

Sportlich

Bewusst

Happy



Gesundheitsprogramm

Herbst 2019



Kurse im Wert
von **1300 €**



Inhalt

Nach Vereinbarung Einzelberatung Ernährung Seite 04

Start jederzeit möglich Gerätegestütztes Muskel-
aufbautraining Bewegung Seite 07

September

05.09. Körperanalyse Bewegung Seite 12

05.09. Rückenschule Bewegung Seite 11

05.09. Workout & Stretch Bewegung Seite 09

09.09. TRX Suspension Training Bewegung Seite 06

11.09. TRX Suspension Training Bewegung Seite 06

16.09 Rücken-Nacken-Gymnastik mit Entspannung Bewegung Seite 09

16.09. Progressive Muskelent-
spannung nach Jacobson Entspannung Seite 13

18.09. Fit in den Tag Bewegung Seite 10

18.09 Faszien-Yoga – Entspan-
nung, Mobilisation und
Kräftigung Entspannung Seite 15

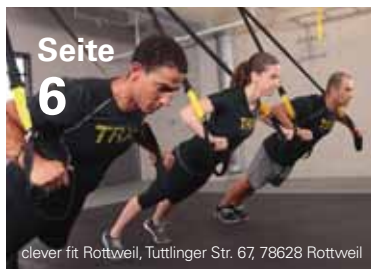
19.09. Workshop „Das süße Gift“ Ernährung Seite 04

25.09. Meine Gesundheit – Ärzte
im Dialog Chefarzt-
Vortragsreihe Seite 18

26.09. Rücken-Nacken-Gymnastik Bewegung Seite 08

26.09. Körperanalyse Bewegung Seite 12

30.09 Bewegung & Fitness Bewegung Seite 10



Oktober

09.10.	Rückenschule	Bewegung	Seite 11
10.10.	Bewegung & Fitness	Bewegung	Seite 10
10.10.	Körperanalyse	Bewegung	Seite 12
22.10.	Genuss-Event	Ernährung	Seite 05

November

04.11	Körperanalyse	Bewegung	Seite 12
11.11.	Hypertonie und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten	Entspannung	Seite 16
16.11.	Faszienübungen nicht nur für Rücken und Nacken	Entspannung	Seite 15
18.11	Körperanalyse	Bewegung	Seite 12
21.11.	Rückenschule	Bewegung	Seite 11
25.11.	Entspann Dich – Atem, Gesicht, Kiefer, Nacken	Entspannung	Seite 13
26.11.	„Glaub nicht alles, was du denkst!“	Vorträge	Seite 17

Dezember

04.12.	Die schmerzhafte Schulter im fortgeschrittenen Lebensalter	Vortrag	Seite 18
09.12.	Atem, Entspannung und Meditation im Advent	Entspannung	Seite 14
18.12.	Rückenschule	Bewegung	Seite 11



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 oder Diabetes mellitus.

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

Beratungstelefon:	07426/42 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

Workshop „Das süße Gift“

Kurs 34/19

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.

Termin (Einzeltag):	■ Donnerstag, 19.09.2019, 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kursleitung:	Diana Motzkus Dipl.-Ing. (FH) Ernährungstechnik, zertif. Ernährungsberaterin (VDOE), zertif. NLP-Practitioner (DVNLP)
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

„Streetfood – Xunds auf die Hand“

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 dreistündigen Streetfood-Genuss-Event bereiten wir kreative Speisen wie Burger & Bratlinge, Sandwiches, Wraps und schnelle Bowl-Gerichte aus regionalen, saisonalen Zutaten zu.

