

BKK SBH – IHRE REGIONALE KRANKENKASSE VOR ORT



**Kurse im Wert
von 1.300 €**

**Gesundheitsprogramm
Herbst 2018**

Ernährung

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 33/18

Babybreie 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 Babybreie 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 (Einzeltag):	Donnerstag, 22.11.2018, 19.00–21.30 Uhr
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Mitzubringen:	Frischhaltebehälter, ca. 3–5 € für Lebensmittel
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Infos und Tipps rund um das Thema Zucker

Über kaum einen anderen Nährstoff gehen die Meinungen so weit auseinander wie bei Zucker. Für die einen ist Zucker ein „Genuss aus der Natur“, für die anderen ein „Gift“ oder eine „Droge“. Der Workshop informiert über die aktuellen wissenschaftlichen Aspekte des Zuckerkonsums, angefangen mit gesundheitlichen Auswirkungen eines (zu) hohen Zuckerverzehrs, bis zur Frage, warum uns Zucker so gut schmeckt. Abschließend werden alltagstaugliche Strategien für eine Reduktion des Zuckerverzehrs vorgestellt und gemeinsam kleine zuckerarme Snacks zubereitet.

Inhalte:

- Zuckerwürfelausstellung und Zuckerersatzstoffe
- versteckter Zucker in unseren Lebensmitteln
- gesundheitliche Folgen eines erhöhten Zuckerkonsums
- Zusammenhänge von Stress und Essverhalten
- Appetitlenker: Nervenbotenstoffe (Neurotransmitter)
- Warum macht uns Schokolade glücklich?
- Tipps und Tricks mit dem Umgang von Süßigkeiten und fetten Snacks
- Genussreise
- Stresskiller – Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe
- Praxis: Zubereitung von zuckerarmen Minisnacks und kleine Zuckerwürfelausstellung.

Termin (Einzeltag):

Donnerstag, 20.09.2018,
18.30–21.00 Uhr

Kursort:

BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen

Mitzubringen:

3–5 € für die Lebensmittel

Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH



Rücken-Nacken-Gymnastik

Kurs 35/18

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 35: ab 27.09.2018,
6 x donnerstags, 18:05–19:00 Uhr

Kursleitung:

