

# BKK SBH – IHRE REGIONALE KRANKENKASSE VOR ORT



**Kurse im Wert  
von 1.300 €**

**Gesundheitsprogramm  
Herbst 2017**

## 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.

<b>Beratungstelefon:</b>	0 74 26/42 01 82 Am Riedgraben 13a, 78665 Frittlingen
<b>Ernährungsberaterin:</b>	Diana Motzkus, E-Mail: dianamotzkus@dimafit.de HP: www.dimafit.de Dipl.-Ing. (FH) Ernährungstechnik, zertif. Ernährungsberaterin (VDOE), zertif. NLP-Practitioner (DVNLP)
<b>Beratungskosten:</b>	■ 70 €/60 Minuten ■ frei für Versicherte der BKK SBH

## Pink Power Seminar: „Gesund essen und genießen in den Wechseljahren“

Kurs 31/17

Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen sind für viele Frauen ein deutliches Zeichen dafür, dass ihr Körper weniger Hormone produziert. Mit bewusster Ernährung und einem gesunden Lebensstil kann jede Frau selbst etwas für ihr Wohlbefinden tun. Genussvoll und achtsam dem neuen Lebensabschnitt zu begegnen, erleichtert manches kleine Übel und macht fit und zufrieden bis ins hohe Alter.

<b>Inhalt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was sind Wechseljahre?</li><li>• Richtige Ernährung in der hormonellen Umstellung</li><li>• Stoffwechselkick durch vegetarische und basische Ernährung</li><li>• Achtsam genießen im Berufsalltag</li></ul>
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 21.09.2017 17:30–19:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Diana Motzkus, Dipl.-Ing. (FH) Ernährungstechnik
<b>Kursort:</b>	BKK SBH Hauptverwaltung, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kurskosten:</b>	■ 20 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH



## Babybrei und Beikost – Richtig ernährt ab dem 1. Lebensjahr

Kurs 32/17

In den ersten drei bis sechs Monaten ist die Ernährung des Säuglings ganz einfach: Milch. Danach reicht die Milch alleine nicht mehr aus. Der Bedarf an Energie und Nährstoffen steigt, und eine Beikost ist nötig.

In diesem Kurs werden wir Regeln für die Säuglingsnahrung lernen, z. B. zu welchem Zeitpunkt bestimmte Lebensmittel eingeführt werden sollten, und wir werden selbst Grundrezepte für Babybrei zubereiten. Vorteil von selbst zubereiteter Babykost liegt darin, dass Sie ganz nach Geschmack und Verträglichkeit Ihres Kindes bestimmen, welche Zutaten der Brei enthalten soll.

<b>Termine:</b>	Donnerstag, 28.09.2017 17:30–20:30 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Diana Motzkus, Dipl. Ing (FH) Ernährungstechnik
<b>Kursort:</b>	Lehrküche Löherschule, Löhstraße 22, 78647 Trossingen
<b>Bitte mitbringen:</b>	Frischhaltebehälter, Geschirrhandtuch, Schürze, 6–7 € für Lebensmittel
<b>Kurskosten:</b>	■ 20 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH

## Genuss-Event „Streetfood-Xunds aus der Hand“

Kurs 33/17

Streetfood erfreut sich auf der ganzen Welt großer Beliebtheit! Garküchen in Asien, Foodtrucks in den USA und Kleinlaster in deutschen Städten erobern die Imbisswelt. Mit schnell, heiß und fettig hat Streetfood heute allerdings nichts mehr zu tun. In unserem 3-stündigen Genuss-Event bereiten wir kreative Speisen wie Burger & Bratlinge, Sandwiches, Wraps und schnelle Bowl-Gerichte aus regionalen und saisonalen Zutaten zu.

<b>Termine:</b>	Donnerstag, 09.11.2017 17:30–20:30 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Diana Motzkus, Dipl. Ing (FH) Ernährungstechnik
<b>Kursort:</b>	Lehrküche Löherschule, Löhstraße 22, 78647 Trossingen
<b>Bitte mitbringen:</b>	Frischhaltebehälter, Geschirrhandtuch, Schürze
<b>Kurskosten:</b>	■ 20 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH

## Bewegung

### Rücken-Nacken-Gymnastik

Kurs 34/17

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 und Arthrose.

<b>Termine:</b>	ab 28.09.2017, 6 x donnerstags 18:05–19:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kurskosten:</b>	■ 42 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH

### Rücken-Nacken-Gymnastik mit Entspannung

Kurs 35/17

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“

Im zweiten Kursteil geht es um Entspannung von Körper, Geist und Seele. Den meisten Menschen fällt Anspannung leichter als Entspannung. Letztere ist jedoch wichtig, um Muskelverkrampfungen wirkungsvoll zu lösen und geistig und seelisch zur Ruhe zu kommen. Dabei kommen die wirksamste Art der Entspannung, nämlich die Atementspannung zum Einsatz, aber auch andere Arten der Entspannung bis hin zur Meditation.

