

↪ *kostenfrei
für Versicherte*

Sportlich

Bewusst

Happy

Kursprogramm

Frühjahr 2022 ↪

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

3G-Regel
Geimpft
Genesen
Getestet

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



Trossingen



1. FIT IN DEN MORGEN

Kräftigung, Mobilisation, Dehnung

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm mit und ohne Kleingeräte macht fit für den ganzen Tag und kräftigt die Gesamtmuskulatur. Bauch-, Rücken-, Schulter- und Nackenmuskeln werden gekräftigt, gedehnt, mobilisiert und von Anspannungen befreit. Der Kurs endet mit einer kurzen Entspannung.

Termine
Kursleitung
Kursort

ab **06.04.2022** 7x mittwochs von **08:40 – 9:35 Uhr**
Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Gesundheitscenter BKK SBH, Löhrrstraße 45,
78647 **Trossingen**



Trossingen



2. 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.

NEUER KURSTAG: DIENSTAGS

Termin	ab 05.04.2022 – 5x dienstags von 17:55 – 18:40 Uhr
Kursleitung	Heike Höfler, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort	Gesundheitscenter, BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 Trossingen



Trossingen



3. 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.

Termin	ab 06.04.22 8x mittwochs von 19:00 – 20:15 Uhr
Kursleitung	Alexandra Bitsch, Yogalehrerin, Yin-Yogalehrerin und Yogatherapeutin
Kursort	Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 Trossingen



4. 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.

Termin	ab 06.04.2022 8x mittwochs von 17:30 – 18:45 Uhr
Kursleitung	Alexandra Bitsch, Yogalehrerin, Yin-Yogalehrerin und Yogatherapeutin
Kursort	Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 Trossingen

Trossingen



5. Der Intensivkurs gegen Kiefer-, Nacken-, und Rückenbeschwerden

*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 **20.05.2022**
10:35 – 12:00 Uhr

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

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



6. Progressive Muskel- entspannung nach Jacobson

*kostenfrei
für Versicherte*

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.

- Termin** ab **04.04.2022** – 8x montags um **17:00 – 17:45 Uhr**
- Kursleitung** Stefanie Marquardt,
ärztl. anerk. Entspannungstrainerin
- Kursort** Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14,
78647 **Trossingen**



7. Öffnen, achtsames Atmen – Stille

*kostenfrei
für Versicherte*

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmer Übungen, die unseren Körper öffnen, die Muskeln aktivieren und die Faszien dehnen. Der Körper wird in seinem Energiefluß gestärkt, auf das Sitzen vorbereitet und Rückenschmerzen werden vorgebeugt. Durch eine achtsame Atempraxis gelingt es, innere Ruhe und Leichtigkeit zu erfahren. Die Teilnehmer lernen durch Atemtechniken das bewusste Innehalten im Alltag und die Auflösung ungesunder Reaktionsmuster, um die ersten Schritte zur Stille zu gehen.

- Termin** (Einzeltermin) Samstag **02.04.2022**
09:30 – 13:30 Uhr
- Kursleitung** Kathrin Ilg, Sporttherapeutin, Pilateslehrerin,
Entspannungspädagogin
- Kursort** Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14,
78647 **Trossingen**



Trossingen



8. Achtsam durch die Schwangerschaft

→ **kostenfrei**
für **Versicherte**

Achtsam durch die Schwangerschaft ist ein Workshop, indem gezielte Übungen erlernt werden, die den Beckenbereich lockern und öffnen, den Energiefluß erhöhen und den Beckenboden für die Geburt vorbereiten. Die Teilnehmerinnen lernen Atemtechniken kennen, die die Schwangerschaft begleiten und während der Geburt unterstützen. Wir nehmen uns Zeit, bewusst Kontakt zu uns und dem ungeborenen Kind aufzunehmen. Durch unseren Atem und durch Stille erreichen wir auf achtsame Weise mehr Gelassenheit, Kraft und innere Ruhe.

Termin (Einzeltermin) Samstag **04.06.2022**
09:30 – 13:30 Uhr

Kursleitung Kathrin Ilg, Sporttherapeutin, Pilateslehrerin,
Entspannungspädagogin

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

Trossingen



9. Kunst der Berührung –

Massage für Zwei

*kostenfrei
für Versicherte*

Stress und Hektik bestimmen unseren Alltag. Dadurch nehmen Verspannungen im ganzen Körper zu. Das Seminar führt in die wichtigsten Techniken der klassischen Massage ein - mit besonderem Augenmerk auf die Rücken- und Nackenmassage.

