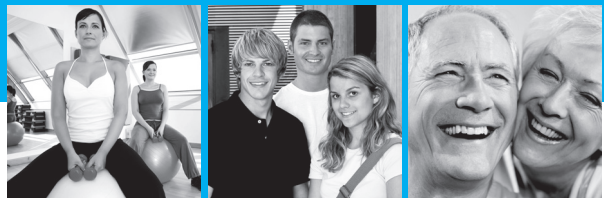


KURS PROGRAMM 2. HALBJAHR 2010



BKK Hoesch



Kommunikation/Gesundheit

Kirchderner Str. 47-49
44145 Dortmund
Tel. 08 00/8738740
Fax 02 31/844-6119
www.BKK-Hoesch.de
info@BKKHoesch.de

BKK Hoesch



VORWORT

Sie möchten gesund leben und Spaß haben, ein paar Pfunde verlieren, Muskeln, Herz und Kreislauf stärken – kurz: **sich für Ihre Gesundheit stark machen?**

Dann haben wir - Ihre BKK Hoesch - genau das richtige Angebot für Sie!

Nutzen Sie unsere Angebote im Aktiv-Haus oder in den Einrichtungen, mit denen wir kooperieren. Diese Einrichtungen erfüllen die strengen BKK Hoesch Qualitätskriterien.

Mit unserem Programm bieten wir Ihnen den optimalen Start in ein gezieltes Gesundheitstraining an.

Die Kursgebühren für zwei dieser Kurse im Jahr erstatten wir Ihnen nach regelmäßiger Teilnahme vollständig.

Zusätzlich erfüllen Sie damit einen Punkt für Ihren Gesundheitsbonus 2010 von bis zu 70 Euro.

Gesunde Lebensführung mit genügend Bewegung, richtiger Ernährung und Entspannung ist wichtige Voraussetzung für Ihre Gesundheit.

Wir unterstützen Ihre Bemühungen um eine gesunde Lebensführung.

Wo finde ich weitere Kursangebote?

Weitere Kurse finden Sie unter www.BKK-Hoesch.de im Menüpunkt „Gesundheit“.

Informationen und Anmeldung

Wenn Sie Näheres zu den einzelnen Veranstaltungen wissen möchten, informieren Sie sich bitte bei den jeweiligen Kursanbietern.

Die Anmeldung zu den einzelnen Kursen erfolgt ebenfalls über den jeweiligen Kursanbieter, **nicht** über die BKK Hoesch.

INHALT

Kursorte:

■ Dortmund	4
■ Hagen	7
■ Hamm	9
■ Isselburg/Bocholt	10
■ Lippstadt	12
■ Lünen	14
■ Meinerzhagen/Kierspe	15
■ Schmallenberg	17
■ Schwerte	18
■ Siegen	19
■ Viersen	22
■ Weingarten	24
■ Witten	26

Anforderungscoupon	27
---------------------------	-------	----

Erstattungsregelung

Sie als Kursteilnehmer müssen zunächst in Vorleistung treten und bekommen nach dem Einreichen der Teilnahmebescheinigung und regelmäßiger Teilnahme an mindestens 80% der Kurseinheiten die Kosten für einen Kurs aus diesem Prospekt in voller Höhe erstattet. Qualitätsgeprüfte Kurse anderer Anbieter werden von uns zu 80% bis zu einem Höchstwert von 80 Euro im Jahr erstattet.

Insgesamt erstatten wir Kosten für zwei anerkannte Präventionskurse im Jahr. Bitte reichen Sie die Teilnahmebestätigung bei Ihrer jeweiligen Geschäftsstelle ein.

Sie können sich die Teilnahme an einem Präventionskurs vom Anbieter in Ihre Bonuskarte eintragen lassen und haben damit schon einen Punkt für gesundheitsgerechtes Verhalten gesammelt.

DORTMUND

Aha Aktiv-Haus

Kirchderner Straße 47-49
44145 Dortmund
Tel. 02 31/844-49 10
www.aha-aktivhaus.de
info@aha-aktivhaus.de

Kosten für alle Kurse mit
einer Laufzeit von 10
Wochen: 80 Euro

Präventionskurse mit einer Laufzeit von 10 Wochen

Der Beginn der Kurse kann sich
je nach Anmeldezahlen um
1-2 Wochen nach hinten ver-
schieben. Bitte erfragen Sie das
im Aktiv-Haus unter 844-4910.