<b>Termine:</b>	ab 18.09.2017, 5 x montags 17:45–19:25 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kurskosten:</b>	■ 70 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH

## Fitness-Power-Wirbelsäulengymnastik

Kurs 36/17 und 37/17

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:**
- Kurs 36: ab 19.09.2017, 10 x dienstags, 18:30–19:30 Uhr
  - Kurs 37: ab 19.09.2017, 10 x dienstags, 19:30–20:30 Uhr
- Kursleitung:** Corinna Bürk, Physiotherapeutin
- Kurskosten:**
- 100 €
  - frei für Versicherte der BKK SBH

## Bewegung & Fitness

Kurs 38/17 bis 40/17

Für alle, die Spaß an Bewegung haben und sich fit halten wollen. Von einfachen bis schwereren Übungen decken wir alle Bereiche des Körpers mit Lockerung, Kräftigung und Entspannung ab. Mit verschiedenen Kleingeräten wollen wir unsere Fitness und Beweglichkeit erhalten und verbessern.

- Termine:**
- Kurs 38: ab 09.10.2017, 10 x montags, 19:00–20:00 Uhr
  - Kurs 39: ab 11.10.2017, 10 x mittwochs, 9:00–10:00 Uhr
  - Kurs 40: ab 12.10.2017, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
- Kursleitung:** Evelyn Benzing, Physiotherapeutin
- Kursort:** Physiopraxis Schneider, Alleenstraße 27, 78054 Villingen-Schwenningen
- Kurskosten:**
- 100 €
  - frei für Versicherte der BKK SBH



## Gleichgewicht

Kurs 41/17

Ziel des Kurses ist es, das Gleichgewicht zu aktivieren und somit die Wahrnehmung des Körpers zu schulen. Eine Störung dieses Systems kann zu Schwindel und Fallneigung führen. Durch verschiedene Übungen, z. B. Balancieren und schnelle Lagewechsel, wird die Tiefen- und Haltemuskulatur trainiert. Zielgruppe sind Personen mit eingeschränktem Gleichgewicht und Schwindelneigung sowie jedermann, der seine Balance trainieren möchte.

<b>Termine:</b>	ab 09.10.2017, 6 x montags 10:00–10:45 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Marion Ruf, Physiotherapeutin
<b>Kursort:</b>	Physiopraxis Schneider, Alleenstraße 27, 78054 Villingen-Schwenningen
<b>Kurskosten:</b>	■ 45 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH

## Workout & Stretch

Kurs 42/17

Hier wird mit gezielten Kräftigungsübungen der gesamte Körper trainiert und stabilisiert. Durch wertvolle Muskulatur werden unsere Gelenke gestützt und der Kalorienverbrauch sowie der Stoffwechsel positiv beeinflusst. Fließende Dehnübungen für bessere Beweglichkeit runden die Stunde ab.

<b>Termine:</b>	ab 28.09.2017, 8 x donnerstags 17:00–17:55 Uhr (Pause am 09.11.)
<b>Kursleitung:</b>	Marina Hummel, Gesundheitsmanagerin
<b>Kurskosten:</b>	■ 100 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH

## Fit in den Tag

Kurs 43/17

Die Kombination von Rücken- und Beckenbodengymnastik löst muskuläre Verspannungen. Dehn- und Atemübungen wirken dabei unterstützend mit. Wir schicken Sie gestärkt in den Tag!

<b>Termine:</b>	ab 20.09.2017, 7 x mittwochs 8:40–9:50 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kurskosten:</b>	■ 70 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH

## Rückenschule

Kurs 44/17 bis 46/17

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.

<b>Termine:</b>	■ Kurs 44: ab 20.07.2017, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr ■ Kurs 45: ab 27.09.2017, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr ■ Kurs 46: ab 19.10.2017, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Sonja Finkbeiner, Physiotherapeutin Carolin Dorer, Physiotherapeutin
<b>Kursort:</b>	Physiotherapiepraxis Claudia Burger, Sommerbergstr. 13, 78136 Schonach
<b>Kurskosten:</b>	■ 100 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH

## Starker Rücken – Bewegliche Faszien – Entspannter Nacken mit der Faszienrolle

Kurs 47/17

Alle Muskeln, Sehnen, Organe, Nerven etc. sind von Faszien umgeben. Durch Fehlhaltungen im Alltag, Bewegungsarmut und psychischen Stress verhärten und verkleben sie. Gesunde Faszien sind elastisch und schützen unsere Muskeln, halten Bänder und Sehnen straff und flexibel. Sie halten alle Gelenke 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.

