

↪ **kostenfrei**  
für **Versicherte**

**S**portlich

**B**ewusst

**H**appy

## Kursprogramm

Herbst 2021 ↪

Die Kurse finden im neuen  
Gesundheitscenter der **BKK SBH**  
am **Marktplatz 14, Trossingen** statt.

**BKK SBH –**  
Bewertung Bereich  
**Bonus, Service,  
Zusatzleistungen und  
Gesundheitsförderung  
durch Men's Health**  
„Beste Kranken-  
kasse für Sportler“  
\*Ausgabe 09/2021

**BKK SBH –**  
Bewertung Bereich  
**Bonus, Service,  
Zusatzleistungen und  
Gesundheitsförderung  
durch Women's Health**  
„Beste Krankenkasse  
für Sportlerinnen“  
\*Ausgabe 09/2021

**3G-Regel**  
Geimpft  
Genesen  
Getestet

Es gelten die aktuellen  
**Corona-Bestimmungen.**  
Bitte informieren Sie sich rechtzeitig.





# Trossingen



**Fit in den Tag**

*kostenfrei  
für Versicherte*

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 **29.09.2021** 7x Mittwochs von **08:35 – 9:30 Uhr**

**Kursleitung**

Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin

**Kursort**

Gesundheitscenter BKK SBH, Löhrrstraße 45,  
78647 **Trossingen**



**Fitness-Power-**

**Wirbelsäulengymnastik**

*kostenfrei  
für Versicherte*

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**

ab **19.10.2021** 8x Dienstags von **18:35 – 19:30 Uhr**  
ab **19.10.2021** 8x Dienstags von **19:40 – 20:35 Uhr**

**Kursleitung**

Corinna Bürk, Physiotherapeutin

**Kursort**

Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14,  
78647 **Trossingen**



## Trossingen



### Rücken- Nacken- Gymnastik

*kostenfrei  
für Versicherte*

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.

<b>Termin</b>	ab <b>23.09.2021</b> – 7x donnerstags von <b>18:00 – 19:55 Uhr</b>
<b>Kursleitung</b>	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kursort</b>	Gesundheitscenter, BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 <b>Trossingen</b>



## Trossingen



### Faszien Yoga – Entspannung,

### Mobilisation und Kräftigung

*kostenfrei  
für Versicherte*

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.

<b>Termin</b>	ab <b>06.10.21</b> 10x Mittwochs von <b>19:00 – 20:15 Uhr</b>
<b>Kursleitung</b>	Alexandra Bitsch, Yogalehrerin, Yin-Yogalehrerin und Yogatherapeutin
<b>Kursort</b>	Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 <b>Trossingen</b>



### Business-Yoga

*kostenfrei  
für Versicherte*

Dieser Kurs richtet sich an alle vielbeschäftigten Menschen, die ein ganzheitliches Übungssystem suchen, um sich den Herausforderungen des Alltags mit voller Kraft und Gelassenheit zu stellen. Mit gezieltem Muskeltraining, faszialen Dehnübungen, schmerzlösenden Hilfen für Vielsitzer, Atem- und Entspannungstechniken und vielen praktischen Alltags-Tipps können Sie schneller regenerieren und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten – und verbessern.

<b>Termin</b>	ab <b>06.10.2021</b> 8x mittwochs von <b>17:30 – 18:45 Uhr</b>
<b>Kursleitung</b>	Alexandra Bitsch, Yogalehrerin, Yin-Yogalehrerin und Yogatherapeutin
<b>Kursort</b>	Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 <b>Trossingen</b>



## Trossingen



### Der Intensivkurs gegen Kiefer-, Nacken-, und Rücken- beschwerden

*kostenfrei  
für Versicherte*

#### Nicht nur für Bildschirm- und Smartphone- Geschädigte

Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Kieferbereich können viele Ursachen haben. Stress, Leistungsdruck, einseitige Haltung oder Bewegung, Zähneknirschen und auch der stundenlange Blick auf einen Monitor, ein Handy etc. sind einige Ursachen. Kiefer-Atlas- und Beckengelenke sowie die dazugehörigen Muskeln beeinflussen sich gegenseitig.

