



Fitnessführerschein

Der Fitnessführerschein beinhaltet Theorie und Praxis. Er vermittelt die Grundlagen für richtige Bewegung, Training und gesundes Essverhalten. Sie erfahren alles über Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und richtige, vor allem alltagsumsetzbare Ernährung. Sie verstehen die Ursachen für Rücken- und Gelenkschmerzen, lernen die Bedeutung Ihres Herz-/Kreislaufsystems und die richtigen Trainingsregeln kennen.

Kursleitung: David Bohrmann, Bod-Wave-Fitnesslehrer
Dauer: 8 Einheiten à 60 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 119 Euro
Ort: Activsports, Gerwigstraße 69, 76131 Karlsruhe



Yoga

Finden Sie den Weg zur inneren Ruhe und tanken Sie Kraft für den Alltag – mit Yoga. Richtig ausgeführt verbessert es das allgemeine Wohlbefinden, reduziert Rückenschmerzen oder Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Die Muskulatur baut sich langsam auf und ganz nebenbei wird das Immunsystem angekurbelt. Yoga bewirkt positive Veränderungen nicht nur am Körper, sondern auch an der Seele.

Kursleitung: Anette Link, Physiotherapeutin
Dauer: 8 Einheiten à 60 Min.
Kurskosten: für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 119 Euro
Ort: Activsports, Gerwigstraße 69, 76131 Karlsruhe



Kursinformationen und wie Sie uns finden!

Bitte beachten Sie: Für die vollständige Kostenübernahme ist generell eine 80%ige Teilnahme an den jeweiligen Kursen erforderlich. Die Schwenninger unterstützt Sie bei zwei Präventionskursen pro Jahr. Kurse mit identischem Inhalt bezuschussen wir alle zwei Jahre.



So erreichen Sie die Schwenninger:

... Ansprechpartner zur Kurs-Anmeldung:

Peter Tompos
Telefon 07720 9727-51627
E-Mail P.Tompos@Die-Schwenninger.de

... per Telefon, Fax, Internet und E-Mail:

Service-Team	0180 255 255 55*
Service-Fax	0180 255 255 59**
Internet	www.Die-Schwenninger.de
E-Mail	Info@Die-Schwenninger.de

* 0,06 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk höchstens 0,42 €/Min.,
Kunden mit Flatrate-Anschluss erreichen uns kostenfrei unter 07720 9727-0
** 0,06 €/Telefax aus dem deutschen Festnetz



MARK-MFB Prävkurs Karlsr.001.01/2012

Schwenninger BKK
Geschäftsstelle Karlsruhe
Zähringerstraße 76
76133 Karlsruhe

Wir sind bundesweit für Sie da!
Ansbach · Arnstadt · Berlin · Emden · Fulda · Hamburg
Karlsruhe · Koblenz · Mainz · München · Münster
Regensburg · Villingen-Schwenningen · Wächtersbach

Unsere exklusiven Kursangebote im Überblick



Pilates

In diesem Kurs lernen Sie die effektiven und speziellen Übungen von J. Pilates kennen. Wir üben dabei im Stehen, Sitzen und Liegen. Doch was ist Pilates eigentlich? Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Es geht um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Gleichzeitig wird durch natürliche, dynamische und funktionelle Bewegungsabläufe die Beweglichkeit des Körpers gefördert. Im Pilates Training arbeiten wir stets kontrolliert und konzentriert, wobei die präzise Ausführung der Übungen im Vordergrund steht. Dabei verändern sich innerhalb kürzester Zeit, Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit sowie Muskelausdauer und Körperbewusstsein im positiven Sinne.

- Kursleitung:** Sabine Liebs,
Sportwissenschaftlerin, Pilates-Trainerin
- Dauer:** 8 Einheiten à 60 Min.
- Kurskosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 96 Euro
- Ort:** Trimedica, Ohiostraße 4, 76149 Karlsruhe



Fit & Vital

Ein effektives, unkompliziertes Ganzkörper-Workout, trainiert Ausdauer, Körper sowie Geist und sorgt für seelisches Wohlbefinden. Es stärkt die physische und psychosoziale Ressourcen und mindert so die Risikofaktoren.