Termin (Einzeltag):

■ Dienstag, 22.10.2019,
18:30–21:30 Uhr

Kursort:

Lehrküche der Löhrschule,
Löhrstr. 22, 78647 Trossingen

Kursleitung:

Diana Motzkus,
Dipl.-Ing. (FH) Ernährungstechnik,
zertif. Ernährungsberaterin (VDOE),
zertif. NLP-Practitioner (DVNLP)

Mitzubringen:

1–2 Geschirrtücher, Schürze

Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH



©sonyachty - stock.adobe.com

NEU – NEU – NEU



clever fit Rottweil, Tuttlinger Str. 67, 78628 Rottweil

TRX Suspension Training

Kurs 36/19 und 37/19

Bei diesem hocheffektiven Ganzkörper-Workout trainieren Sie mit Gurten und Ihrem eigenen Körpergewicht. Egal ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbautraining nach (Sport-)Verletzung oder Stärkung des Rumpfes: Mit TRX® Suspension Training® sind diese Ziele sowohl für den Fittesseinsteiger als auch für den Profi-Athleten, schnell und effektiv erreichbar.

Termine:

- Kurs 36: ab 09.09.2019, 12 x montags 18:00–19:00 Uhr
- Kurs 37: ab 11.09.2019, 12 x mittwochs 18:00–19:00 Uhr

Kursort:

Kurs 36: clever fit Rottweil, Tuttlinger Str. 67, 78628 Rottweil
Kurs 37: clever fit Schwenningen, Roßbergstraße 2 (ehemals Aldi), 78056 Villingen-Schwenningen

Kursleitung:

Fabian Burghardt, TRX Sports Medicine Suspension Trainer

Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH

NEU – NEU – NEU



Club A Fitness & Health Club, Keltenstr. 6, 78532 Tuttlingen

Gerätegestütztes Muskelaufbautraining

Kurs 38/19

Ob elektrisch geführtes Krafttraining oder gelenkschonendes Muskelaufbautraining: Ihr gewählter Gesundheitszirkel wird individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ziele eingestellt (inkl. Eingangs-Check mit Anamnese und Körperanalyse, Geräteeinweisung, Cardiotraining, Wasser an der Getränketheke und Duschen).

Termine:	Start jederzeit möglich, flexible wöchentliche Kurszeiten, Laufzeit: zwei Monate ab Start
Kursleitung:	Max Amann, Reha-Trainer
Kursort:	Club A Fitness & Health Club, Keltenstr. 6, 78532 Tuttlingen
Anmeldung:	Tel.: 07462 7081, info@club-a.de
Kurskosten:	70 % Kostenübernahme

Nähere Informationen bei/Fragen an: MHummel@bkk-sbh.de,
Tel.: 07425/940 03-17

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, Ischiasbeschwerden und Arthrose.

Termine:	■ ab 26.09.2019, 6 x donnerstags, 18:05–19:00 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH



©Hugo Félix - stock.adobe.com

Rücken-Nacken-Gymnastik mit Entspannung

Kurs 40/19

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.

Termine:	■ ab 16.09.2019, 5 x montags, 17:40–19:05 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Workout & Stretch

Kurs 41/19

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.

Termine:	■ ab 05.09.2019, 10 x donnerstags, 17:00–17:55 Uhr
Kursleitung:	Marina Hummel, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
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:	■ ab 18.09.2019, 6 x mittwochs, 8:40–9:50 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH



©drubig-photo - stock.adobe.com

Bewegung & Fitness

Kurs 43/19 und 44/19

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.

Termine:	■ Kurs 43: ab 30.09.2019, 8 x montags, 19:00–20:00 Uhr ■ Kurs 44: ab 10.10.2019, 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

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 45: ab 05.09.2019, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
- Kurs 46: ab 09.10.2019, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr
- Kurs 47: ab 21.11.2019, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
- Kurs 48: ab 18.12.2019, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr

Kursleitung:

- Sonja Finkbeiner, Physiotherapeutin
- Carolin Dorer, Physiotherapeutin

Kursort:

Physiotherapiepraxis Claudia Winterburger, Sommerbergstr. 13, 78136 Schonach, Tel.: 07722/918 81 01

Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH





© yoshitaka - stock.adobe.com

Körperanalyse

Kurs 49/19 bis 53/19

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 49: Donnerstag, 05.09.2019, 15:00–16:30 Uhr
- Kurs 50: Donnerstag, 26.09.2019, 15:00–16:30 Uhr
- Kurs 51: Donnerstag, 10.10.2019, 15:00–16:30 Uhr
- Kurs 52: Montag, 04.11.2019, 16:00–18:00 Uhr
- Kurs 53: Montag, 18.11.2019, 16:00–18:00 Uhr

Kursleitung:

Marina Hummel, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Kursort:

BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen

Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH

Entspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kurs 54/19

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.