In diesem Kurs geht es um Wahrnehmen, Loslassen, Dehnen, Lockern, Mobilisieren und Kräftigen dieser stör anfälligen „Stress-Muskeln“ und Faszien. Entspannungs- und Lösungsübungen helfen die Muskelspannungen und Schmerzen in diesen Bereichen zu lösen. Kräftigungsübungen stabilisieren die Gelenke. Die Übungen und bewusste Entspannung helfen auch bei Tinnitus, Atlasblockaden, Kopfschmerzen u.v.m.

**Termin** (Einzeltermin): Freitag **19.11.2021**  
**10:30 – 11:55 Uhr**

**Kursleitung** Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und  
Gymnastiklehrerin

**Kursort** Gesundheitscenter BKK SBH,  
Marktplatz 14, 78647 **Trossingen**



## Trossingen



### Atementspannung und Übungen mit Faszienrollen

*→ kostenfrei  
für Versicherte*

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.

9 von 10 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. Lösen Sie dazuhin Muskel- und Faszienanspannungen mit Faszienrollen sowie durch Dehn- und Atemübungen. Zum Einsatz kommen die große Rolle und die kleinen Faszienbälle.

<b>Termin</b>	(Einzeltermin) Samstag <b>11.12.2021</b> <b>10:30 – 11:55 Uhr</b>
<b>Kursleitung</b>	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kursort</b>	Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 <b>Trossingen</b>





**Draußen**



**Nordic-Walking-Kurs /**

**Nordic Walking richtig erlernen**

*→ kostenfrei  
für Versicherte*

Nordic Walking definiert man als Gehen mit speziell entworfenen Stöcken. Obwohl Läufer, Wanderer und Skilangläufer dasselbe Konzept schon Jahrzehnte früher als Trainingsmethode benutzt hatten, war der finnische Trainer Mauri Repo der erste, der Nordic Walking als Sportart definierte. Das Konzept des Nordic Walking wurde anhand des Sommer-Trainingsplans für Skiläufer entwickelt. Dieses Konzept beinhaltete die ersten Erklärungen und Instruktionen zu der Sportart und Übungen sowie anatomische und psychische Gründe dafür, warum man diese Sportart betreiben sollte.

Dieser Kurs beinhaltet einen theoretischen Einführungsteil bei dem Themen wie Gesundheitsaspekte, Vorteile gegenüber Walking und Jogging, die maximale Herzfrequenz und Materialkunde behandelt werden und die Praxis mit Schwerpunkt auf Gangschulung, die sechs Bausteine des Nordic Walking, Erlernen verschiedener NW Techniken (Dialogschritt), Bergauf- und bergab- sowie Sporttechniken, Gehen mit Polaruhren (Fettstoffwechsel), Auf- und Abwärm- sowie Koordinationsübungen behandelt werden.

### **Motto**

Mens sana in corpore sano – in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist!

- Termin** montags + donnerstags, ab **20.09.2021**  
**17:00 - 18.30 Uhr** - 8 Einheiten: 1 Theorie- und 7 Praxiseinheiten (**Rentner von 15:00 - 16:30 Uhr**)
- Kursleitung** Hans-Werner Fuchs
- Kursort** Gesundheitscenter, BKK SBH, Löhrstraße 45,  
78647 **Trossingen**

# Trossingen



## Vortragsreihe „Glaub nicht alles was du denkst!“

*kostenfrei  
für Versicherte*

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 erfolgreich, körperlich fitter, emotional ausgeglichener sind. Neugierig geworden? Ich freue mich auf Sie. Kurskosten: frei für Versicherte der BKK SBH

<b>Termin</b>	Montag <b>15.11.2021</b> – 19:00 - 20:30 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Dipl.-Psych. Silvie Eckert-Stramm, Psychologische Psychotherapeutin (VT)
<b>Kursort</b>	Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 <b>Trossingen</b>





## Trossingen



### Vortragsreihe

## „Hypertonie und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten!“

→ *kostenfrei  
für Versicherte*

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.

<b>Termin</b>	Montag <b>29.11.2021 – 19:00 - 20:30 Uhr</b>
<b>Kursleitung</b>	Dipl.-Psych. Silvie Eckert-Stramm, Psychologische Psychotherapeutin (VT)
<b>Kursort</b>	Gesundheitscenter, BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 <b>Trossingen</b>



## Trossingen



Vortragsreihe  
„Glücklich sein“

*→ kostenfrei  
für Versicherte*

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 herbei führen oder sich sogar als Glückspilz erleben lernen?