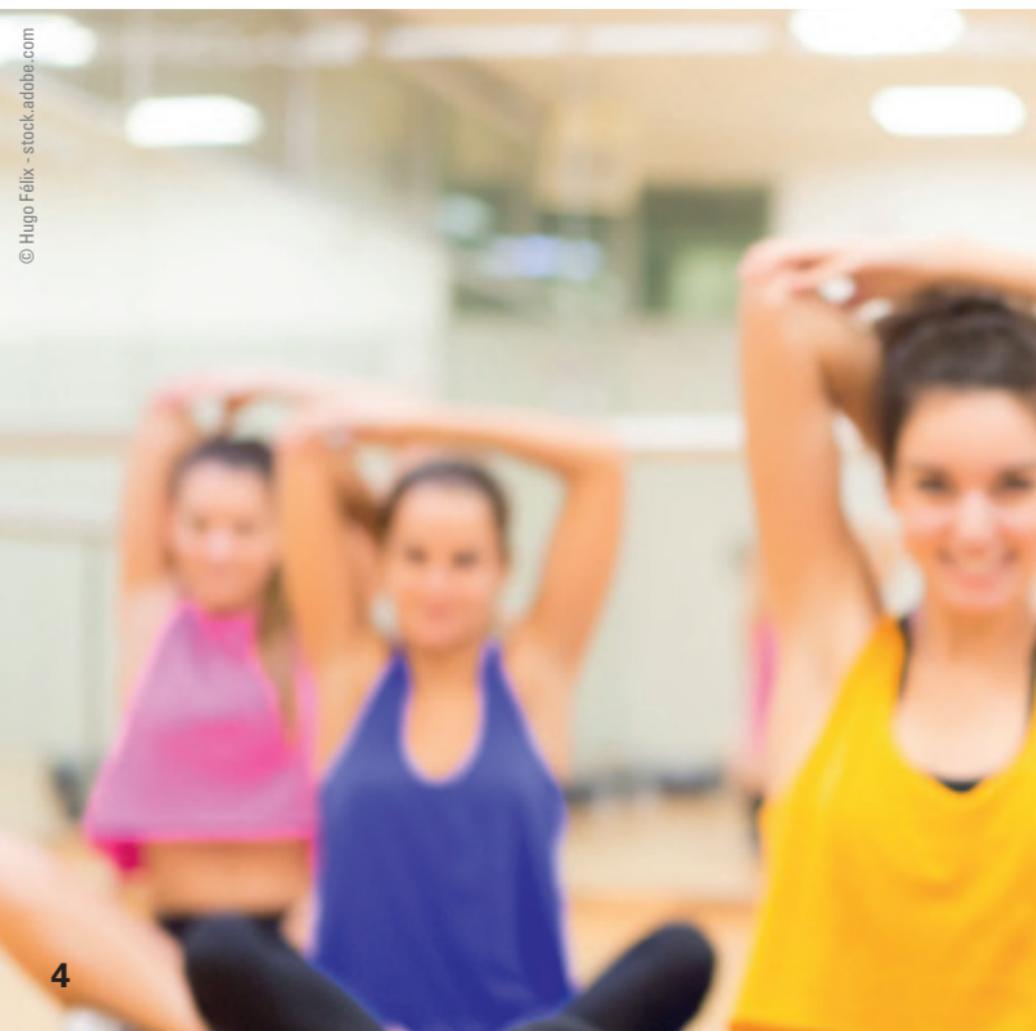
Heike Höfler, staatl. gepr. Sport-
und Gymnastiklehrerin

Kursort:

BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen

Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH



Rücken-Nacken-Gymnastik mit Entspannung

Kurs 36/18

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 „Gesundatmen“.

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:

■ Kurs 36: ab 17.09.2018,
5 x montags, 17:45–19:25 Uhr

Kursleitung:

Heike Höfler, staatl. gepr. Sport-
und Gymnastiklehrerin

Kursort:

BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen

Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH



Fitness-Power- Wirbelsäulengymnastik

Kurs 37/18 und 38/18

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 37: ab 11.09.2018, 10 x dienstags, 18:30–19:30 Uhr,
- Kurs 38: ab 11.09.2018, 10 x dienstags, 19:30–20:30 Uhr

Kursleitung:

Corinna Bürk, Physiotherapeutin

Kursort:

BKK SBH, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen

Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH



Bewegung & Fitness

Kurs 39/18 und 40/18

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 39: ab 08.10.2018, 8 x montags, 19:00–20:00 Uhr
- Kurs 40: ab 04.10.2018, 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 41/18

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:	■ Kurs 41: ab 12.09.2018, 8 x mittwochs, 15:00 Uhr
Kursleitung:	Richard-Werner Fuchs, Nordic-Walking-Mastertrainer
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Workout & Stretch

Kurs 42/18

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 42: ab 11.10.2018, 8 x donnerstags, 17:00–17:55 Uhr
Kursleitung:	Marina Hummel, Gesundheitsmanagerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH



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

Termine:

■ Kurs 43: ab 19.09.2018,
6 x mittwochs, 8:40–9:50 Uhr

Kursleitung:

Heike Höfler, staatl. gepr. Sport-
und Gymnastiklehrerin

Kursort:

BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen

Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH



Rückenschule

Kurs 44/18 bis 47/18

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:	■ Kurs 44: 29.08.2018, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr
	■ Kurs 45: 14.11.2018, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr
	■ Kurs 46: 20.09.2018, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
	■ Kurs 47: 06.12.2018, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
Kursleitung:	■ Sonja Finkbeiner, Physiotherapeutin
	■ Carolin Dorer, Physiotherapeutin
Kursort:	Physiotherapiepraxis Claudia Burger, Sommerbergstr. 13, 78136 Schonach
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Beckenboden – das Fundament für Rücken, Blase und Haltung

Kurs 48/18

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 bei vielen Rückenkursen häufig zu kurz. Viele Übungen sind Pilatesübungen.

