

Sportlich

Bewusst

Happy



Gesundheitsprogramm

Frühjahr 2020



Jetzt noch **mehr Auswahl**
an Präventionsangeboten



Inhalt

Nach Vereinbarung Einzelberatung Ernährung Seite 04

Start jederzeit möglich Gerätegestütztes Muskel-
aufbautraining Bewegung Seite 07

Januar

07.01	Rücken- & Body-Workout (VS-Schwenningen)	Bewegung	Seite 08
08.01.	Synrgy-Power-Workout	Bewegung	Seite 14
09.01.	Circle & Stretch	Bewegung	Seite 15
09.01	Pilates (VS-Villingen)	Bewegung	Seite 12
09.01.	Power Yoga (VS-Villingen)	Bewegung	Seite 13
13.01.	TRX Suspension Training (Stufe 1)	Bewegung	Seite 06
13.01.	TRX Suspension Training (Stufe 2)	Bewegung	Seite 06
14.01	Pilates (Trossingen)	Bewegung	Seite 12
14.01.	Rücken & Body-Workout (Trossingen)	Bewegung	Seite 09
15.01.	TRX Suspension Training (Stufe 1)	Bewegung	Seite 06
15.01.	TRX Suspension Training (Stufe 2)	Bewegung	Seite 06
20.01.	Bewegung & Fitness	Bewegung	Seite 11
20.01.	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Entspannung	Seite 16
20.01	Rücken-Nacken-Gymnastik mit Entspannung	Bewegung	Seite 10
23.01.	Bewegung & Fitness	Bewegung	Seite 11
29.01.	Fit in den Tag	Bewegung	Seite 10
29.01.	Nabel-, Narben- und Leistenbrüche	Chefarzt-Vortragsreihe	Seite 18
30.01.	Rücken-Nacken-Gymnastik	Bewegung	Seite 08

Februar

05.02.	Faszien-Yoga –Entspannung, Mobilisation und Kräftigung	Entspannung	Seite 16
13.02.	Rückenschule	Bewegung	Seite 09

März

11.03	Rückenschule	Bewegung	Seite 09
23.03	Achtsamkeit	Vorträge	Seite 17

April

20.04.	Stressresilienz- und management	Vorträge	Seite 17
22.04.	Faszien-Yoga –Entspannung, Mobilisation und Kräftigung	Entspannung	Seite 15
23.04.	Pilates (VS-Villingen)	Bewegung	Seite 12
23.04.	Power Yoga (VS-Villingen)	Bewegung	Seite 13
30.04.	Rückenschule	Bewegung	Seite 09

Mai

20.05.	Rückenschule	Bewegung	Seite 09
--------	--------------	----------	----------

Juni

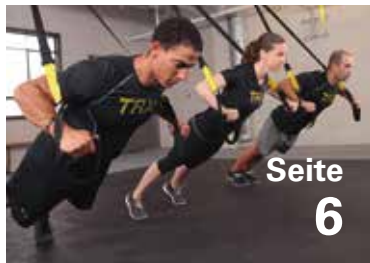
18.06.	Genuss-Event	Ernährung	Seite 05
24.06.	Krumme Zehen und andere Veränderungen am Fuß	Chefarzt-Vortragsreihe	Seite 18

Juli

23.07.	Rückenschule	Bewegung	Seite 09
--------	--------------	----------	----------

August

26.08.	Rückenschule	Bewegung	Seite 09
--------	--------------	----------	----------



Einzelberatung

Essen Sie sich gesund! Ihre persönliche Ernährungsberatung wird speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, z. B. Übergewicht, Lebensmittelunverträglichkeiten, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Gicht, Rheuma, Diabetes Mellitus Typ 2, Ernährung bei Krebs- und Darmerkrankungen, Mangelernährung. Benötigen Sie kompetente Beratung, so rufen Sie einfach an und vereinbaren 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

Genuss-Event

„After-Work-Küche“

Kurs 01/20

Ein gesundes und leckeres Blitzgericht nach einem anstrengenden Arbeitstag ist der beste Start in einen entspannten Feierabend. Damit Sie noch etwas vom Feierabend haben, bereiten wir schnelle, alltagstaugliche und zugleich gesunde Gerichte mit wenigen Zutaten vor. Die Gerichte eignen sich zum Mitnehmen oder lassen sich auch gut für die Lunchpause im Geschäft zubereiten.