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

Es bedarf manchmal nur kleinen Veränderungen und Übungen.

<b>Termin</b>	Montag, <b>20.12.2021</b> – 19:00 - 20:30 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Dipl.-Psych. Silvie Eckert-Stramm, Psychologische Psychotherapeutin (VT)
<b>Kursort</b>	Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 <b>Trossingen</b>



## Trossingen



Vortragsreihe

„Konflikte lösen“

*kostenfrei  
für Versicherte*

Schön wäre, wenn es keine zwischenmenschlichen Konflikte gäbe, jedoch ist dies nicht der Fall. Sie begegnen uns überall - in der Arbeit, in der Familie, mit Freunden. Und nicht immer ist es leicht diese zu lösen. Manchmal beginnt es mit Missverständnissen und man weiß im Nachhinein gar nicht genau, was eigentlich passiert ist. Oft birgt der Versuch der Klärung bereits wieder Potential an Missverständnissen. Konflikte sind große Stressoren in unser aller Leben, nehmen uns ungeklärt viel an Lebensqualität. Entsprechend möchten wir Ihnen in diesem Vortrag anbieten mehr darüber zu erfahren, wie man Grenzen wahrnimmt und dann auch NEIN sagen zu können, Ärger adäquat zu äußern, Konflikte besser verstehen zu können, weniger persönlich zu nehmen, mit Kritik und Feedback gut umgehen zu können und einiges mehr. Wir freuen uns Ihnen mit diesem Vortrag vielleicht den Alltag in Sachen Konfliktmanagement in Zukunft ein wenig vereinfachen zu können.

**Termin** Montag, **04.10.2021 – 19:00 - 20:30 Uhr**

**Kursleitung** Dipl.-Psych. Silvie Eckert-Stramm,  
Psychologische Psychotherapeutin (VT)

**Kursort** Gesundheitscenter, BKK SBH, Marktplatz 14,  
78647 **Trossingen**



## Schonach Rückenschule

*kostenfrei  
für Versicherte*

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

- ab **30.09.2021** 10x donnerstags von **18:00 – 19:00 Uhr**
- ab **24.11.2021** 10x mittwochs von **17:00 – 18:00 Uhr**
- ab **09.12.2021** 10x donnerstags von **18:00 – 19:00 Uhr**
- ab **16.02.2022** 10x mittwochs von **17:00 – 18:00 Uhr**
- ab **10.03.2022** 10x donnerstags von **18:00 – 19:00 Uhr**

**Kursleitung** Sonja Finkbeiner, Physiotherapeutin  
Carolin Dorer, Physiotherapeutin

**Kursort** Physiotherapiepraxis Claudia Winter-Burger,  
Sommerbergstr. 13, 78136 **Schonach**



## VS-Villingen



### Pilates

→ **kostenfrei**  
für **Versicherte**

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** ab **24.09.2021** 10x freitags von **09:30 – 10:30 Uhr**  
**Kursleitung** Zorica Beha, Pilates Instructor  
**Kursort** Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26,  
78048 **VS-Villingen**



### Rücken-Nacken- Gymnastik

→ **kostenfrei**  
für **Versicherte**

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 **23.09.2021** 7x donnerstags von **18:00 – 19:55 Uhr**  
**Kursleitung** Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin  
**Kursort** Gesundheitscenter BKK SBH, Lohrstraße 45,  
78647 **Trossingen**



## Schwenningen



### Rücken- & Body-Workout

*kostenfrei  
für Versicherte*

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.