Dienstags

ab 20.07.2010, 16.11.2010,

Pilates

10.30 – 11.30 Uhr
Bozena Wozniak

ab 14.09.2010

Rückenfit

16.00 – 17.00 Uhr
Andreas Hermanski

Mittwochs

ab 25.08.2010

Spin Gym

Wirbelsäulengymnastik

10.30 – 11.30 Uhr
Kathrin Schulze

ab 08.09.2010

Rückenfit

19.30 – 20.30 Uhr
Kathrin Schulze

Donnerstags

ab 16.09.2010

Rückenfit

09.00 – 10.00 Uhr
10.00 – 11.00 Uhr
Andreas Hermanski

Freitags

ab 03.09.2010

Rückenfit

09.30 – 10.30 Uhr
Jazek Schimanski

ab 10.09.2010

Tai Chi/Anfänger

20.00 – 21.30 Uhr
Nadine Wegener

ab 10.09.2010

Tai Chi/Fortgeschrittene

18.30 – 20.00 Uhr
Nadine Wegener

Rundum fit – teilweise gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining

Die Anmeldung für diesen Kurs
(gedacht für Menschen mit
wechselnden Arbeitszeiten) ist
immer möglich.

Leitung: Andreas Hermanski,
Jazek Schimanski

Der Kurs läuft über 15 Kursein-
heiten und kostet 105 Euro.

DORTMUND

Saidi Aquafit

Marien Hospital
Dortmund-Hombruch
Gablonzstr. 9
44225 Dortmund

Info und Anmeldung:

Saidi Aquafit
Ulrike Saidi
Tel. 02 31/7 95 05 67
info@saidi-aquafit.de
www.saidi-aquafit.de



Aqua Gym – gesunde Fitness im Wasser

Der Kurs ist ein ganzheitliches
und gesundheitsorientiertes
Bewegungsangebot im warmen
flachen Wasser und enthält eine
Mischung aus Bewegungs-
formen mit und ohne Aqua-
Trainingsgeräte. Bewegungen
werden bei doppelter Intensität
(Wasserwiderstand) als wohltu-
end empfunden, da der Körper
gleichzeitig massiert wird. Der
Auftrieb des Wassers entlastet
die Gelenke und erleichtert
Menschen mit Übergewicht
den Einstieg in ein Sportange-
bot.

Beginn: Fr, 17.09.2010
Uhrzeit: 17.30 – 18.15 Uhr
Dauer: 12 x 45 Minuten
Kosten: 108 €
Leitung: Ulrike Saidi

Maximal 10 Teilnehmer,
hygienische eng anliegende
Badekleidung

DORTMUND

Stadtteilbüro Do-Hörde Begegnungszentrum B3

Niederhofener Str. 52
44263 Dortmund
Tel. 0231/4270819
stadtteilbuerohoerde@gmx.de

Infoveranstaltung zu beiden Kursangeboten

Mo, 13.09.2010, 15.00 Uhr

Fit im besten Alter

SeniorInnen im Alter zwischen 65 und 75 Jahre, die altersgerechte Gymnastik intensivieren und z.B. mit Hilfe von Übungen aus dem Qi Gong ergänzen möchten, finden hier Gelegenheit dauerhaft die eigene Fitness zu stärken. Gezielte Übungen zum Gedächtnistraining runden das Kursangebot ab.

Kurs 1

Beginn: Do, 16.09.2010
Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Kurs 2

Beginn: Do, 16.09.2010
Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Dauer: 9 x 90 Minuten

Kosten: 90 €

Leitung: Sabine Eggert,
Antje Dreikauss

Fit und beweglich – vor allem im Alter

Dieser Kurs möchte vor allem Seniorinnen und Senioren im Alter zwischen 65 und 75 Jahren ansprechen.

Neben Entspannungsübungen zur Reduktion von altersbedingten Ängsten und Unsicherheiten möchte der Kurs Anregungen für eine gesunde, dem Alter entsprechende Ernährung und Übungen zum Gedächtnistraining vermitteln. Die genannten Themenbereiche sind eingebettet in regelmäßige altersgerechte Gymnastikübungen zur Gleichgewichtsfindung und Sturzprophylaxe.

Kurs 1

Beginn: Fr, 24.09.2010
Uhrzeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Kurs 2

Beginn: Fr, 24.09.2010
Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 80 €

HAGEN

Injoy

Freizeit Center GmbH
Färberstr. 4
58119 Hagen
Tel. 02334/4838
info@injoy-hagen.de

Pilates Grundkurs

Ein sanftes Rückenprogramm, welches insbesondere die tief liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert. Während der gesamten Übungssequenzen befindet sich die Körpermitte in permanenter Grundspannung – dem sogenannten „Powerhouse“.

Kurs 1

Beginn: Mi, 15.09.2010
Uhrzeit: 10.35 Uhr

Kurs 2

Beginn: Do, 16.09.2010
Uhrzeit: 18.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 109 €

Leitung: Irini Gousdas

TeilnehmerInnen mit Schichtarbeit können bei allen Kursen grundsätzlich zwischen dem Abend- und dem Morgentermin wechseln!



Ernährung und Bewegung (zweigeteilter Kurs, Teil 1 Ernährung, Teil 2 Bewegung)

Fehlerhafte Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Bewegung sind oft die Ursache für Übergewicht. Ziel ist es, Ernährungsgewohnheiten so zu verändern, dass die Fettverbrennung aktiviert wird, um Übergewicht abzubauen. Durch Bewegungstraining sollen zusätzliche Anreize geschaffen werden, Verhalten zu ändern, um einen langfristigen Abnehmerfolg zu erzielen.