Termine:	■ ab 16.09.2019, 6 x montags, 19:15–20:15 Uhr
Kursleiterin:	Stefanie Marquardt, ärztl. anerk. Entspannungstrainerin
Kursort:	BKK SBH, Löhstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Entspann Dich – Atem, Gesicht, Kiefer, Nacken

Kurs 55/19

Kopf-, Kiefer-, Nacken- und Rückenschmerzen sind heute keine Seltenheit. Der Atem wird gepresst, die Schultern werden unbewusst hochgezogen, und häufig werden bei Stress, Anspannung oder in Konzentrationsphasen die Zähne (oder der Kiefer) zusammengepresst. Manche knirschen nachts mit den Zähnen. Daraus resultieren nicht nur schmerzhaft Verspannungen, sondern oft auch Tinnitus, Schwindel, Schlafstörungen.

Inhalte des Kurses: Lockern, Lösen und Mobilisieren des gesamten Körpers, insbesondere des Kiefer-, Kopf-, Nacken- und Rückenbereichs. Die Atementspannung sorgt dazuhin für Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Termin (Einzeltag):	■ Montag, 25.11.2019, 17:25 Uhr–18:50 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort:	BKK SBH, Löhstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Atem, Entspannung und Meditation im Advent

Kurs 56/19

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.

Lockerungs-, Faszien- und Dehnungsübungen lösen Anspannungen in den Schulter-, Nacken- und Rückenmuskeln. Der tiefe Atem bzw. die Atementspannung ist die beste Voraussetzung für Ausgeglichenheit, zur Ruhe kommen und Wohlbefinden. Neun von zehn Menschen atmen oberflächlich, zu kurz und halten den Atem bei Anspannung oft an. Lernen Sie wieder, den Atem in die Tiefe fließen zu lassen und dadurch genügend Sauerstoff zu tanken, aber auch von unnützen Gedanken („Gedankenkarussell“) abzuschalten. In der Meditation kommen Geist und Seele zur Ruhe. Nur in einem entspannten Körper kann der Atem frei fließen und können die Gedanken zur Ruhe kommen.

Die Atementspannung stellt auch die Basis dar, auf Stress, Schmerzzustände und Krankheiten lindernd einzuwirken. Diese Blitzentspannungsmethode ist nahezu überall einsetzbar.

Termine:	■ Montag, 09.12.2019, 17:30–18:55 Uhr Donnerstag, 12.12.2019, 17.30–18.40 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH



©Kzenon - stock.adobe.com

Faszienübungen nicht nur für Rücken und Nacken

Kurs 57/19

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 Stützmuskulatur 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, 16.11.2019, 10:25–11:50 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Faszien-Yoga – Entspannung, Mobilisation und Kräftigung

Kurs 58/19

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 Endentspannung mit.

Termine:	■ ab 18.09.2019, 10 x mittwochs, 18:45–20:15 Uhr Pause am 25.09.2019
Kursleiterin:	Alexandra Bitsch, Yogalehrerin, Yin-Yogalehrerin und Yogatherapeutin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Hypertonie und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten

Kurs 59/19

Was kann ich selbst gegen meinen Bluthochdruck tun?

Innerhalb dieses Vortrags bekommen Sie Einblicke in die Einflüsse von Verhaltens-Risikofaktoren auf die Hypertonie. Psychologische Behandlungsmöglichkeiten werden thematisiert. Das gibt Hypertonie-Betroffenen die Chance an die Hand, neben einer passenden Medikation selbst Einfluss auf die Erkrankung zu nehmen.

Termin (Einzeltag):

■ Montag. 11.11.2019. 18:00 Uhr

Leitung:

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

Kursort:

BKK SBH, Löhstraße 45,
78647 Trossingen

Kurskosten:

Dieser Vortrag ist kostenlos.