<b>Termin</b>	ab <b>05.10.2021</b> , 10x dienstags <b>10:00 – 11:00 Uhr</b>
<b>Kursleitung</b>	Tamara Genter, Medizinisches Fitnessstraining A-Lizenz
<b>Kursort</b>	easy Fit – Fitness und Gesundheit, Jägerstr. 7, 78054 VS- <b>Schwenningen</b>





## Synrgy-Power- Workout

*kostenfrei  
für Versicherte*

Das Synrgy-Power-Workout vereint die bedeutenden weltweiten Fitnesstrends in einer Trainingsstation und bietet damit eine attraktive Vielfalt an Übungen. In dem intensiven Ganzkörper-Workout wirst du mit verschiedensten Hilfsmitteln und Kleingeräten wie Battle Ropes, Medizinbällen, KettleBells, TRX, Slackline uvm. an deine Grenzen gebracht. Hier wird nicht nur deine Fitness und Ausdauer verbessert, dieser Kurs eignet sich auch perfekt um nach dem stressigen Berufsalltag abzuschalten und dich richtig auszupowern. Aufgrund der verschiedenen Übungsvariationen ist der Kurs sowohl für Trainingseinsteiger wie auch Fortgeschrittene bestens geeignet.

<b>Termin</b>	ab <b>05.10.21</b> - 10x dienstags <b>18:00-19:00 Uhr</b>
<b>Kursleitung</b>	Ann-Kathrin Kreilinger, Sport- und Gesundheitstrainerin, A-Lizenz Trainerin
<b>Kursort</b>	easy Fit - Fitness und Gesundheit, Niederwiesenstraße 36, 78050 <b>VS-Villingen</b>



## Pilates

*kostenfrei  
für Versicherte*

Eine sanfte und zugleich wirkungsvolle Trainingsmethode mit der man nicht nur Muskeln, sondern auch den Geist stärken kann. Mit speziellen Dehn- und Kräftigungs-übungen wird hauptsächlich die Muskulatur des Rumpfes gestärkt.

**Schwerpunkt** Kräftigung d. Beckenbodens,  
Bauch & Rumpfmuskulatur

**Schwierigkeitsgrad** mittel

<b>Termine</b>	ab <b>08.10.2021</b> - 10x freitags <b>17:00 – 17:45 Uhr</b>
<b>Kursleitung</b>	Claudia Bruhn
<b>Kursort</b>	easy Fit – Fitness und Gesundheit, Jägerstr. 7, 78054 <b>VS-Schwenningen</b>



## Mahlstetten



### Hatha-Yoga

*→ kostenfrei  
für Versicherte*

In diesem Kurs werden Asanas (Körperhaltungen) zu kürzeren, fließenden Abläufen (Vinyasa) verknüpft, die in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden. Der Stil ist geprägt von Präzision und Intensität. Das körperliche Erleben dieser in sich schlüssigen Yogapraxis führt in einen meditativen Zustand, der für jeden einzelnen Schüler einen individuellen Erfahrungsraum schafft.

**Termine** ab **05.10.2021** 8x dienstags  
**18:00 – 19:00 Uhr**

**Kursleitung** Patricia Will

**Kursort** Altes Lagerhaus, (ehem. Raiffeisenbank)  
Kirchbühlstraße 4, 78601 **Mahlstetten**



# Live-Kurs-Angebote



## Rücken-Fit

*kostenfrei  
für Versicherte*

Abwechslungsreiches Krafttraining für deinen Rücken. Das Training fördert zusätzlich deine Koordination-, Gleichgewichts und Konzentrationsfähigkeit. Lockerungs- und Dehnübungen runden diesen Kurs ab. Stärkere Muskeln für einen stabilen Rücken.

**Termin** ab **08.10.2021** - 8x freitags **18:00 - 19:00 Uhr**

**Kursleitung** Ann-Kathrin / EasyFit

**Kursort** Live auf dem **BKK-YouTube-Channel**

Der Zugang für die Kursteilnehmer erfolgt über den Seiteneingang Lindenstraße.



# 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 07/2019

BKK SBH –  
Bewertung Bereich

**Zahnmedizinische  
Versorgung**

durch FOCUS MONEY\*

**Hervorragend**

\*Heft 07/2019

BKK SBH –  
Bewertung Bereich

**Service**

durch FOCUS MONEY\*

**Gut**

\*Heft 07/2019

BKK SBH –  
Bewertung Bereich

**Gesundheits-  
förderung**

durch FOCUS MONEY\*

**Hervorragend**

\*Heft 07/2019

BKK SBH –  
Bewertung Bereich

**Finanzen**

durch FOCUS MONEY\*

**Sehr gut**

\*Heft 07/2019



## BKK SBH Mitglied werden

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

**BKK SBH**