<b>Termin (Einzeltag):</b>	Samstag, 09.12.2017 10:05–11:45 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kurskosten:</b>	■ 14 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH

## Kiefer, Gesicht und Nacken entspannen – den Atem vertiefen – Meditation

Kleine Ruhe-Oase-Übungen, auch für den Alltag Kurs 48/17

Stress und Anspannung stehen uns oft ins Gesicht geschrieben. Wir beißen die Zähne zusammen, spannen bei ärgerlichen Gedanken die Gesichts- und Nackenmuskeln an, halten den Atem an und lassen ihn kaum noch in die Tiefe fließen. Diese Muskeln und das gesamte Bindegewebe leiden darunter, da sie sensibel auf Gedanken und Anspannung reagieren. Aber auch die innere Ruhe ist vielen Menschen dadurch abhanden gekommen. Denn angespannte Muskeln haben auch immer innere Anspannung zur Folge, und umgekehrt haben gelöste Muskeln und ein frei schwingender Atem einen ruhigen Geist zur Folge. An diesem Abend geht es nach anfänglicher Kräftigungsübungen um die Entspannung oben genannter Körperpartien und den tiefen Atem. In einem entspannten Körper wohnt ein entspannter Geist. In der Meditation ruht der Geist aktiv. Im Alltag kann dies sehr hilfreich sein.

<b>Termin (Einzeltag):</b>	Mittwoch, 06.12.2017 17:45–19:25 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kurskosten:</b>	■ 14 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kurs 49/17

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.

<b>Termine:</b>	ab 11.09.2017, 6 x montags, 19:30–20:15 Uhr (Pause am 09.10.)
<b>Kursleitung:</b>	Stefanie Marquardt, ärztlich anerk. Entspannungstrainerin
<b>Kurskosten:</b>	■ 45 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH

## Taijiquan

Kurs 50/17

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), z. B. Akupunktur. Neben den klassischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Stress, Schulter- und Nackenverspannungen, soll Tai Chi positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Tinnitus, u. v. m. wirken. Des Weiteren sollen das Gleichgewicht und die Verdauung verbessert sowie das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst werden.

<b>Termine:</b>	ab 13.09.2017, 10 x mittwochs 18:00–19:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Pia Schächterle, Trainerin für Taijiquan
<b>Kurskosten:</b>	■ 75 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH



## Stressresilienz

Kurs 51/17

Was ist das? Stressresilienz bedeutet Widerstandskraft gegen Stress. Hierzu muss man wissen, dass wir Stressresilienz erben, jedoch auch in jedem Alter erlernen können. In diesem Vortrag erfahren Sie welche Typen von Charakteren mehr oder weniger stressresilient sind, wo Sie selbst gerade stehen. Zudem werden Möglichkeiten aufgezeigt, noch mehr Abwehrkräfte zu aktivieren. Lassen Sie sich in diesem Vortrag inspirieren, Veränderungen in Ihrem Leben einzuleiten, die helfen, noch besser gegen die Stressoren unseres Alltags gewappnet zu sein.

<b>Termin:</b>	Montag, 30.10.2017 18:30–20:00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Silvie Eckert-Stramm, Dipl. Psychologin, psych. Psychotherapeutin
<b>Kursort:</b>	BKK SBH Hauptverwaltung, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kosten:</b>	■ Dieser Vortrag ist kostenlos.



## Mein Smartphone, meine Familie & ich

Kurs 52/17

Mit dem Smartphone kommt neuer Schwung in die Familie! Ein Gerät, unfassbar viele Funktionen und auch eine unglaubliche Anziehungskraft. Damit der „Neuzugang“ nicht das gesamte Familienleben durcheinanderbringt, ist es wichtig, sich als Familie darauf einzulassen und abzustimmen.

In diesem Vortrag geht es sowohl um das Smartphone in der Familie und den Umgang mit dem Gerät, als auch um den Umgang mit dem Gerät untereinander.

<b>Termin:</b>	Dienstag, 12.09.2017 19:00–20:30 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Michael Weis, Referent & Trainer der Medienpädagogik
<b>Kursort:</b>	BKK SBH Hauptverwaltung, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kurskosten:</b>	■ Dieser Vortrag ist kostenlos.

## „Keine Angst vor endoskopischen Untersuchungen“

Kurs 53/17

<b>Termin:</b>	Mittwoch, 29.11.17 19:00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Chefarzt Dr. Bernd M. Sauer, Facharzt für Innere Medizin
<b>Kursort:</b>	BKK SBH Hauptverwaltung, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kosten:</b>	■ Dieser Vortrag ist kostenlos.



## Anmeldung

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 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 einen Mitgliedsantrag aus (erhältlich unter [www.bkk-sbh.de](http://www.bkk-sbh.de) oder unter 07425/940 03-0) und vermerkt Sie als Werbenden darauf.

Alles Weitere erledigen wir.

### Ihre Vorteile:

- 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 · Löhrrstr. 45  
78647 Trossingen  
Tel. 0 74 25/9 40 03-0  
[info@bkk-sbh.de](mailto:info@bkk-sbh.de)



SCHWARZWALD-BAAR-HEUBERG