Termin (Einzeltag):	■ Donnerstag, 18.06.2020, 18:00–21:00
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, Behälter für Kostproben, Getränk für den Abend
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH





© clever fit Rottweil, Tuttlinger Str. 67, 78628 Rottweil

TRX Suspension Training

Kurs 02/20 bis 05/20

In diesem hoch intensiven Ganzkörpertraining wird mit Schlingengurten trainiert. Durch diese Instabilität in Schwebepositionen sind die Trainingsreize sehr effektiv und die Körpermitte ist unter Dauerspannung. Große Muskelketten werden trainiert und Rückenbeschwerden kann vorgebeugt werden. Dieser Kurs setzt eine gute Grundlagenfitness sowie ein gewisses Maß an Trainingssehrgelz voraus.

Es gibt einen Anfängerkurs Stufe 1 (Einführung + einfachere Übungen) sowie einen Kurs für Fortgeschrittene Stufe 2.

Termine:

- Kurs 02 (Stufe 1): ab 13.01.2020, 10 x montags 18:00–19:00 Uhr
- Kurs 03 (Stufe 2): ab 13.01.2020, 10 x montags 19:00–20:00 Uhr
- Kurs 04 (Stufe 1): ab 15.01.2020, 10 x mittwochs 18:00–19:00 Uhr
- Kurs 05 (Stufe 2): ab 15.01.2020, 10 x mittwochs 19:00–20:00 Uhr

Kursleitung:

Fabian Burghardt, TRX Sports Medicine Suspension Trainer

Kursort:

Kurs 02 und 03: clever fit Rottweil, Tuttlinger Str. 67, 78628 Rottweil
Kurs 04 und 05: clever fit Schwenningen, Roßbergstraße 2 (ehemals Aldi), 78056 VS-Schwenningen

Kurskosten:

frei für Versicherte der BKK SBH



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

Gerätegestütztes Muskelaufbautraining

Kurs 06/20

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
Club A Nord, Ludwigstalerstraße 64/1, 78532 Tuttlingen
Tel.: 07462 7081, info@club-a.de

Anmeldung:

Kurskosten:

120 € (70 % Kostenerstattung für Versicherte der BKK SBH)

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

Rücken-Nacken-Gymnastik

Kurs 07/20

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 23.01.2020, 9 x donnerstags, 18:00–18:55 Uhr
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Rücken- & Body-Workout (VS-Schwenningen)

Kurs 08/20

Mit gezielten Rückenübungen, ausgewogenem Training der Rumpfmuskulatur und Übungen für den ganzen Körper lösen wir verspannungsbedingte Schmerzen und sorgen für eine bessere Durchblutung sowie Kräftigung der betroffenen Stellen. Ein idealer Ausgleich zum überwiegend sitzenden Alltag oder bei häufig einseitigen Belastungen. Der Fokus dieses Kurses richtet sich auf die Schmerzfreiheit und Mobilität und bewegt sich im Bereich einer leichten bis mittleren Belastung.

Termine:	■ ab 07.01.2020, 10 x dienstags 09:00–10:00 Uhr
Kursleitung:	Tamara Genter, Medizinisches Fitness- training A-Lizenz
Kursort:	easy Fit – Fitness und Gesundheit, Jägerstraße 7, 78054 VS-Schwenningen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

NEU +++ NEU +++ NEU



© contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Rückenschule

Kurs 09/20 bis 14/20

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 09: ab 13.02.2020, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr ■ Kurs 10: ab 11.03.2020, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr ■ Kurs 11: ab 30.04.2020, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr ■ Kurs 12: ab 20.05.2020, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr ■ Kurs 13: ab 23.07.2020, 10 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr ■ Kurs 14: ab 26.08.2020, 10 x mittwochs, 17:00–18:00 Uhr
Kursleitung:	■ Sonja Finkbeiner, Physiotherapeutin ■ Carolin Dorer, Physiotherapeutin
Kursort:	Physiotherapiepraxis Claudia Winter- Burger, Sommerbergstr. 13, 78136 Schonach, Tel.:07722/918 81 01
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Rücken- & Body-Workout (Trossingen)

Kurs 15/20

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zum gesundheitsorientierten Muskelaufbau. Mit oder ohne Kleingeräte werden hier alle Muskelpartien mit speziellem Fokus auf den Rücken gekräftigt.

