

# BKK SBH – IHRE REGIONALE KRANKENKASSE VOR ORT



**Kurse im Wert  
von 1.300 €**

**Gesundheitsprogramm  
Frühjahr 2019**

## 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 oder 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, Dipl.-Ing. (FH) Ernährungstechnik, zertif. Ernährungsberaterin (VDOE), zertif. NLP-Practitioner (DVNLP) E-Mail: dianamotzkus@dimafit.de HP: www.dimafit.de
<b>Beratungskosten:</b>	frei für Versicherte der BKK SBH

## Ernährungsseminar

Kurs 01/19

„Go 4 Colour - Go 4 gesunde Gelenke“

Das gelenkfreundliche Ernährungskonzept

Wer unter Gelenkschmerzen an Knie, Schulter oder Hüfte leidet, fühlt sich in seinem Alltag oft eingeschränkt. Mit einem gezielten Ernährungskonzept und bewussten Essverhalten im Alltag können Sie Ihre Schmerzen besser in den Griff bekommen und das Fortschreiten der Arthrose verlangsamen.

Diana Motzkus, Mitautorin des Buches „Das Arthrose-Selbsthilfe-Buch“, erklärt in einem Vortrag ihr gelenkfreundliches Ernährungskonzept „Go 4 Colour - Go 4 gesunde Gelenke.“ Erfahren Sie, welche Lebensmittel Entzündungen hemmen bzw. auslösen und mit welchem gezielten Ernährungsplan Sie Ihren Gelenkstoffwechsel optimieren können.

<b>Termin (Einzeltag):</b>	Montag, 13.05.2019, 18:30–20:00 Uhr
<b>Kursort:</b>	BKK SBH, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kurskosten:</b>	■ frei für Versicherte der BKK SBH ■ Die „Go 4 Colour - Go 4 gesunde Gelenke“ Einheiten sind einzeln oder in Kombination buchbar.

## Genuss-Event

Kurs 02/19

„Go 4 Colour – Go 4 gesunde Gelenke“

Die bunte Anti-Arthrose-Küche

Wer unter Gelenkschmerzen an Knie, Schulter oder Hüfte leidet, fühlt sich in seinem Alltag oft eingeschränkt. Mit einem gezielten Ernährungskonzept können Sie Ihre Schmerzen besser in den Griff bekommen und das Fortschreiten der Arthrose verlangsamen. Diana Motzkus, Mitautorin des Buches „Das Arthrose-Selbsthilfe-Buch“, verrät Ihnen in diesem Kochevent die Geheimnisse der bunten Anti-Arthrose-Küche. Gezaubert werden alltagstaugliche Gerichte aus der Cross-Over-Küche mit Zutaten, die Entzündungen hemmen und den Gelenkstoffwechsel optimieren. Bunte Rezepte vom Frühstück über Snacks-to-Go bis zum Feierabend kommen dabei auf den Tisch.

<b>Termin (Einzeltag):</b>	Montag, 27.05.2019, 18:30–21:30 Uhr
<b>Kursort:</b>	Lehrküche der Löherschule, Löhrstraße 22, 78647 Trossingen
<b>Mitzubringen:</b>	Schürze, 1–2 Geschirrhandtücher, kleine Behälter für Kostproben



# Bewegung

## Rücken-Nacken-Gymnastik Kurs 03/19 und 04/19

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, Ischiasbeschwerden und Arthrose.

- Termine:**
- Kurs 03: ab 24.01.2019, 8 x donnerstags, 18:05–19:00 Uhr
  - Kurs 04: ab 09.05.2019, 4 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

## Fitness-Power- Wirbelsäulengymnastik

Kurs 05/19 bis 08/19

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 05: ab 08.01.2019, 10 x dienstags, 18:30–19:30 Uhr,
  - Kurs 06: ab 08.01.2019, 10 x dienstags, 19:30–20:30 Uhr
  - Kurs 07: ab 02.04.2019, 10 x dienstags, 18:30–19:30 Uhr,
  - Kurs 08: ab 02.04.2019, 10 x dienstags, 19:30–20:30 Uhr
- Kursleitung:** Corinna Bürk, Physiotherapeutin
- Kursort:** BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
- Kurskosten:** frei für Versicherte der BKK SBH





## Rücken-Nacken-Gymnastik mit Entspannung

Kurs 09/19

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.