Wir erlernen

- Massage, Streichungen und Dehnungen des Rückens
- Massagegriffe für den Nackenbereich
- Streichungen der Beine
- Massage der Füße/Hände

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Badetücher, Massageöl, Hausschuhe und Schreibzeug!

Die Teilnehmer erhalten ein Massageskript

Termin (Einzeltermin) Samstag **11.06.2022**
09:30 – 13:30 Uhr

Kursleitung Kathrin Ilg, Sporttherapeutin, Pilateslehrerin,
Entspannungspädagogin

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

Trossingen



10. Tabata mit Julia

→ **kostenfrei**
für **Versicherte**

Tabata ist ein hoch intensives Intervalltraining zur Steigerung der Kraft und Ausdauer. Somit ist es einer der besten Methoden für schnellen Fettabbau. In den einzelnen Einheiten von vier Minuten Dauer, wechseln sich 20 Sekunden Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause ab. Hierbei werden die körperlichen Grenzen kennengelernt.

Termin	ab 07.04.2022 – 8x donnerstags um 18:30 Uhr
Kursleitung	Julia Neumaier, Sport- und Gesundheitstrainerin, Sport- und Fitnessbetriebswirtin
Kursort	Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 Trossingen
Hinweis	Auch Online auf Youtube jederzeit abrufbar



Trossingen

Mahlstetten



11. YIN-YOGA

→ *kostenfrei
für Versicherte*

Yin Yoga ist ein passiver, ruhiger und meditativer Yogastil. Alle Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt. Durch das längere Halten - von etwa 3-5 Minuten - wirkt Yin Yoga auf die tieferen Schichten deines Körpers. Auf unsere Faszien, Bänder und Sehnen. Yin Yoga lässt uns zur Ruhe kommen. Deine Aufmerksamkeit liegt ganz bei dir, deinem Körper und deiner Atmung. So können deine Gedanken still und dein Geist klar werden.

Termin ab **06.04.2022** – mittwochs um **09:00 – 10:00 Uhr**

Kursleitung Julia Schwarz, Yin-Yoga-Lehrerin

Kursort Altes Lagerhaus, Kirchbühlstraße 4,
78601 **Mahlstetten**

Termin ab **08.04.2022** – freitags um **17:00 – 18:00 Uhr**

Kursleitung Julia Schwarz, Yin-Yoga-Lehrerin

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



12. Vortrag

„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	04.04.2022 – 18:30 – 20:00 Uhr
Kursleitung	Dipl.-Psych. Silvie Eckert-Stramm, Psychologische Psychotherapeutin (VT)
Kursort	Gesundheitscenter, BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 Trossingen

Trossingen



13. Vortrag

Adipositas

→ *kostenfrei*
für *Versicherte*

Die Zahlen der Übergewichtigen steigen weiter an. Langfristig betrachtet ein sehr großes Gesundheitsrisiko, mit teilweise schlechten Karten wieder schlank und gesund zu werden. Bis heute weiß die Forschung noch nicht ausreichend über diese Erkrankung, als dass man einfach geheilt werden könnte. Und dennoch gibt es viele Möglichkeiten selbst darauf Einfluss zu nehmen. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns damit dem Problem trotz aller Widrigkeiten zu Leibe zu rücken.

Termin 09.05.22 von 18:30 – 20:00 Uhr

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

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



14. Vortrag

Selbstwert

→ *kostenfrei*
für *Versicherte*

Wozu benötigt man Selbstwert? Um sich wohl mit sich zu fühlen, um gut NEIN sagen zu können, um fürsorglich mit sich zu sein, um sich, mit sich auszukennen, um sich im Leben behaupten zu können und vieles mehr. Der Selbstwert ist kein festgeschriebener Begriff. Wir haben in unterschiedlichen Bereichen und zu unterschiedlichen Zeiten, einen unterschiedlich hohen Selbstwert. Und wir können positiv darauf Einfluss nehmen. Darum geht es in diesem Vortrag.