Termine:	■ ab 14.01.2020, 10 x dienstags 18:00–18:55 Uhr
Kursleitung:	Elena Maier, Fitnesstrainerin A-Lizenz, BSA
Kursort:	BKK SBH Trossingen, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

NEU +++ NEU +++ NEU

Rücken-Nacken-Gymnastik mit Entspannung

Kurs 16/20

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 20.01.2020, 6 x montags, 17:30–18:55 Uhr (Pause am 10.02.2020)
Kursleitung:	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Fit in den Tag

Kurs 17/20

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 29.01.2020, 8 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



© nd3000 - stock.adobe.com

Bewegung & Fitness

Kurs 18/20 und 19/20

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 18: ab 20.01.2020, 8 x montags, 19:00–20:00 Uhr ■ Kurs 19: ab 23.01.2020, 8 x donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
Kursleitung:	Evelyn Benzing, Physiotherapeutin
Kursort:	Physiopraxis Schneider, Alleinstraße 27, 78054 Villingen-Schwenningen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH



© fizikes - stock.adobe.com



NEU +++ NEU +++ NEU

Pilates (VS-Villingen)

Kurs 20/20 und 21/20

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

- Termine:** ■ Kurs 20: ab 09.01.2020,
10 x donnerstags 10:30–11:30 Uhr
Kurs 21: ab 23.04.2020,
10 x donnerstags 10:30–11:30 Uhr
- Kursleitung:** Zorica Beha, Pilates Instructor
- Kursort:** Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26,
78048 VS-Villingen
- Kurskosten:** frei für Versicherte der BKK SBH

Pilates (Trossingen)

Kurs XX/20

Eine wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist – Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt, ohne dass die Gelenke belastet werden. Stärken Sie mit diesem effektiven Training auch Ihre Tiefenmuskulatur und schalten Sie dabei vom Alltag ab.

- Termine:** ■ ab 14.01.2020,
10 x dienstags 19:00–20:00 Uhr
- Kursleitung:** Elina Maier, Fitnesstrainerin
A-Lizenz, BSA
- Kursort:** BKK SBH Trossingen, Löhrrstraße 45,
78647 Trossingen
- Kurskosten:** frei für Versicherte der BKK SBH

Power Yoga (VS-Villingen)

Kurs 23/20 und 24/20

Power Yoga ist eine Yoga-Form, die das Energieniveau hebt sowie sehr fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet ist. Freuen Sie sich auf ein modernes, ganzheitliches Yoga-Workout, das für jedermann erlernbar und praktizierbar ist.

- Termine:** ■ Kurs 23: ab 09.01.2020,
10 x donnerstags 20:00–21:00 Uhr
Kurs 24: ab 23.04.2020,
10 x donnerstags 20:00–21:00 Uhr
- Kursleitung:** Daniela Reichert, zertif. Vinyasa
Yoga-Lehrerin
- Kursort:** Südstadthalle, Vom-Stein-Str. 50,
78050 VS-Villingen
- Kurskosten:** frei für Versicherte der BKK SBH



NEU +++ NEU +++ NEU

Synrgy-Power-Workout

Kurs 25/20

Das Synrgy-Power-Workout vereint die bedeutenden weltweiten Fitnessrends in einer Trainingsstation und bietet damit eine attraktive Vielfalt an Übungen. In dem intensiven Ganzkörper-Workout werden Sie mit verschiedensten Hilfsmitteln und Kleingeräten wie Battle Ropes, Medizinbällen, KettleBells, TRX, Slackline usw. an Ihre Grenzen gebracht. Hier werden nicht nur Ihre Fitness und Ausdauer verbessert, sondern dieser Kurs eignet sich auch perfekt, um sich nach dem stressigen Berufsalltag richtig auszuvernern. Aufgrund der verschiedenen Übungsvariationen ist der Kurs sowohl für Trainingseinsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Termine:	■ ab 08.01.2020, 10 x mittwochs 19:00–20:00 Uhr
Kursleitung:	Elena Maier, Leistungssport Body Trainerin & B. A. Gesundheitsmanagement
Kursort:	easy Fit – Fitness und Gesundheit, Niederwiesenstraße 36, 78050 VS-Villingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH



NEU +++ NEU +++ NEU

© easy Fit – Fitness und Gesundheit, Niederwiesenstraße 36, 78050 VS-Villingen

Circle & Stretch

Kurs 26/20

Funktionelles Zirkeltraining zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Koordination. Mit unterschiedlichen Kleingeräten absolvieren wir ein anspruchsvolles Workout mit motivierender Musik. Nach zwei bis drei Runden dehnen wir uns noch ausgiebig.

Termine:	■ ab 09.01.2020, 8 x donnerstags, 17:00–17:50 Uhr
Kursleitung:	Marina Hummel, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
Kursort:	BKK SBH, Löhstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH



© ncd000 - stock.adobe.com

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kurs 27/20

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 20.01.2020, 8 x montags, 19:15–20:15 Uhr
Kursleiterin:	Stefanie Marquardt, ärztl. anerk. Entspannungstrainerin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	frei für Versicherte der BKK SBH

Faszien-Yoga – Entspannung, Mobilisation und Kräftigung

Kurs 28/20 und 29/20

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:	■ Kurs 28: ab 05.02.2020, 10 x mittwochs, 18:45–20:15 Uhr Kurs 29: ab 22.04.2020, 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

