

BKK SBH – IHRE REGIONALE KRANKENKASSE VOR ORT



**Kurse im Wert
von 1.300 €**

**Gesundheitsprogramm
Frühjahr 2018**

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. (FH) Ernährungstechnik, zertif. Ernährungsberaterin (VDOE), zertif. NLP-Practitioner (DVNLP) E-Mail: dianamotzkus@dimafit.de HP: www.dimafit.de
Beratungskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Gesund essen von Anfang an

Kurs 01/18

Babybrei und Beikost – Richtig ernährt ab dem ersten Lebensjahr

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. Wir werden auch selbst Grundrezepte für Babybrei zubereiten. Der Vorteil von selbst zubereiteter Babykost liegt darin, dass Sie ganz nach Geschmack und Verträglichkeiten Ihres Kindes bestimmen, welche Zutaten der Brei enthalten soll.

Termin (Einzeltermin):	Mittwoch, 19.04.2018, 18:30–21:30 Uhr
Kursleitung:	Diana Motzkus, Dipl.-Ing. (FH) Ernährungstechnik
Kursort:	BKK SBH Trossingen, Löherschule, Lehrküche
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH
Mitzubringen:	Frischhaltebehälter; Geschirrhandtuch, Schürze, ca. 3–5 € für Lebensmittel

„So macht Kindern essen Spaß“ – Gesunde Kinderernährung

Kurs 02/18 und 03/18

Kombi-Seminar für Eltern von Kindern von 1–5 Jahren

Ob Gemüse oder Vollkornnudeln – gesunde Lebensmittel schieben Kinder häufig beiseite. Eltern verzweifeln oftmals bei dem Versuch, ihrem Nachwuchs gesunde Leckereien schmackhaft zu machen. Welche Tricks helfen und was Eltern bei einer vollwertigen Kinderernährung beachten sollten, erfahren Sie in diesem Kombiseminar.

Workshop 1,5 h: Vollwertige Kinderernährung

- Vollwertige Ernährung anhand der Kinderernährungspyramide
- Sinn und Unsinn von Kinderlebensmitteln?
- So macht Kindern essen Spaß – praktische Tipps zur Umsetzung eines gesunden Essverhaltens.

Kochseminar 3 h: „Koch's nochmal, Mama und Papa!“

„Koch's nochmal, Mama und Papa!“, so einen Satz hören Eltern sehr gerne. Damit dieser Kommentar öfters an Ihrem Familientisch fällt, zaubern wir zusammen kindgerechte Leckereien für's Frühstück, Mittagessen, Abendessen, und auch schnelle gesunde Snacks für zwischendurch.

Kurs 02 (Workshop):	■ Donnerstag, 08.03.2018, 18:30–20:00 Uhr
Kurs 03 (Kochseminar):	■ Donnerstag, 15.03.2018, 18:30–21:30 Uhr,
Kursleitung:	Diana Motzkus, Dipl.-Ing. (FH) Ernährungstechnik
Kursort:	BKK SBH Trossingen, Löherschule, Lehrküche
Kurskosten:	■ Kurs 02 (Workshop): 260 € ■ Kurs 03 (Kochseminar): 300 € ■ frei für Versicherte der BKK SBH
Mitzubringen:	Mitzubringen: Frischhaltebehälter, Geschirrhandtuch, Schürze, ca. 5–8 € für Lebensmittel



Bewegung

Rücken-Nacken-Gymnastik Kurs 04/18 und 05/18

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.

- Termine:**
- Kurs 04: ab 25.01.2018, 7 x donnerstags, 18:05–19:00 Uhr
 - Kurs 05: ab 12.04.2018, 4 x donnerstags, 18:05–19:00 Uhr
- Kursleitung:** Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
- Kurskosten:** frei für Versicherte der BKK SBH

Rücken-Nacken-Gymnastik mit Entspannung

Kurs 06/18

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 kommt die wirksamste Art der Entspannung, nämlich die Atementspannung, zum Einsatz, aber auch andere Arten der Entspannung bis hin zur Meditation.