Kurs 1

Beginn: Mo, 09.08.2010
Uhrzeit: 18.00 Uhr

Kurs 2

Beginn: Do, 12.08.2010
Uhrzeit: 09.30 Uhr

Kurs 3

Beginn: Mo, 18.10.2010
Uhrzeit: 18.00 Uhr

Kurs 4

Beginn: Do, 21.10.2010
Uhrzeit: 09.30 Uhr

Dauer: 8 Wochen
16 x 60 Minuten

Kosten: 249 €

Leitung: Bernd Kahlert,
Dipl. Sportlehrer,
staatl. anerkannter
Ernährungsberater

HAGEN

Injoy

Freizeit Center GmbH
Färberstr. 4
58119 Hagen
Tel. 02334/4838
info@injoy-hagen.de

Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruht häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung und Bewegungsmangel zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskeln zu stärken.

Kurs 1

Beginn: Do, 30.09.2010
Uhrzeit: 18.35 Uhr
Dauer: 12 x 60 Minuten
Kosten: 129 €
Leitung: Regine Hacke

Kurs 2

Beginn: Fr, 01.10.2010
Uhrzeit: 09.00 Uhr
Dauer: 12 x 60 Minuten
Kosten: 129 €
Leitung: Ercan Celik

HAMM

AKTIVITA

Thomas Johannpeter
Hafenstraße 12
59067 Hamm
Tel. 02381/28886
Fax 02381/28887
info@aktivita.com

Rückenfit-Zirkel

Individuell abgestimmtes Rückentraining mit funktioneller Gymnastik und Entspannung.

Kurs 1

Beginn: Mi, 01.09.2010
Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Kurs 2

Beginn: Fr, 03.09.2010
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs 3

Beginn: Mi, 27.10.2010
Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Kurs 4

Beginn: Fr, 29.10.2010
Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten
Kosten: 120 €
Leitung: Ute Arndt, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Pulsgesteuertes Ergometertraining

Aerobes Ausdauertraining auf dem Ergometer unter Kontrolle der Herzfrequenz (Schwerpunkt Fettverbrennung und Herzkreislauftraining).

Kurs 1

Beginn: Do, 02.09.2010
Uhrzeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer: 8 x 60 Minuten
Kosten: 72 €

Kurs 2 (Fortgeschrittene)

Beginn: Fr, 03.09.2010
Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr
Dauer: 11 x 60 Minuten
Kosten: 72 €

Kurs 3

Beginn: Do, 28.10.2010
Uhrzeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer: 8 x 60 Minuten
Kosten: 72 €

Kurs 4 (Fortgeschrittene)

Beginn: Fr, 29.10.2010
Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr
Dauer: 8 x 60 Minuten
Kosten: 72 €

Leitung: Jörn Luley, Dipl. Sportwissenschaftler

ISSELBURG/ BOCHOLT

Sportpark Isselburg

Gesund und Fit e.V.
Münsterdeich 41
46419 Isselburg
Tel. 02874/905656

Gesunder Rücken

Individuelles Gymnastik-Trainingsprogramm zum gezielten Aufbau der Rückenmuskulatur und zur Harmonisierung der Kraftverhältnisse der haltungsrelevanten Muskelgruppen, Umstellung von falschen Bewegungsgewohnheiten und Motivation zum regelmäßigen Gesundheitstraining.

Kurs 1

Beginn: Mo, 30.08.2010
Uhrzeit: 09.15 – 10.15 Uhr

Kurs 2

Beginn: Di, 31.08.2010
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs 3

Beginn: Mi, 01.09.2010
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs 4

Beginn: Mo, 25.10.2010
Uhrzeit: 09.15 – 10.15 Uhr

Kurs 5

Beginn: Di, 26.10.2010
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs 6

Beginn: Mi, 27.10.2010
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Kosten: 99 €
Leitung: Corinna Röpling

Gesund Herz-Kreislauf

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein zum Teil geräteunterstütztes Programm. Wir trainieren Kraft und Ausdauer. Dieses Training ist ideal, um eine Gewichtsreduktion zu unterstützen.

Kurs 1

Beginn: Mi, 01.09.2010
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs 2

Beginn: Do, 02.09.2010
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs 3

Beginn: Mi, 27.10.2010
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs 4

Beginn: Do, 28.10.2010
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Kosten: 99 €
Leitung: Corinna Röpling

ISSELBURG/ BOCHOLT

Reha- und Gesundheitsstützpunkt Bocholt e.V.

Life Fitness Club
Westend 31-39
46399 Bocholt
Tel. 02871/48689

Wirbelsäulengymnastik

Funktionelle und rückenfreundliche Übungen und ein ausgewogenes Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rückenmuskulatur trainieren vor allem die rumpfaufrichtende Muskulatur.