Achtsamkeit

Kurs 30/20

Zu einer gesunden, selbstfürsorglichen und selbstsicheren Lebenseinstellung zu finden oder diese weiter auszubauen, ist das Thema dieses Vortrags. Achtsamkeit ist in aller Munde, jedoch achten wir regelmäßig auf uns? Sorgen wir gut für uns? Nehmen wir unsere Grenzen wahr und handeln danach? Wie häufig hören wir auf unseren inneren Kritiker, und wie könnte das Leben aussehen, wenn wir es uns leicht machen – immer leicht machen? Den oft überhöhten Ansprüchen an uns selbst etwas entgegenzusetzen und nicht alles allein zu machen – das sind die Themen dieses Vortrags. Gewappnet im stressigen Alltag sein, gut für sich selbst zu sorgen und mit den eigenen Kräften schonend umzugehen, das sind die Themen der heutigen Zeit, denen wir uns innerhalb dieses Vortrags widmen werden. Sie werden kleine Anregungen erhalten, die Ihnen helfen werden, das vermittelte Wissen in die Praxis umzusetzen. Anregungen, die Ihnen behilflich sein werden, gut für sich zu sorgen.

Termin (Einzeltag):	■ Montag, 23.03.2020, 18:00 Uhr
Leitung:	Silvie Eckert-Stramm, Dipl.-Psychologin, psych. Psychotherapeutin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	Dieser Vortrag ist kostenlos.

Stressresilienz- und management

Kurs 31/20

Was ist das? Stressresilienz bedeutet Widerstandskraft gegen Stress. Hierzu muss man wissen, dass wir Stressresilienz erben, jedoch auch in jedem Alter erlernen und erwerben können. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Typen von Charakteren mehr oder weniger stressresilient sind und wo sie selbst gerade stehen. Zudem werden natürlich auch viele 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.

Termin (Einzeltag):	■ Montag, 20.04.2020, 18:00 Uhr
Leitung:	Silvie Eckert-Stramm, Dipl.-Psychologin, psych. Psychotherapeutin
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	Dieser Vortrag ist kostenlos.

Chefarzt-Vortragsreihe

Nabel-, Narben- und Leistenbrüche

Kurs 32/20

Nur 2 % der Frauen, aber 25 % der Männer erleiden im Verlauf des Lebens mindestens einmal einen Leistenbruch. Deutlich seltener sind Nabel- und Narbenbrüche, wobei Letztere immer noch in bis zu 40 % aller operativen Bauchwandzugänge auftreten. Woher kommen sie? Welche kann man beobachten? Welche sollte man unbedingt zeitnah behandeln? An diesem Abend wird Ihnen Dr. Cordula Gans die Gründe für eine Entstehung und die Möglichkeiten der Behandlungsmaßnahmen erklären.

Termin (Einzeltag):	■ Mittwoch, 29.01.2020, 19 Uhr
Referentin:	Leitende Oberärztin Dr. Cordula Gans, Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
Kursort:	BKK SBH, Löhrrstraße 45, 78647 Trossingen
Kurskosten:	Dieser Vortrag ist kostenlos.

Krumme Zehen und andere Veränderungen am Fuß

Kurs 33/20

Was leistet die moderne Vorder- und Rückfußchirurgie

Viele Patienten leiden unter schmerzhaften Veränderungen am Vor- und Rückfuß, z. B. Hallux valgus oder Hammerzehen. Die Veränderungen können zu einer erheblichen Behinderung des Gehens führen, sodass eine Operation in Betracht gezogen werden kann. Dr. Matthias Hauger, zertifizierter Fußchirurg und Mitglied der Deutsche Assoziation für Fußchirurgie, erläutert an Fallbeispielen moderne und bewährte Verfahren sowie deren Nachbehandlung und die Prognose.

Im Anschluss beantwortet Dr. Hauger gerne Ihre Fragen.

Termin (Einzeltag):	■ Mittwoch, 24.06.2020, 19 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 38/20) können Sie sich direkt im Club A Fitness & Health Club, Keltenstr. 6, 78532 Tuttlingen anmelden. Für die Kurse in Schonach (Kurse 45-48/20) können Sie sich direkt in der dort angegebenen Physiotherapiepraxis anmelden.

BKK Schwarzwald-Baar-Heuberg
Löhrrstr. 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 01/2019

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

Hervorragend

*Heft 01/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
Service
durch FOCUS MONEY*

Gut

*Heft 01/2019

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

Hervorragend

*Heft 01/2019

BKK SBH –
Bewertung Bereich
Finanzen
durch FOCUS MONEY*

Sehr gut

*Heft 01/2019



BKK SBH Mitglied werden

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

BKK SBH