- Termine:** ab 15.01.2018, 5 x montags, 17:45–19:25 Uhr
- Kursleitung:** Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
- Kurskosten:** frei für Versicherte der BKK SBH



Fitness-Power-Wirbelsäulengymnastik

Kurs 07/18 bis 10/18

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 07: ab 09.01.2018, 10 x dienstags, 18:30–19:30 Uhr
 - Kurs 08: ab 09.01.2018, 10 x dienstags, 19:30–20:30 Uhr
 - Kurs 09: ab 10.04.2018, 10 x dienstags, 18:30–19:30 Uhr
 - Kurs 10: ab 10.04.2018, 10 x dienstags, 19:30–20:30 Uhr
- Kursleitung:** Corinna Bürk, Physiotherapeutin
- Kurskosten:** frei für Versicherte der BKK SBH

Bewegung & Fitness

Kurs 11/18 und 12/18

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 11: ab 19.02.2018, 8 x montags, 19:00–20:00 Uhr
 - Kurs 12: ab 22.02.2018, 8 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
- Kursleitung:** Evelyn Benzing, Physiotherapeutin
- Kursort:** Physiopraxis Schneider, Alleenstraße 27, 78054 Villingen-Schwenningen
- Kurskosten:** frei für Versicherte der BKK SBH

Nordic Walking

Kurs 13/18 bis 14/18

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:**
- Dienstag, 18.04.2018, 18:00 Uhr Pflicht-Theorieabend
 - Kurs 13: für Rentner: ab 18.04.2018 8 x mittwochs, um 17:00 Uhr
 - Kurs 14: für „alle anderen“: ab 23.04.18, 8 x montags, 19:00Uhr
- Kursleitung:** Richard-Werner Fuchs, Nordic-Walking-Mastertrainer
- Kurskosten:** frei für Versicherte der BKK SBH

Workout & Stretch

Kurs 15/18

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.

- Termine:**
- Kurs 15: ab 25.01.2018, 8 x donnerstags, 17:00–17:55 Uhr
- Kursleitung:** Marina Hummel, Gesundheitsmanagerin
- Kurskosten:** frei für Versicherte der BKK SBH



Fit in den Tag

Kurs 16/18 und 17/18

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

Termine:	<ul style="list-style-type: none">■ Kurs 16: ab 17.01.2014, 7 x mittwochs, 8:40–9:50 Uhr■ Kurs 17: ab 11.04.2018 5 x mittwochs, 8:40–9:50 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Rückenschule

Kurs 18/18 bis 23/18

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 18: ab 10.01.2018, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr■ Kurs 19: ab 11.01.2018, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr■ Kurs 20: ab 21.03.2018, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr■ Kurs 21: ab 29.03.2018, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr■ Kurs 22: ab 30.05.2018, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr■ Kurs 23: ab 21.06.2018, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
Kursleitung:	<ul style="list-style-type: none">■ Sonja Finkbeiner, Physiotherapeutin■ Carolin Dorer, Physiotherapeutin
Kursort:	Physiotherapiepraxis Claudia Burger, Sommerbergstr. 13, 78136 Schonach
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Starker Rücken – Bewegliche Faszien – Entspannter Nacken mit der Faszienrolle

Kurs 24/18

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 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.

Termin (Einzeltag):	■ Samstag, 20.01.2018, 10:05–11:45 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kurskosten:	■ frei für Versicherte der BKK SBH



Beckenboden – Fundament für Rücken, Blase und Haltung

Kräftigen Sie Ihr „Powerhouse“

Kurs 25/18

Ein starker Beckenboden bietet die muskuläre Grundlage für eine aufrechte Haltung, einen gesunden Rücken und stützt alle inneren Organe. Als Schließmuskel umschlingt er außerdem die Harnröhre und Darmöffnung und sorgt für deren optimale Position und Verschluss. Der Beckenbodenmuskel kommt häufig zu kurz, denn oft wird ausschließlich Wert auf das Training der Bauch- und Rückenmuskeln gelegt. Dabei ist er ein zentraler Muskel.