Beginn: Mi, 15.09.2010
Uhrzeit: 18.00 – 18.45 Uhr
Dauer: 10 x 45 Minuten
Kosten: 89 €
Leitung: Heike Barking

Aktiv & Fit 60 plus

Auch in reiferem Alter wird durch regelmäßige Übungen mit und ohne Kleingeräte die allgemeine Befindlichkeit verbessert. Herz-Kreislauf-Leistung sowie die allgemeine Kondition werden gestärkt. Mit einem sanften Kräftigungsprogramm wird die Muskulatur gekräftigt und der Knochenbau entlastet.

Beginn: Do, 16.09.2010
Uhrzeit: 08.45 – 09.30 Uhr
Dauer: 10 x 45 Minuten
Kosten: 89 €
Leitung: Heike Barking

**Gym – Lippstadt
Zentrum für Fitness
Führerschein**

Am Siek 8
59557 Lippstadt
Tel. 02941/57173
Fax 02941/720045
info@gym-lippstadt.de

Herz-Kreislauf-Training

Herzfrequenzorientiertes Bewegungsprogramm in der Gruppe mit Unterstützung von Polar-Herzfrequenz-Messgeräten.

Beginn: Di, 07.09.2010
Uhrzeit: 10.00 und 20.00 Uhr
Dauer: 10 x 60 Minuten
Kosten: 90 €
Leitung: Peter Gorski

Rücken-Fit

Vorbeugung und Reduzierung von Rückenbeschwerden.
Anspannung – Entspannung – Mobilisation.

Beginn: Do, 09.09.2010
Uhrzeit: 10.00 und 19.00 Uhr
Dauer: 10 x 60 Minuten
Kosten: 90 €
Leitung: Peter Gorski

Wir haben uns zu den genannten Terminen entschlossen, da wir somit gerade den Mitarbeitern in Wechselschichten die Möglichkeit zu regelmäßigem Kursbesuch ermöglichen können, d.h. Sie können bei Wechselschicht zwischen dem Vormittags- und dem Nachmittagstermin wählen.

LTV reAktiv-Forum

Harkortweg 2 b
59555 Lippstadt
Tel. 02941/58548
Fax 02941/7426844
info@LTV-reAktiv-Forum.de

Veranstaltungsort:

Reha Klink Panorama
Bewegungsbad
Eichenweg 3-5
Lippstadt - Bad Waldliesborn

Aqua-Fitness

Dieser Kurs vereint Elemente der konditionellen und funktionellen Wassergymnastik mit spielerischen Übungsprogrammen im stehetiefen Wasser. Die idealen Bedingungen des Mediums Wasser – Auftrieb und Widerstand – werden unter Zuhilfenahme spezieller Fitnessgeräte gezielt zur Kräftigung und Beweglichmachung eingesetzt.

Das Herz-Kreislaufsystem wird positiv beeinflusst und die Muskulatur gekräftigt. Bei motivierender Musik steht der Spaß an der Bewegung ebenso im Mittelpunkt wie die fachgerechte Anleitung der Übungen.

Kurs 1 und 2

Beginn: Do, 16.09.2010
Uhrzeit: 18.00 – 18.45 Uhr
oder
18.45 – 19.30 Uhr
Dauer: 12 x 45 Minuten
Kosten: 96 €
Leitung: Martin Canabal

Kurs 3

Beginn: Mo, 13.09.2010
Uhrzeit: 18.00 – 18.45 Uhr
Dauer: 11 x 45 Minuten
Kosten: 88 €
Leitung: Britta Meister

Aqua-Aerobic

Aqua Aerobic stellt eine reizvolle Alternative zu Trainingsprogrammen in der Halle dar. Es ist ein spezielles Training im Wasser, welches den Rücken und die Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem aktiviert sowie die Muskulatur schonend kräftigt.

Das besondere an Aqua Aerobic ist der Zusatz rhythmischer Begleitmusik, an der sich die verschiedenen Bewegungsübungen mit oder ohne Handgeräte orientieren.

Kurs 1

Beginn: Mo, 13.09.2010
Uhrzeit: 18.45 – 19.30 Uhr
Dauer: 11 x 45 Minuten
Kosten: 88 €
Leitung: Britta Meister

Kurs 2

Beginn: Mi, 15.09.2010
Uhrzeit: 09.15 – 10.00 Uhr
Dauer: 12 x 45 Minuten
Kosten: 96 €
Leitung: Britta Meister

LÜNEN

pro.vita

Thomas Johannpeter

Kurt-Schumacher-Str. 43
(hinter dem Theater)
44532 Lünen
Tel. 02306/22997
Fax 02306/258461
info@provita-luenen.de
www.provita-luenen.de

Rückenfit-Zirkel

Individuell abgestimmtes
Rückentraining mit funktioneller
Gymnastik und Entspannung.

