzentration nach festen Regeln und dienen einer bestimmten Funktion.

Termine:	■ Kurs 26: ab 04.01.2017, 10 x mittwochs, 19:00–20:00 Uhr ■ Kurs 27: ab 17.05.2017, 10 x mittwochs, 19:00–20:00 Uhr
Kursleitung:	Pia Schächterle, Trainerin für Qi Gong
Kurskosten:	■ 75 € ■ frei für Mitglieder der BKK SBH

Vortragsreihe: „Meine Gesundheit – Ärzte im Dialog“

Moderne Schulterchirurgie: Vom Sehnenschaden bis zur Prothese

Kurs 28/17

Das Schultergelenk ist ein kompliziertes Gebilde und bietet deshalb viele Ansatzpunkte für verletzungsbedingte, degenerative Schultererkrankungen. Das Schultergelenk hat die größte Bewegungsfreiheit aller Gelenke des Körpers. Es ist ein Kugelgelenk, bei dem sich das kugelige Ende des Oberarmkopfes gegen die Schulterpfanne dreht. Die beiden Knochen werden von einer Rotatorenmanschette umhüllt, die aus fünf Muskeln und deren Sehnen besteht. Ihre hohe Beweglichkeit macht die Schulter allerdings auch anfälliger für Verletzungen.

Neben Verletzungen der Rotatorenmanschette ist eine weitere relativ häufige Verletzung des Schultergelenkes die Auskugelung (Luxation). Dabei springt der Oberarmkopf aus der Gelenkpfanne des Schulterblattes.

Eine degenerative Erkrankung der Schulter ist eine Arthrose. Unter einer Arthroseschulter versteht man den Verschleiß des Schultergelenkes. Die Schultergelenksarthrose kann sowohl konservativ mit krankengymnastischen Behandlungen und mit entzündungshemmenden Medikamenten als auch operativ, evtl. sogar durch Implantation einer Schultergelenkprothese, behandelt werden.

Der Vortrag soll Sie auf den neusten Stand der Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten bei einer Schultererkrankung bringen und Ihnen anschließend die Möglichkeit geben, Ihre Fragen zu stellen.

Termin:	Mittwoch, 10.05.2017, 19:00 Uhr
Leitung:	Chefarzt Dr. Matthias Hauger Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie Klinikum Landkreis Tuttlingen
Kosten:	■ Dieser Vortrag ist kostenlos.

„Meine Schilddrüse wächst, was nun?“

Kurs 29/17

Die Schilddrüse ist ein Organ, das am Hals, unterhalb des Kehlkopfes vor der Luftröhre sitzt. Es ist für zahlreiche Aufgaben im menschlichen Körper zuständig. Schilddrüsenhormone beeinflussen den Stoffwechsel, das Wachstum, den Kreislauf und die Psyche.

Zur Produktion dieser Hormone benötigt die Schilddrüse Eiweiß und Jod, welches über die Nahrung in ausreichender Menge aufgenommen werden muss, da der Körper kein eigenes Jod herstellen kann. Als Ursachen für eine Vergrößerung wird am häufigsten der Jodmangel verantwortlich gemacht. Aber auch Zysten und andere Veränderungen des Schilddrüsengewebes können zum Gewebewachstum führen.

Der Vortrag soll Sie über die möglichen Ursachen einer wachsenden Schilddrüse aufklären, auf den aktuellen Stand von Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten bringen und Ihnen anschließend die Möglichkeit geben, Ihre Fragen zu stellen.

Termin:	Mittwoch, 22.02.2017 19:00 Uhr
Leitung:	Chefarzt Dr. Jan Ludolf Kewer Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäß- chirurgie, Klinikum Landkreis Tuttlingen
Kosten:	■ Dieser Vortrag ist kostenlos.