Die Übungen in diesem Kurs sollten Sie ein Leben lang im Alltag anwenden, nicht nur bei Inkontinenzbeschwerden, sondern auch zur Vorbeugung. Da die Beckenbodenmuskeln immer mit den tiefen Bauch- und Rückenmuskeln zusammenarbeiten, sind die Übungen besonders grundlegend.- Daneben kommt auch die Entspannung nicht zu kurz.

Termin (Einzeltag):	Samstag, 14.04.2018, 9:35–10:45 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH



Entspannung

Entspannung des Kiefer-, Nacken- und Schulterbereichs mit Rückenübungen

Kleine Ruhe-Oase-Übungen, auch für den Alltag

Kurs 26/18

Es sind die stärksten Muskeln des Körpers: die Kaumuskel! Sind sie jedoch verspannt, zieht das die Gesichts-, Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie die Blutzufuhr zum Kopf in Mitleidenschaft. Kopfschmerzen, Tinnitus, Augen-, Gesichts- oder auch Nackenschmerzen können daraus resultieren. Nichts reagiert mehr auf Stress, innere und äußere Anspannung als das Kiefergelenk sowie die Kau- und Nackenmuskulatur. Stark gefordert werden die Kiefer- und Halswirbelgelenke außerdem durch Fehlhaltungen, z. B. am Computer, beim Autofahren oder Smartphonennutzung. Ärzte warnen vor dem Smartphone-Nacken.

In diesem Kurs geht es um Dehnung, Lösung, Mobilisierung von Kiefer, Nacken, Schultern und Rücken in Verbindung mit wohltuenden Atem- und Entspannungsübungen, die den Muskeln und auch der Seele gut tun.

Termin (Einzeltag):	Samstag, 14.04.2018, 10:50–12:00 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kurs 27/18

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 19.02.2018, 6 x montags, 19:30–20:15 Uhr (Pause am 26.02)
Kursleitung:	Stefanie Marquardt, ärztlich anerk. Entspannungstrainerin
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Thai Chi (Taijiquan)

Kurs 28/18 und 29/18

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. 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, uvm. wirken. Des Weiteren sollen das Gleichgewicht und die Verdauung verbessert sowie das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst werden.

Termine:	■ Kurs 28: ab 10.01.2018, 10 x mittwochs, 18:00–19:00 Uhr ■ Kurs 29: ab 28.03.2018, 8 x mittwochs, 18:00–19:00 Uhr
Kursleitung:	Pia Schächterle, Trainerin für Taijiquan
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Qi Gong

Kurs 30/18 und 31/18

Qi Gong ist ein Übungssystem, das in der Kampfkunst und der Meditation der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) angewendet wird. Als eine der vier 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 30: ab 10.01.2018, 10 x mittwochs, 19:00–20:00 Uhr ■ Kurs 31: ab 20.03.2018, 10 x dienstags, von 8:00–9:00 Uhr
Kursleitung:	Pia Schächterle, Trainerin für Taijiquan
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Vorträge

Glücklich sein

Kurs 32/18

Glückspilz oder Pechmarie?

Schon das Märchen zeigt, dass wir selbst unseres Glückes Schmied sein können. Nur was genau gehört alles dazu, um Glück regelmäßig erleben zu können? Wie kann man Glück ganz bewusst herbeiführen oder sich sogar als Glückspilz erleben lernen?

Dieser Vortrag gibt einen Überblick an Möglichkeiten, das eigene Leben glücklich empfinden und leben zu können.

Termin (Einzeltag):	Montag, 26.02.2018, 18:30–20:00 Uhr
Leitung:	Silvie Eckert-Stramm, Dipl.-Psychologin, psych. Psychotherapeutin
Kursort:	BKK SBH Hauptverwaltung, Löhrstr. 45, 78647 Trossingen
Kosten:	Dieser Vortrag ist kostenlos.

Vortragsreihe „Meine Gesundheit – Ärzte im Dialog“

Termine und Inhalte finden Sie zeitnah unter
www. <http://bkk-sbh.de/aktuelles/veranstaltungen>.





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 ungemeldetem Nichtkommen 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!



© Studio Romantic - Fotolia

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 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

BKK SBH

SCHWARZWALD-BAAR-HEUBERG