Kurs 1

Beginn: Mo, 30.08.2010
Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs 2

Beginn: Mi, 01.09.2010
Uhrzeit: 17.30 – 19.00 Uhr

Kurs 3

Beginn: Mo, 25.10.2010
Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs 4

Beginn: Mi, 27.10.2010
Uhrzeit: 17.30 – 19.00 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten
Kosten: 120 €
Leitung: Jörn Luley, Dipl.
Sportwissenschaftler

MEINERZHAGEN/ KIERSPE

Physiotherapie

Carsten Meinking
Ihnestr. 20
58540 Meinerzhagen
Tel. 02358/257535
praxis@p-cm.de

Wasserfitness

Kurs 1

Beginn: Mo, 20.09.2010
Uhrzeit: 12.00 – 12.45 Uhr

Kurs 2

Beginn: Fr, 24.09.2010
Uhrzeit: 17.45 – 18.30 Uhr

Kurs 3

Beginn: Fr, 24.09.2010
Uhrzeit: 18.45 – 19.30 Uhr

Dauer: 10 x 45 Minuten
Kosten: 90 €
Leitung: Carsten Meinking

Rückenschule

Vor dem Hintergrund der großen Bedeutung mangelnder bzw. einseitiger Bewegung sowie zunehmender psychischer Belastung für die Entstehung von Rückenbeschwerden richtet sich dieses Konzept an alle Personen mit:

- Spannungsbedingten Muskel- bzw. Rückenproblemen
- Besonderer Belastung des Haltungs- und Bewegungsapparates
- Schwach ausgeprägter Muskulatur und Haltungsfehlern

Beginn: Mo, 20.09.2010
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Dauer: 10 x 60 Minuten
Kosten: 90 €
Leitung: Carsten Meinking

Wirbelsäulengymnastik

Kurs 1

Beginn: Mi, 22.09.2010
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs 2

Beginn: Mi, 22.09.2010
Uhrzeit: 19.15 – 20.15 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten
Kosten: 90 €
Leitung: Carsten Meinking



MEINERZHAGEN/ KIERSPE

Rückenfitness Zentrum TOP FIT

Friedrich-Ebert-Str. 240
58566 Kierspe
Tel. 02359/29 1334
info@praxis-stuberg.de

Cardio Fit (Herz-Kreislauf-Training)

Kurs 1

Beginn: Mo, 30.08.2010
Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs 2

Beginn: Di, 05.10.2010
Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten
Kosten: 110 €
Leitung: Gabriele Stuberg,
Florian Götte

Fit und aktiv im Studio (Rückenfitness)

Beginn: Di, 30.09.2010
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 x 90 Minuten
Kosten: 130 €
Leitung: Gabriele Stuberg,
Florian Götte

Wassergymnastik

Kurs 1

Beginn: Do, 30.09.2010
Uhrzeit: 18.00 – 18.45 Uhr
oder
19.00 – 19.45 Uhr
Dauer: 10 x 45 Minuten
Kosten: 75 €
Leitung: Claudia Geistlinger,
Physiotherapeutin

Ort: Hallenbad Kierspe

Kurs 2

Beginn: Mo, 30.08.2010
Uhrzeit: 14.30 – 15.15 Uhr
oder
15.15 – 16.00 Uhr
oder
16.00 – 16.45 Uhr
Dauer: 10 x 45 Minuten
Kosten: 75 €
Leitung: Florian Götte, staatl.
gepr. Gymnastiklehrer

Ort: Hallenbad Kierspe

SCHMALLEN- BERG

Physio-Praxis Rauschen Ralf Rauschen

Kirchplatz 3
57392 Schmallenberg -
Bad Fredeburg
Tel. 02974/83246
info@praxis-rauschen.de
www.praxis-rauschen.de

Starker Rücken

Ausgewogenes Training der
Rumpfmuskulatur mit individu-
ellen Übungen zur Dehnung und
Mobilisation des Rückens.

Beginn: Mo, 30.08.2010
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Dauer: 10 x 60 Minuten
Kosten: 100 €
Leitung: Ralf Rauschen,
Physiotherapeut,
Rückenschullehrer
Ort: Schmallenberger
Sportakademie
Bahnhofstr. 23
57392 Schmallenberg

SCHWERTE

Rehavigation

Ostberger Str. 34
58239 Schwerte
Tel. 02304/252780

Gerätgestütztes Muskel- und Herz-Kreislauftraining

Der Kurs richtet sich an Versicherte mit Bewegungsmangel oder einseitiger beruflicher Belastung des Bewegungsapparates. Es handelt sich um ein ganzheitliches Rücken- und Herz-Kreislauftraining. 30% des Trainings findet an Sequenztrainingsgeräten statt. Der Kurs ist flexibel gestaltet für Menschen mit wechselnden Arbeitszeiten.