Die Übungen in diesem Kurs sollten Sie ein Leben lang im Alltag begleiten, nicht nur bei Inkontinenz- oder Rückenbeschwerden, sondern auch zur Vorbeugung. Da die Beckenbodenmuskeln immer mit den tiefen Bauch- und Rückenmuskeln zusammenarbeiten, sind die Übungen besonders grundlegend. Rückenschmerzen im Kreuzbereich und Verspannungen im Hals-, Nackenbereich werden günstig beeinflusst. Das Fundament (Beckenboden) beeinflusst die Krone (Atlas und Kopf) und umgekehrt. Neben den Übungen kommt auch die Entspannung nicht zu kurz.

Termine:	■ Kurs 48: 05.12. und 12.12.2018, 2 x mittwochs, 17:00–17:40 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH



Körperanalyse

Kurs 49/18 bis 53/18

Mittels unseres „Cardioscan“-Analysegeräts bieten wir Ihnen die Möglichkeit, eine sogenannte bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) durchzuführen. Mit dieser Messung wird die Verteilung von Körperfett und Muskelmasse bestimmt.

Gerne beantworte ich Ihnen in unserem 15-Minuten-Termin auch weitere Fragen zu Ihrem Fitnesszustand und Ihrer Ernährung.

Termine:

nach Vereinbarung:

- Kurs 49: Montag, 10.09.2018, 17:00–18:00 Uhr
- Kurs 50: Montag, 17.09.2018, 17:00–18:00 Uhr
- Kurs 51: Donnerstag, 20.09.2018, 17:00–18:00 Uhr
- Kurs 52: Dienstag, 02.10.2018, 8:00–9:00 Uhr
- Kurs 53: Mittwoch, 17.10.2018, 16:00–17:00 Uhr

Kursleitung:

Marina Hummel, Gesundheitsmanagerin
BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen,
Besprechungsraum 2. OG

Kursort:

Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH

Entspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kurs 54/18

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:	■ Kurs 54: ab 10.09.2018, 6 x montags, 19:30–20:30 Uhr
Kursleiterin:	Stefanie Marquardt, ärztl. anerk. Entspannungstrainerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

NEU – NEU – NEU

Faszien-Yoga – Entspannung, Mobilisation und Kräftigung

Kurs 55/18

Therapeutische Yogaübungen für ein gesundes Bindegewebe (Faszien), bessere Beweglichkeit und Stabilität. Besonders hilfreich bei Verspannungen, Stress-Symptomen und Rücken-problemen.

Die abwechslungsreichen Übungseinheiten, teilweise mit der Faszienrolle, sind auch für Menschen ohne Yoga-Vorkenntnisse bestens geeignet.

Bringen Sie sich gerne etwas Gemütliches/Warmes zum Anziehen oder eine Decke für die Endentspannung mit.

Termine:	■ Kurs 55: ab 05.09.2018, 10 x mittwochs, 18:45–20:15 Uhr
Kursleiterin:	Alexandra Bitsch, Yogalehrerin, Yin-Yogalehrerin und Yogatherapeutin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Die beiden Übungssysteme aus der traditionellen chinesischen Medizin gelten als unterstützend im Heilungsprozess sowie in der Prävention verschiedenster Krankheiten. In den Übungen, die auch für Anfänger geeignet sind, wird der Fokus auf die Verbindung von fließenden Bewegungen mit der Atmung gelegt. Genießen Sie einen Entspannungskurs zum Stressabbau, zur Linderung von Rückenbeschwerden oder um Ihrem Körper einfach etwas Gutes zu tun.