<b>Termine:</b>	ab 14.01.2019, 5 x montags, 17:40–19:05 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kursort:</b>	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kurskosten:</b>	frei für Versicherte der BKK SBH

## Workout & Stretch

Kurs 10/19 und 11/19

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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kurs 10: ab 10.01.2019, 8 x donnerstags, 17:00–17:55 Uhr</li> <li>■ Kurs 11: ab 04.04.2019, 7 x donnerstags, 17:00–17:55 Uhr</li> </ul>
<b>Kursleitung:</b>	Marina Hummel, Gesundheitsmanagerin
<b>Kursort:</b>	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kurskosten:</b>	frei für Versicherte der BKK SBH



## Fit in den Tag

Kurs 12/19 und 13/19

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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kurs 12: ab 16.01.2019, 6 x mittwochs, 8:40–9:50 Uhr</li> <li>■ Kurs 13: ab 08.05.2019, 4 x mittwochs, 8:40–9:50 Uhr</li> </ul>
<b>Kursleitung:</b>	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kursort:</b>	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kurskosten:</b>	frei für Versicherte der BKK SBH

## Bewegung & Fitness

Kurs 14/19 und 15/19

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.

<b>Termine:</b>	■ Kurs 14: ab 28.01.2019, 8 x montags, 19:00–20:00 Uhr ■ Kurs 15: ab 31.01.2019, 8 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Evelyn Benzing, Physiotherapeutin
<b>Kursort:</b>	Physiopraxis Schneider, Alleenstraße 27, 78054 Villingen-Schwenningen
<b>Kurskosten:</b>	frei für Versicherte der BKK SBH

## Nordic Walking

Kurs 16/19

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.

<b>Termine:</b>	ab 21.05.2019, 7 x dienstags, 18:00 Uhr
<b>Theorieabend:</b>	Dienstag, 14.05.2019, 18:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Richard-Werner Fuchs, Nordic-Walking-Mastertrainer
<b>Kursort:</b>	BKK SBH, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kurskosten:</b>	frei für Versicherte der BKK SBH



## Rückenschule

Kurs 17/19 bis 21/19

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 17: ab 06.02.2019, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr
- Kurs 18: ab 17.04.2019, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr
- Kurs 19: ab 07.03.2019, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
- Kurs 20: ab 16.05.2019, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
- Kurs 21: 03.07.2019, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr

### Kursleitung:

- Sonja Finkbeiner, Physiotherapeutin
- Carolin Dorer, Physiotherapeutin

### Kursort:

Physiotherapiepraxis Claudia Burger, Sommerbergstr. 13, 78136 Schonach  
frei für Versicherte der BKK SBH

### Kurskosten:

07722/9188101

## Beckenboden – das Fundament für Rücken, Blase und Haltung

Kurs 22/19

Kräftigen Sie Ihr „Powerhouse“

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. Neben diesen kommt auch die Entspannung nicht zu kurz.

### Termine:

06.05. und 13.05.2019, 2 x montags, 13:50–14:45 Uhr

### Kursleitung:

Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin

### Kursort:

BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen  
frei für Versicherte der BKK SBH





## Körperanalyse

Kurs 23/19 bis 25/19

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 **20-Minuten-Einzelgespräch** auch weitere Fragen zu Ihrem Fitnesszustand und Ihrer Ernährung.

### Termine:

- Einzelgespräch nach Vereinbarung:
- Kurs 23: Donnerstag, 17.01.2019, 15:00–16:30 Uhr
- Kurs 24: Donnerstag, 28.02.2019, 15:00–16:30 Uhr
- Kurs 25: Donnerstag, 21.03.2019, 16:00–17:30 Uhr

### Kursleitung:

Marina Hummel, Gesundheitsmanagerin

### Kursort:

BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen

### Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH



# Entspannung

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kurs 26/19

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 21.01.2019, 6 x montags, 19:30–20:30 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Stefanie Marquardt, ärztl. anerk. Entspannungstrainerin
<b>Kursort:</b>	BKK SBH, Löhstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kurskosten:</b>	frei für Versicherte der BKK SBH

## Sofort-Übungen und Entspannung bei Kopfschmerzen, Migräne, Kieferschmerzen

Kurs 27/19

Häufig gehen Kopfschmerzen vom Nacken aus und haben dort auch ihren Ursprung. In Studien wurde erforscht, dass 90 % der Kopfschmerzen muskulärer oder faszieller Natur sind, die durch Verspannungen im Hals-Nacken- oder Kieferbereich ausgelöst werden. Das Positive: Dagegen kann man selber etwas tun durch wirkungsvolle Übungen und Entspannung.

In diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Entspannung der Muskeln und Faszien in diesen Bereichen. Dazu werden Übungen gegen Kieferschmerzen gezeigt, die häufig durch das Zusammenbeißen der Zähne bei Stress oder Anspannung entstehen (manche knirschen außerdem nachts mit den Zähnen). Auch leichte Gesichtsmassagen oder Akupressurübungen bewirken Entspannung und Schmerzvorbeugung. Die besonderen Dehnungs-, Kräftigungs- und Massageübungen enden in einer angenehmen Entspannung.

<b>Termin (Einzeltag):</b>	Montag, 25.02.2019, 17:30 Uhr–18:55 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kursort:</b>	BKK SBH, Löhstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kurskosten:</b>	frei für Versicherte der BKK SBH



©contrastwerkstatt - stock.adobe.com

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

Kurs 28/19

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, 23.02.2019, 10:25–11:50 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kursort:</b>	BKK SBH, Löhstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kurskosten:</b>	frei für Versicherte der BKK SBH



## Faszien-Yoga – Entspannung, Mobilisation und Kräftigung

Kurs 29/19 und 30/19

Therapeutische Yogaübungen für ein gesundes Bindegewebe (Faszien), bessere Beweglichkeit und Stabilität. Besonders hilfreich bei Verspannungen, Stresssymptomen und Rückenproblemen.

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 Entspannung mit.

### Termine:

- Kurs 29: ab 06.02.2019,  
10 x mittwochs, 18:45–20:15 Uhr
- Kurs 30: ab 08.05.2019,  
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



© serafino - stock.adobe.com

## Vorträge



© detailblick-rato - stock.adobe.com

## „Wenn Kinder erwachsen werden – Grenzen setzen in der Erziehung“

Kurs 31/19

Denkanstöße und praktische Tipps für Eltern

Miteinander zu reden, ist immer der beste Weg, wenn es gilt, Probleme zu lösen. Jedoch ist es oft gar nicht so einfach mit der Kommunikation.

Warum fällt es uns oft schwer, deutlich Nein zu sagen und den Kindern klare Grenzen aufzuzeigen? Noch schwieriger: Was kann ich als Eltern tun, wenn meine Kinder meine Grenzen nicht mehr wahren und das Nein bereits zum großen Konflikt geworden ist? Was bewirkt das Neinsagen langfristig Positives bei den Kindern und Jugendlichen? Was sind die Vorteile, Nein zu sagen, und wozu dürfen Eltern auf keinen Fall Nein sagen.

Sie werden Denkanstöße bekommen, die Ihnen behilflich sein können, um mit Ihren Kindern eine Beziehung gegenseitiger Wertschätzung in einer positiven Atmosphäre zu erleben.

### Termin (Einzeltag):

Montag, 25.03.2019, 18:30 Uhr

### Leitung:

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

### Kursort:

BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen

### Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH



## „Glaub nicht alles, was du denkst!“ Kurs 32/19

Positives Denken. Man sagt es schnell: "Denk doch mal positiver." Aber wie macht man es 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, was auch nötig ist, da die meisten Gedanken am Tag negativ sind. 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 und emotional ausgeglichener sind. Neugierig geworden? Ich freue mich auf Sie.

<b>Termin (Einzeltag):</b>	Montag, 06.05.2019, 18:30 Uhr
<b>Leitung:</b>	Silvie Eckert-Stramm, Dipl.-Psychologin, psych. Psychotherapeutin
<b>Kursort:</b>	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kosten:</b>	frei für Versicherte der BKK SBH

## Chefarzt – Vortragsreihe

### „Arthrose des Kniegelenks – konservativ oder operativ?“ Kurs 33/19

<b>Termin (Einzeltag):</b>	Mittwoch, 10.04.2019, 19:00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Chefarzt Dr. Matthias Hauger, Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
<b>Kursort:</b>	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
<b>Kosten:</b>	frei für Versicherte der BKK SBH

Weitere aktuelle Themen und Termine unter [www.bkk-sbh.de/aktuelles/veranstaltungen](http://www.bkk-sbh.de/aktuelles/veranstaltungen)

## Anmeldung

BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg  
Löhrrstr. 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, Löhrrstr. 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. Für die Kurse in Schonach (Kurs 17-21) können Sie sich direkt in der dort angegebenen Physiotherapiepraxis anmelden.

### Kurskosten

Alle Kurse und Vorträge sind kostenlos, wenn Sie Mitglied der BKK SBH sind oder werden.

### Fit & Gesund-Bonus bis 150 €

Alle Präventionskurse 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 25 € Prämie sichern

Für jedes von Ihnen geworbene Mitglied bekommen Sie eine Prämie von 25 €.

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)

**BKK SBH**

SCHWARZWALD-BAAR-HEUBERG