©icsmaps - stock.adobe.com

„Glaub nicht alles, was du denkst!“ Kurs 60/19 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, 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.

Termin (Einzeltag):

Leitung:

Kursort:

Kurskosten:

■ Dienstag, 26.11.2019, 18:00 Uhr
Silvie Eckert-Stramm, Dipl.-Psychologin,
psych. Psychotherapeutin
BKK SBH, Löhrrstraße 45,
78647 Trossingen
Dieser Vortrag ist kostenlos.

Chefarzt-Vortragsreihe

Meine Gesundheit - Ärzte im Dialog

Kurs 61/19

Wenn die Hüfte schmerzt

Einer der häufigsten Gründe für Schmerzen in der Hüfte ist die Arthrose. Verursacht werden kann diese Erkrankung durch Fehlstellungen der Beinachse, Rheuma oder Knorpelverletzungen, z. B. nach einem Sturz auf die Hüfte. Unabhängig von der Ursache, eine Verbesserung der Lebensqualität, durch Schmerzfreiheit und Verbesserung der Beweglichkeit ist das oberste Ziel jeder Behandlung. Im Fokus der Veranstaltung stehen die Möglichkeiten einer modernen operativen Therapie. Chefarzt Dr. Matthias Hauger wird in seinem Vortrag die Herausforderungen für Patient und Operateur im Hinblick auf Operationsverfahren und Auswahl geeigneter Implantate beleuchten.

Termin (Einzeltag):

■ Mittwoch, 25.09.2019, 19:00 Uhr

Leitung:

Chefarzt Dr. Matthias Hauger,
Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie

Kursort:

BKK SBH, Löhrrstraße 45,
78647 Trossingen

Kurskosten:

Dieser Vortrag ist kostenlos.

Die schmerzhafte Schulter im fortgeschrittenen Lebensalter

Kurs 62/19

Das Schultergelenk besitzt die größte Bewegungsfreiheit aller Gelenke des Körpers. Allerdings kann die hohe Beweglichkeit der Schulter auch dazu führen, dass sie anfälliger für Abnutzungsercheinungen 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, 04.12.2019, 19:00 Uhr

Leitung:

Chefarzt Dr. Matthias Hauger,
Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie

Kursort:

BKK SBH, Löhrrstraße 45,
78647 Trossingen

Kurskosten:

Dieser Vortrag ist kostenlos.

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 den Kurs in Tuttlingen (Kurs 38/19) können Sie sich direkt im Club A Fitness & Health Club, Keltenstr. 6, 78532 Tuttlingen anmelden. Für die Kurse in Schonach (Kurse 45-48/19) können Sie sich direkt in der dort angegebenen Physiotherapiepraxis anmelden.

BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg

Löhrstr. 45, 78647 Trossingen

Tel. 07425/940 03-33, Fax 07425/940 03-23

info@bkk-sbh.de, ASchnell@bkk-sbh.de, www.bkk-sbh.de

Fit & Gesund-Bonus bis 200 €

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 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 ...

Weitere aktuelle Themen und Termine unter www.bkk-sbh.de/aktuelles/veranstaltungen

Sensationelle

Belohnung

Happy



25 Euro
Empfehlungs-
prämie sichern!

Sie sind mit uns zufrieden?

Klasse, dann empfehlen Sie uns doch an Familie und Freunde weiter. Für jedes Neumitglied spendieren wir Ihnen eine Empfehlungsprämie in Höhe von 25 Euro!

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Zusatz-
leistungen**
durch FOCUS MONEY*

Gut

*Heft 03/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Zahnmedizinische
Versorgung**
durch FOCUS MONEY*

Hervorragend

*Heft 03/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
Service
durch FOCUS MONEY*

Gut

*Heft 03/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
**Gesundheits-
förderung**
durch FOCUS MONEY*

Hervorragend

*Heft 03/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
Finanzen
durch FOCUS MONEY*

Sehr gut

*Heft 03/2019



BKK SBH Mitglied werden

- 1 Online-Mitgliedsantrag ausfüllen
- 2 Empfehler eintragen
- 3 Prämie sichern

BKK SBH