Termin 23.05.2022 von 18:30 – 20:00 Uhr

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

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



15. Stressresilienz und -management

→ **kostenfrei**
für **Versicherte**

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, wo sie selbst gerade stehen und 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	27.06.22 von 18:30 – 20:00 Uhr
Kursleitung	Dipl.-Psych. Silvie Eckert-Stramm, Psychologische Psychotherapeutin (VT)
Kursort	Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 Trossingen



16. Vortrag Achtsamkeit

→ **kostenfrei**
für **Versicherte**

Zu einer gesunden, selbstfürsorglichen und selbstsicheren Lebenseinstellung zu finden oder diese weiter auszubauen, ist das Thema dieses Vortrags. „Achtsamkeit“ das Wort in aller Munde, jedoch achten wir regelmäßig auf uns? Sorgen wir gut für uns? Nehmen wir unsere Grenzen wahr und handeln danach? Passen wir auf unseren Stresslevel auf und haben wir eine gute Work-Life-Balance? Wie häufig hören wir auf unseren inneren Kritiker und wie könnte das Leben aussehen, wenn wir es uns leicht machen – immer leicht machen würden? Den oft überhöhten Ansprüchen an uns selbst etwas entgegenzusetzen und nicht alles allein zu machen – das sind die Themen dieses Vortrags.

Termin	25.07.22 von 18:30 – 20:00 Uhr
Kursleitung	Dipl.-Psych. Silvie Eckert-Stramm, Psychologische Psychotherapeutin (VT)
Kursort	Gesundheitscenter BKK SBH, Marktplatz 14, 78647 Trossingen



Schwenningen



17. 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.

- Termin** ab **05.04.2022**, 10x dienstags
10:00 – 11:00 Uhr
- Kursleitung** Tamara Benz,
Gesundheitsmanagement B.A.
- Kursort** easy Fit – Fitness und Gesundheit,
Jägerstr. 7, 78054 VS-**Schwenningen**



18. Syngy- Power-Workout

*kostenfrei
für Versicherte*

Das Syngy-Power-Workout vereint die bedeutenden weltweiten Fitnessrends 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 auszupeinern. Aufgrund der verschiedenen Übungsvariationen ist der Kurs sowohl für Trainingseinsteiger wie auch Fortgeschrittene bestens geeignet.

Termin	ab 05.04.22 - 10x dienstags 18:00-19:00 Uhr
Kursleitung	Ann-Kathrin Kreiling, Sport- und Gesundheits-trainerin, A-Lizenz Trainerin
Kursort	easy Fit - Fitness und Gesundheit, Nieder-wiesenstraße 36, 78050 VS-Villingen



Mahlstetten



19. Hatha-Yoga Einsteigerkurs

→ *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 **05.04.2022** 8x dienstags
18:00 – 19:00 Uhr

Kursleitung Patricia Will

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



20. Hatha-Yoga

für Fortgeschrittene

*→ 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 **08.04.2022** 6x freitags
09:00 – 10:30 Uhr

Kursleitung

Patricia Will

Kursort

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



21. & 22. 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 **10.03.2022** 10x donnerstags von **18:00 – 19:00 Uhr**
- ab **27.04.2022** 10x mittwochs von **17:00 – 18:00 Uhr**
- ab **19.05.2022** 10x donnerstags von **18:00 – 19:00 Uhr**
- ab **06.07.2022** 10x mittwochs von **17:00 – 18:00 Uhr**
- ab **01.09.2022** 10x donnerstags von **18:00 – 19:00 Uhr**
- ab **05.10.2022** 10x mittwochs von **17:00 – 18:00 Uhr**

Kursleitung Sonja Finkbeiner, Physiotherapeutin
Carolin Dorer, Physiotherapeutin

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



23. Individuelle Ernährungsberatung

*kostenfrei
für Versicherte*

Essen Sie sich gesund! Ihre persönliche Ernährungsberatung wird speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Übergewicht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Richtige Ernährung während der Schwangerschaft, ernährungsbedingte Erkrankungen wie z.B. erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und Diabetes Mellitus Typ 2, Magen – Darmerkrankungen und Lebensmittelunverträglichkeiten wie z.B. Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz und Zöliakie. Persönliche Unterstützung erhalten Sie beispielsweise auch bei einer Ernährungsumstellung auf eine vegetarische oder vegane Ernährungsform. Benötigen Sie kompetente Beratung, so rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie direkt mit unserer Ernährungsberaterin einen Termin.