Beginn: Der Ersttermin ist mit dem Team von Rehavigation Schwerte abzustimmen

Uhrzeit: Freie Terminwahl von Mo – Fr, 8.00 – 19.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 100 €

Leitung: Bernd Lingen

Bewegung – Rücken plus

In Theorie und Praxis werden unterschiedliche Möglichkeiten des Rückentrainings vorgestellt. Das intensive Bewegungsprogramm wurde auf die Bedürfnisse und Belastungsgrenzen von etwa 20- bis 55-Jährigen zugeschnitten. In der ersten Hälfte des Kursangebots stehen funktionelle Gymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung im Fokus. Auf dieser Basis wird ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining zur Stärkung des Rückens vorgestellt und ausprobiert. Ergänzt wird das Programm durch diverse Informationen rund um den Rücken und viele Tipps für einen Rücken bewegenden Alltag.

Beginn: Mo, 29.09.2010

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Kosten: 100 €

Leitung: Scarlett Nehls

SIEGEN

T1 Gesundheitszentrum Siegen

Birlenbacher Hütte 18
(im SI-Haus)
57078 Siegen-Geisweid
Tel. 0271/8 58 30

Voraussetzung für die Teilnahme an den folgenden Kursen ist die Teilnahme an der vorangestellten Info-Veranstaltung:

Top Fit mit 50

Wann haben Sie zuletzt an Ihr Herz gedacht? Schnaufen beim Treppensteigen? Schwindelgefühle bei körperlicher Betätigung? Oder einfach nur der Wunsch, auch im hohen Alter noch fit und vital zu sein? Haben Sie auch zu wenig Bewegung im Alter? Dann starten Sie jetzt in ein neues Lebensgefühl und beginnen mit einem gesundheitsorientierten Herz-Kreislauf-Training. Dies ist der ideale Weg zu mehr Leistungsfähigkeit, zum Abbau von Stress, zum Abnehmen und zur Verminderung von altersbezogenen Beschwerden. Dieser Kurs ist speziell für die Altersgruppe über 50 Jahre geeignet. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und pulsgesteuertes Training.

Infoveranstaltung:

18.08.2010, 19.00 Uhr

Beginn: Mi, 25.08.2010

Infoveranstaltung:

20.10.2010, 19.00 Uhr

Beginn: Mi, 27.10.2010

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr
und 20.00 – 21.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Kosten: 120 €

Leitung: Gerald Sasse

T1 Gesundheitszentrum Siegen

Birlenbacher Hütte 18
(im SI-Haus)
57078 Siegen-Geisweid
Tel. 0271/85830

Voraussetzung für die Teilnahme an den folgenden Kursen ist die Teilnahme an der vorangestellten Info-Veranstaltung:

T1 Abnehmen und Wohlfühlen mit gesunder Ernährung und Bewegung

Um erfolgreich abzunehmen und sich wohl zu fühlen, gehören Ernährung und Bewegung untrennbar zusammen. Ziel des Programms ist es, langfristig die Ernährung umzustellen, erfolgreich Gewicht zu reduzieren und die neu erworbenen Essgewohnheiten zu stabilisieren und in den Lebensalltag einzubauen. Es wird über allgemeine „Ernährungsirrtümer“ aufgeklärt und viele praktische Tipps zur Umsetzung vermittelt. Ein individuell erstelltes Fettstoffwechsel- und Gewebestraining rundet das Programm ab und sichert den langfristigen Erfolg.

Infoveranstaltung:

18.08.2010, 20.15 Uhr
Beginn: Mi, 25.08.2010

Infoveranstaltung:

20.10.2010, 20.15 Uhr
Beginn: Mi, 27.10.2010

Uhrzeit: 19.15 – 21.15 Uhr
Dauer: 8 x 120 Minuten
Kosten: 199,90 €
Leitung: Jessica Häbel-Klimaschka und Susanne Steingraber-Gierschmann

T1 Gesundes Herz – Aktives Leben

Ein gezieltes und sorgfältig abgestimmtes Koordinationstraining ist der ideale Weg zu mehr Leistungsfähigkeit, zum Wohlbefinden und auch zum Abnehmen. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die schon immer einen sinnvollen Einstieg in ein Herz-Kreislauf-Training gesucht haben.

Infoveranstaltung:

18.08.2010, 19.00 Uhr
Beginn: Do, 26.08.2010

Infoveranstaltung:

20.10.2010, 19.00 Uhr
Beginn: Do, 28.10.2010

Uhrzeit: 19.45 – 20.45 Uhr
Dauer: 8 x 60 Minuten
Kosten: 120 €
Leitung: Susanne Steingraber-Gierschmann

T1 Die neue Rückenschule – Schmerzfreier Rücken, stabiler Rumpf, innere Balance

Mit abwechslungsreichen Übungen werden Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit verbessert. Der Kurs besteht aus einer Mischung von Theorie und Praxis und gibt praktische Hilfestellung, wie sich im Alltag die Beschwerden vermeiden lassen.