Die Macht des positiven Denkens Kurs 30/17

Positives Denken. Man sagt es schnell ...„denk doch mal positiver“. Aber wie macht man das eigentlich? Und wie wirkt es sich dann letztlich wirklich auf mein Leben, meinen Körper und mein Befinden aus? Das Denken hängt direkt mit dem Handeln und den Gefühlen zusammen. Deshalb gibt es auch einige Möglichkeiten, auf das Denken Einfluss zu nehmen. In diesem Vortrag verrate ich Ihnen, was unsere Gedanken wirklich alles bewirken und wie wir sie beeinflussen und verändern lernen können. Nachgewiesen ist, dass positiv denkende Menschen erfolgreicher, körperlich fitter, emotional ausgeglichener sind. Neugierig geworden? Ich freue mich auf Sie.

Termin:	Montag, 06.03.2017 18:30–20:00 Uhr
Leitung:	Silvie Eckert-Stramm, Dipl.-Psych., psychologische Psychotherapeutin
Kosten:	■ Dieser Vortrag ist kostenlos.



BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg
Löhrstr. 45, 78647 Trossingen
Tel. 0 74 25/9 40 03-33, Fax 0 74 25/9 40 03-23
info@bkk-sbh.de, www.bkk-sbh.de

Kursort

Alle Seminare finden im Schulungsraum der BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg, Löhrstr. 45, 78647 Trossingen statt, sofern nicht anders angegeben (abweichender Kursort siehe Kursbeschreibung).

Anmeldung

Zu unseren Gesundheitskursen können Sie sich persönlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail anmelden. Sollten Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, uns rechtzeitig Bescheid zu geben. Teilnehmer auf der Warteliste können dann für Sie nachrücken.

Wir bitten um Verständnis, dass bei unregelmäßiger Kursteilnahme eine Bearbeitungsgebühr von 20 € fällig wird.

Kurskosten

Sie erhalten die Kursgebühr erstattet, wenn Sie Mitglied der BKK SBH sind oder werden.

Fit & Gesund-Bonus bis 150 €

Alle Kurse unseres Gesundheitsprogramms rechnen wir auf unseren BKK SBH-Fit & Gesund-Bonus an. Damit belohnen wir Ihre persönliche Vorsorge und Aktivität rund um Ihre Gesundheit. Fordern Sie einfach ein Bonusheft bei uns an.

War nichts für Sie dabei?

Kein Problem: 250 € für Gesundheitskurse

Die BKK SBH beteiligt sich an zahlreichen zertifizierten Präventionskursen verschiedenster Anbieter rund um Ihre Gesundheit mit einem Zuschuss von 85 % bis maximal 250 € je Kalenderjahr. Je Kalenderjahr erhalten Sie zwei Kurse erstattet.

Aquajogging, Nordic Walking, Pilates, Autogenes Training, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Ernährungskurse, Nichtraucher-kurse, Tai-Chi und und und ...

Fragen Sie uns!

BKK SBH – FÜR SIE DA!



Mitglied werben und Prämie sichern!

Mitglieder werben Mitglieder: Jetzt 20 € Prämie sichern

Für jedes von Ihnen geworbene Mitglied bekommen Sie eine Prämie von 20 €.

Der Geworbene füllt einfach den Mitgliedsantrag im beliebigen Falblatt aus (auch erhältlich unter www.bkk-sbh.de oder 07425/940 03-0) und vermerkt Sie darauf als Werbenden.

Alles Weitere erledigen wir.

Ihre Vorteile:

- Günstiger Beitragssatz
- Rund 30 Extraleistungen von Akupunktur bis Zusatzimpfungen
- Stark und regional für die Regionen Schwarzwald-Baar-Heuberg
- Persönliche, freundliche Betreuung
- Schnelle Bearbeitungszeiten



Haben Sie Fragen?

Dann sprechen Sie uns an:
BKK SBH · Löhstr. 45
78647 Trossingen
Tel. 0 74 25/9 40 03-0
info@bkk-sbh.de



SCHWARZWALD-BAAR-HEUBERG