Aktuell aufgrund von Covid-19 auch telefonische Beratungen und per Skype möglich

Ernährungsberaterin

Diana Motzkus,
Dipl. Ing. Ernährungstechnik (FH),
Zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE),
Zertifizierte NLP-Practitioner (DVNLP)
07426/420182
dianamotzkus@dimafit.de
www.dimafit.de
frei für Versicherte der BKK SBH

Beratungstelefon

E-Mail

HP

Beratungskosten



Tuttlingen



24. Geräte gestütztes Kräftigungstraining

Ob elektrisch geführtes Krafttraining oder gelenkschonendes Muskelaufbautraining: Ihr gewählter Gesundheitszirkel wird individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ziele eingestellt (inkl. Eingangs-Check mit Eingangsgespräch und Körperanalyse, Geräteeinweisung & Betreuung).

Weitere Trainingsmöglichkeiten buchbar.

Termine	Start jederzeit möglich, flexible wöchentliche Kurszeiten
Kursleitung	Max Amann, B.A Gesundheitsmanagement
Kursort	Club A Fitness & Health Club, Keltenstr. 6, 78532 Tuttlingen Oder Ludwigstalerstraße 64/1, 78532 Tuttlingen
Anmeldung	Tel.: 07462 7081, info@club-a.de
Kurskosten	120 € (70 % Kostenerstattung für Versicherte der BKK SBH)
Laufzeit	zwei Monate ab Start



VS-Villingen



25. 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 **29.04.2022** 10x freitags von **09:30 – 10:30 Uhr**

Kursleitung Karola Berberich,
Pilates Trainerin, med. Sporttherapeutin

Kursort Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26,
78048 **VS-Villingen**



26. Power Yoga

→ **kostenfrei**
für **Versicherte**

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 ab **28.04.2022** 10x donnerstags von **20:00 – 21:00 Uhr**

Kursleitung Ina Krabbe, Yoga-Trainerin

Kursort Südstadthalle, Vom-Stein-Straße 50, 78048 **VS-Villingen**



27. ALL-MIXED-UP

Ganzkörpertraining

*kostenfrei
für Versicherte*

Ganzkörpertraining zielt dabei insbesondere auf die Grundmuskulatur ab. Es werden daher vor allem die großen Muskeln bzw. Muskelgruppen wie Beine, Po, Rücken, Brust oder Schulter beansprucht. Es ist meist ein gemeinsames Training aller Muskelgruppen. Das heißt, bei einer Übung werden oft mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht, so lassen sich große Teile des Körpers zur gleichen Zeit trainieren. Was nur einer der Vorteile von Ganzkörpertraining ist.

Einzelne Kurseinheiten mit Schwerpunkt: Theraband, Kurzhanteln, Langhantel, Faszien.

Termin ab **08.04.2022** 8x freitags **19:00 – 19:45 Uhr**

Kursleitung Ann-Kathrin / EasyFit

Kursort **YouTube**-Channel der BKK SBH



Weitere Kurse sind auf unserem

YouTube-Channel abrufbar

- Rückenfit
- Pilates
- Bodyworkout
- Pilates während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Tabata
- Hata Yoga



Anmeldemöglichkeiten

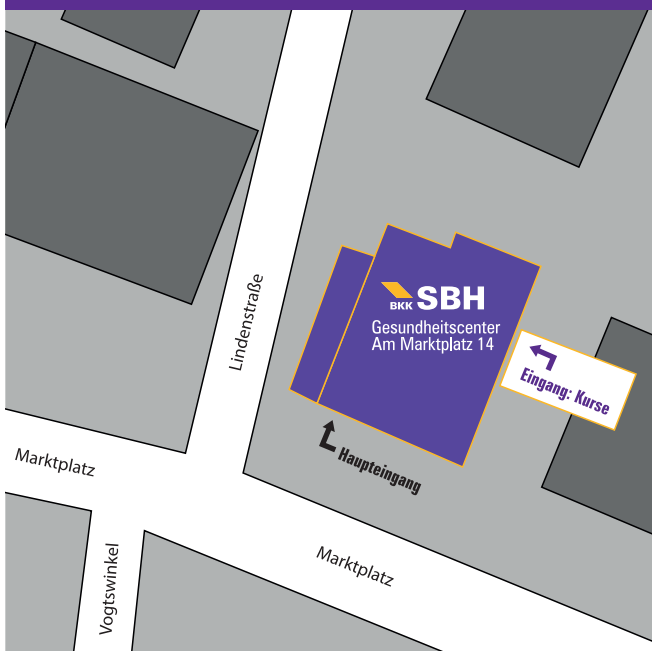
Telefon: **07425 94003-51**

E-Mail an: **kurse@bkk-sbh.de**

oder in Ihrer **App / Online-Geschäftsstelle(OGS)**



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 Mitglied werden

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