Kurs 1

Infoveranstaltung:

18.08.2010, 19.00 Uhr
Beginn: Di, 24.08.2010

Infoveranstaltung:

20.10.2010, 19.00 Uhr
Beginn: Di, 26.10.2010

Uhrzeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer: 8 x 60 Minuten
Kosten: 120 €
Leitung: Claudius Klein

Kurs 2

Infoveranstaltung:

18.08.2010, 19.00 Uhr
Beginn: Mi, 25.08.2010

Infoveranstaltung:

20.10.2010, 19.00 Uhr
Beginn: Mi, 27.10.2010

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr und 20.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 8 x 60 Minuten
Kosten: 120 €
Leitung: Gerald Sasse

Kurs 3

Infoveranstaltung:

18.08.2010, 19.00 Uhr
Beginn: Do, 26.08.2010

Infoveranstaltung:

20.10.2010, 19.00 Uhr
Beginn: Do, 28.10.2010

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr
Dauer: 8 x 60 Minuten
Kosten: 120 €
Leitung: Gerald Sasse

Kurs 4

Infoveranstaltung:

18.08.2010, 19.00 Uhr
Beginn: Fr, 27.08.2010

Infoveranstaltung:

20.10.2010, 19.00 Uhr
Beginn: Fr, 29.10.2010

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 x 60 Minuten
Kosten: 120 €
Leitung: Gerald Sasse

Reha Viersen GmbH

Lindenallee 5 b
41751 Viersen
Tel. 0 21 62/266270
info@reha-viersen.de

Rückenfit auch mit Geräten

Rasch verliert der menschliche Körper durch Inaktivität und Bewegungsmangel an Muskelsubstanz und Kraft. Hierdurch entsteht ein Muskelungleichgewicht, welches Gelenke belastet, den Gelenkverschleiß fördert und außerdem schleichend zu Beschwerden am Bewegungsapparat führt. Ein individuell auf Ihr Leistungsvermögen abgestimmtes Aufbau- und Ausdauertraining kann helfen, diesen Prozessen gezielt entgegenzuwirken und somit Ihr körperliches Wohlbefinden wieder zu steigern.

Beginn: Termine nach Vereinbarung
Dauer: 10 x 75 Minuten
Kosten: 106 €
Leitung: Physiotherapeut/
Sportlehrer
M. Hinkel,
S. Heinrich, C. Kinzler

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und des Bewegungsapparates. Dies ist ein Training für Jedermann. Unsere Trainer gehen mit Ihnen in den Stadtpark und auf die Süchtelner Höhen, wo Sie dieses Training im Freien durchführen. Zusätzlich machen wir mit Ihnen ein Aufwärm- und Dehnprogramm für die speziell beanspruchte Muskulatur.

Kurs 1

Beginn: Anfänger
Fr, 01.10.2010
Fortgeschrittene
Mo, 04.10.2010
Uhrzeit: Anfänger
16.45 Uhr
Fortgeschrittene
18.30 Uhr
Dauer: 10 x 60 Minuten
Kosten: 82 €
Leitung: Physiotherapeut/
Sportlehrer M. Hinkel,
S. Heinrich, C. Kinzler

Bewegtes Abnehmen für Erwachsene

Dies ist die ideale Möglichkeit Ihre Pfunde zu verlieren. Unser angebotener Kurs zur Gewichtsreduktion kombiniert Erkenntnisse aus der Sport- und Ernährungswissenschaft, womit das Problem von zwei Seiten in Angriff genommen wird. Zusätzlich wirkt das Kursprogramm durch Gruppendynamik und permanenter Betreuung besonders effektiv.

Beginn: Do, 09.09.2010
Dauer: 10 x 165 Minuten
Uhrzeit: Aquagymnastik/
Training
Do, 17.30 – 18.15 Uhr
Ernährungsberatung
Do, 18.30 – 20.15 Uhr
Kosten: 190 €
Leitung: Physiotherapeut
S. Heinrich und Dipl.
Oecotrophologin
K. Richter

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Aquagymnastik

Die Gymnastik findet im 32°C warmen Bewegungsbad statt. Durch Gewichtsentlastung im Wasser fallen die Bewegungen leichter. In einem umfangreichen Bewegungsangebot trainieren Sie sowohl Ihre Wirbelsäule als auch Arme und Beine. Nicht nur die Kondition, sondern auch Kraft und Beweglichkeit werden gelenkschonend verbessert. Durch die Verwendung verschiedener Hilfsmittel macht das Bewegen im Wasser zusätzlich Spaß.

Beginn: nach Vereinbarung
Uhrzeit: nach Vereinbarung
Dauer: 10 x 45 Minuten
Kosten: 82 €
Leitung: Physiotherapeuten
Fr. Domburg,
Hr. Follmann,
Hr. Seegers,
Fr. Schubert,
Fr. Wurm

**Aula-Institut
Elke Blandfort**

Laurastraße 29
88250 Weingarten
Tel. 07 51/4 99 53
info@aula-institut.de
www.gesundheitskurse-aula.de

Fit-Mix soft

Ein rücken- und gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining steigert Kondition und Koordination. Übungen mit und ohne Kleingeräte verbessern die allgemeine Befindlichkeit, kräftigen sanft und intensiv die Muskulatur, damit der Bewegungsapparat entlastet wird. Geeignet für Personen jeden Alters, die aufgrund ihrer Konstitution ein sanftes Bewegungstraining wünschen.