- Kursleitung:** Bertold Altenbrand, Trainer Prävention
Herz-Kreislauf, Haltung und Bewegung
- Dauer:** 4 Einheiten à 90 Min. Nordic Walking und
4 Einheiten à 60 Min. Rücken und Entspannung
- Kurskosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 80 Euro
- Ort:** TSV Bulach,
St.-Florian-Straße 14, 76135 Karlsruhe



Qi Gong

In diesem achtstündigen Kurs lernen Sie die jahrtausend alte und sehr traditionelle Bewegungslehre aus China kennen. Qi oder Chi wird bei uns im Westen gerne mit „Lebensenergie“ und Gong mit „beharrlichem Üben“ übersetzt. Im Gegensatz zum verwandten Tai Chi, ist Qi Gong jedoch keine Form der Selbstverteidigung, sondern eine Form „meditativer Heilgymnastik“. Durch die einfachen und langsamen Bewegungen können die Teilnehmenden Ausgeglichenheit und Ruhe finden, ihre Körperenergie wird harmonisiert und sie beeinflussen damit positiv ihren Stoffwechsel und ihr Immunsystem. Der Körper und seine Gelenke werden dabei sehr sanft und entspannt bewegt. Durch die Wahl zwischen „aktivem“ Qi Gong (Bewegung, die man sehen kann) und „stillem“ Qi Gong (Bewegung, die man sich meditativ vorstellt), ist es jedem Menschen möglich, sich zu aktivieren, ganz gleich, wie alt er ist und in welcher körperlichen Verfassung er sich befindet.

- Kursleitung:** Sandra Meidinger, Diplom-Pädagogin,
zertifizierte Qi Gong & Tai Chi Lehrerin
- Dauer:** 8 Einheiten à 60 Min.
- Kurskosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 96 Euro
- Ort:** Trimedica, Ohiostraße 4, 76149 Karlsruhe



Bewegung und Ausgleich in Einem

Ein schonendes Ausdauertraining, das sich auch für Übergewichtige und Menschen mit Gelenkproblemen eignet. Beim Gehen mit dem richtigen Stockeinsatz wird fast die komplette Muskulatur aktiviert, der Stoffwechsel angeregt und das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

- Kursleitung:** Bertold Altenbrand, Trainer Prävention
Herz-Kreislauf, Haltung und Bewegung
- Dauer:** 7 Einheiten à 90 Min.
- Kurskosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 65 Euro
- Ort:** TSV Bulach,
St.-Florian-Straße 14, 76135 Karlsruhe



Fitness Spezial

Hier wird ein vielseitiges Allroundprogramm geboten, das Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit schonend trainiert. Nebenbei werden viele Kalorien verbrannt, das Herz-Kreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert.

- Kursleitung:** Bertold Altenbrand, Trainer Prävention
Herz-Kreislauf, Haltung und Bewegung
- Dauer:** 5 Einheiten à 120 Min.
- Kurskosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 80 Euro
- Ort:** TSV Bulach,
St.-Florian-Straße 14, 76135 Karlsruhe



Rückenschule

In diesem Kurs wird einerseits Ihr Rücken gekräftigt und Ihre Haltung verbessert. Ein gezieltes Stretching lockert die Muskulatur im Anschluss wieder und verbessert die Beweglichkeit. Eine gute Haltung ist kein Zufall! Widerstandskraft, Gesundheit und Fitness sind die Belohnung für regelmäßiges Training!

- Kursleitung:** Anette Link, Physiotherapeutin
- Dauer:** 8 Einheiten à 60 Min.
- Kurskosten:** für unsere Kunden **kostenfrei**
Kunden anderer Kassen zahlen 119 Euro
- Ort:** Activsports, Gerwigstraße 69, 76131 Karlsruhe