Termine:	■ Kurs 56: ab 11.09.2018, 10 x dienstags, 17:15–18:15 Uhr
Kursleitung:	Pia Schächterle, Trainerin für Tai Chi und Qi Gong ärztlich anerk. Entspannungstrainerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Entspannung und Meditation im Advent mit Kieferübungen und -entspannung

Wollen Sie die Wochen vor Weihnachten entspannter angehen, bewusst abschalten und zur Ruhe kommen? Atementspannung, Meditation, sanfte Bewegungen und die Entspannung der sogenannten Stressmuskeln helfen Ihnen dabei.

Pressen Sie vielleicht die Kiefer in Anspannungs- oder Stresssituationen aufeinander oder knirschen nachts mit den Zähnen? Gerade die Kiefermuskeln gehören mit den Nackenmuskeln zu den ausgesprochenen „Stressmuskeln“. Ein entspannter Kiefer- und Nackenbereich wirken sich auf den ganzen Organismus und auch auf die Seele beruhigend und harmonisierend aus. Körper-, Atem-, Kieferübungen und Meditation helfen Ihnen, nicht nur Verspannungen zu befreien, sondern auch zur inneren Ruhe zu kommen, abzuschalten, den Geist zu fokussieren und führen allgemein zu einer Unterbrechung des „Kopfkinos“.

Termine:	■ Kurs 57: ab 05.12.2018, 2 x mittwochs, 17:45–18:55 Uhr
Kursleiterin:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen
Kosten:	Dieser Vortrag ist kostenlos.

Work-Life-Balance

Kurs 58/18

Beim Vortrag über die Work-Life-Balance geht es darum, die Interessen des Arbeitslebens mit denen des Privatlebens so in Einklang zu bringen, dass wir uns langfristig gut fühlen und gesund bleiben. Menschen benötigen Ihre Arbeit ebenso wie ihr Privatleben, um sich glücklich zu fühlen. Die Frage ist nur, wie man Kraft aus beiden Bereichen ziehen kann, sie gegenseitig ausgleichen und in der Waage behalten kann. Wir werden die Ressourcen aus beiden Bereichen beleuchten und gemeinsam erörtern, wie man Verbesserungen in den Alltag einbauen kann.

Termin (Einzeltag):

Montag, 08.10.2018, 18:30 Uhr

Leitung:

Silvie Eckert-Stramm, Dipl.-Psychologin,
psych. Psychotherapeutin

Kursort:

BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen

Kosten:

Dieser Vortrag ist kostenlos.



Die schmerzhafte Schulter im fortgeschrittenen Lebensalter

Kurs 59/18

Das Schultergelenk verfügt über die größte Bewegungsfreiheit aller Gelenke des Körpers. Die hohe Beweglichkeit der Schulter kann allerdings auch dazu führen, dass sie anfälliger für Abnutzungserscheinungen und Verletzungen ist. Eine relativ häufige Verletzung des Schultergelenks ist die Schultergelenksarthrose. Dieser Verschleiß des Schultergelenks kann sowohl konservativ – mit krankengymnastischen Behandlungen und entzündungshemmenden Medikamenten – als auch operativ behandelt werden. Der Vortrag bringt Sie auf den neuesten Stand der Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten bei einer Schultererkrankung.

Termin (Einzeltag):	Mittwoch, 10.10.2018, 19:00 Uhr
Leitung:	Dr. Matthias Hauger, Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstr. 45, 78647 Trossingen
Kosten:	Dieser Vortrag ist kostenlos.

Smartphoneprävention

Kurs 60/18

Das Smartphone – ein Gerät, unfassbar viele Funktionen und dementsprechend eine unglaubliche Anziehungskraft. In diesem Workshop erfahren und lernen Sie Wissenswertes über den Umgang mit Smartphones in Ihrer Familie.

Termin (Einzeltag):	Montag, 03.12.2018, 18:30 Uhr
Leitung:	Michael Weis, Referent und Trainer der Medienpädagogik
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kosten:	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, ASchnell@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

Alle Kurse und Vorträge sind kostenlos, 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