Beginn: Do, 23.09.2010
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer: 12 x 60 Minuten
Kosten: 126 €
Leitung: Elke Blandfort

Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule

Funktionelle und rückenfreundliche Übungen sowie ein ausgewogenes Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rückenmuskulatur trainieren vor allem die rumpfaufrichtende Muskulatur.

Erlernen von rückenfreundlichen Alltagsbewegungen helfen, neue Rückenschmerzen zu vermeiden.

Kurs 1

Beginn: Mo, 20.09.2010
Uhrzeit: 08.45 – 09.45 Uhr

Kurs 2

Beginn: Mo, 20.09.2010
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 3

Beginn: Di, 21.09.2010
Uhrzeit: 16.15 – 17.15 Uhr

Kurs 4

Beginn: Mi, 22.09.2010
Uhrzeit: 10.15 – 11.15 Uhr

Kurs 5

Beginn: Fr, 24.09.2010
Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten
Kosten: 126 €
Leitung: Elke Blandfort

Yoga mit Rückenschule

Sanfte Bewegungs- und Atemübungen aus dem Yoga helfen mit Stress positiver umzugehen und verspannungsbedingte Muskelschmerzen zu lindern. Eine ruhige und intensive Haltungsschulung bringt uns körperlich und seelisch wieder ins Lot und verbessert die Stützkraft der die Wirbelsäulen umgebenden Muskulatur. Ergänzende Übungen aus der Rückenschule helfen, Alltagsbewegungen bewusster und rückengerechter auszuführen.

Kurs 1

Beginn: Mi, 22.09.2010
Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs 2

Beginn: Mi, 22.09.2010
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 3

Beginn: Do, 23.09.2010
Uhrzeit: 17.15 – 18.15 Uhr

Kurs 4

Beginn: Do, 23.09.2010
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten
Kosten: 126 €
Leitung: Elke Blandfort

Fit-Mix Power

Ausdauer, Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert. Ebenso wird das Immunsystem gestärkt, auf Risikofaktoren eingewirkt und der Stoffwechsel angeregt. Geeignet für bewegungsfreudige und sportlich orientierte Personen.

Kurs 1

Beginn: Mo, 20.09.2010
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Kurs 2

Beginn: Mi, 22.09.2010
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten
Kosten: 126 €
Leitung: Elke Blandfort

GZW Gesundheitszentrum Witten

Bahnhofstraße 73
58452 Witten
Tel. 02302/221 15
info@rehasportwitten.de

Rückengesundheit

Kurs 1

Beginn: Mo, 30.08.2010 und
15.11.2010
Uhrzeit: 09.30 Uhr

Kurs 2

Beginn: Do, 02.09.2010 und
18.11.2010
Uhrzeit: 17.00 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten
Kosten: 109 €
Leitung: Christoph Budden-
borg, Martina Ries

Herz-Fit durch Aquatraining

Kurs 1

Beginn: Di, 30.08.2010 und
16.11.2010
Uhrzeit: 16.00 Uhr, 17.00 Uhr,
18.00 Uhr

Kurs 2

Beginn: Do, 02.09.2010 und
18.11.2010
Uhrzeit: 09.30 Uhr

Kurs 3

Beginn: Sa, 04.09.2010 und
20.11.2010
Uhrzeit: 09.30 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten
Kosten: 80 €
Ort: Hallenbad Witten-
Annen
Leitung: Martina Ries, Sonja
Zubke, Anna Brode,
Barbara Rautenberg

Bewegung und Entspannung ab 60

Kurs 1

Beginn: Fr, 03.09.2010
Uhrzeit: 14.00 Uhr

Kurs 2

Beginn: Fr, 19.11.2010
Uhrzeit: 14.00 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten
Kosten: 135 €
Leitung: Christoph Budden-
borg, Barbara
Rautenberg

Bitte senden Sie mir folgende Unterlagen zu:

- Informationen zum Bonusprogramm
- Informationen zur Aktivwoche
- Informationen zum Well-Aktiv-Programm
- Informationen zur BKK Hoesch
- Blanko Teilnahmebescheinigung

Bitte suchen Sie mir einen Kurs in meiner Umgebung:

- PLZ:
- Schwerpunkt/Handlungsfeld
- Bewegung
- Kraft
- Ausdauer
- Ernährung
- Gewichtsreduktion
- Gesunde Ernährung
- Entspannung/Stressbewältigung
- Raucherentwöhnung
- Andere:

Name _____

Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

ANFORDERUNGS
COUPON



BKK Hoesch

Kommunikation/Gesundheit

Kirchderner Str. 47-49
44145 Dortmund
Tel. 08 00/8 73 87 40
Fax 02 31/844-61 19
www.BKK-Hoesch.de
info@BKKHoesch.de

