



## Vorsprung für Ihre Gesundheit Sie haben die Wahl!

### Vitaler Rücken

Sie haben Probleme mit Ihrem Rücken? Dann sind Sie hier genau richtig. Lernen Sie rückengerechte Verhaltensweisen für den Alltag und viele Übungen zum Kräftigen, Mobilisieren, Dehnen und Entspannen der Wirbelsäule und des gesamten Körpers.

### Yoga zur Entspannung und Erholung

Fällt es Ihnen schwer zu innerer Ruhe zu finden? Leiden Sie unter Muskelverspannungen, Stress, Rücken- oder Schlafproblemen? Die leicht zu erlernenden Yogaübungen beruhigen die Nerven, fördern die Beweglichkeit, stärken den Rücken und lösen Verspannungen.

### Qi Gong

Frisch und energiegeladen in den Tag. Zur Ruhe kommen, Kraft tanken, die eigene Mitte finden: Die uralten chinesischen Gesundheitsübungen zeigen, wie es geht. Mit den entspannenden und vitalisierenden Übungen des Qi Gong, tausendfach bewährt, wird es Ihnen ganz leicht fallen.

### Fit und Aktiv

Wollen Sie Ihre Fitness verbessern, eine kräftigere Muskulatur aufbauen und leichter durchs Leben kommen? Dann sind Sie hier genau richtig. Hier erwartet Sie ein effektives Training für Ihre Muskeln, ohne die Verbesserung Ihrer Kondition zu vernachlässigen.

### Autogenes Training

Stress, Zeitnot und Hochleistung? Leiden Sie wie viele Menschen unter nervlichen und muskulären Verspannungen? Dann sollten Sie eine Entspannungsmethode und aktive Gesundheitsvorsorge wie das Autogene Training erlernen, um Alltagsbelastungen gelassener zu begegnen.

### Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach E. Jakobson setzt bei den Wechselwirkungen zwischen psychischem Befinden und Muskelanspannung an. Durch den Wechsel von An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen wird eine tiefe körperliche Entspannung erzielt. Wer körperlich entspannt ist, wird auch seelisch ruhiger und gelassener.

### Pilates

Sie wollen Bauch und Rücken stärken und etwas für Ihre Haltung tun? Das Ziel dieses Trendsports ist es, eine stabile Körpermitte zu erlangen. Jedoch geht Pilates auch über die Kräftigungsübungen hinaus: Konzentrationsstärke und eine bewusster Atmung werden ebenfalls gefördert.

### Nordic Walking

Sie bewegen sich gerne in der Natur und möchten dabei etwas für Ihre Gesundheit tun, fitter werden und mehr Energie für den Alltag haben? Dann heißt der Schlüssel dazu: Nordic Walking! Erleben Sie, wie Sie ein gezieltes und effektives Training planen und durchführen, um Ihre Ziele zu erreichen.

### Aquafitness

Ein intensives Fitnesstraining im Element Wasser für ihre Kondition, Ausdauer und Muskelkräftigung auf höherem Level. Unter Entlastung des Stützapparates wird durch die Massagewirkung des Wassers auch die Atemmuskulatur gestärkt und die Durchblutung verbessert. Abwechslungsreicher Fitness-Spaß mit vielen Kleingeräten und Musik.



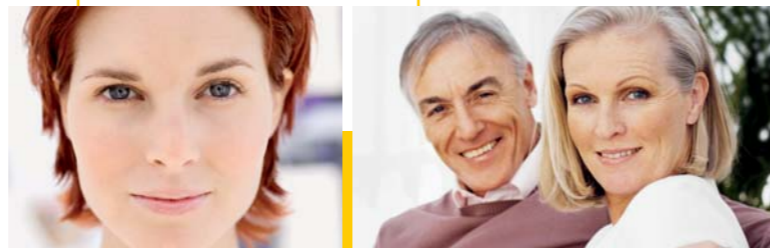
**Betriebskrankenkasse  
Herford Minden Ravensberg**  
Am Kleinbahnhof 5  
32051 Herford

[www.bkk-hmr.de](http://www.bkk-hmr.de)



**Betriebskrankenkasse  
Dürkopp Adler**  
Bunzlauer Str. 10  
33719 Bielefeld

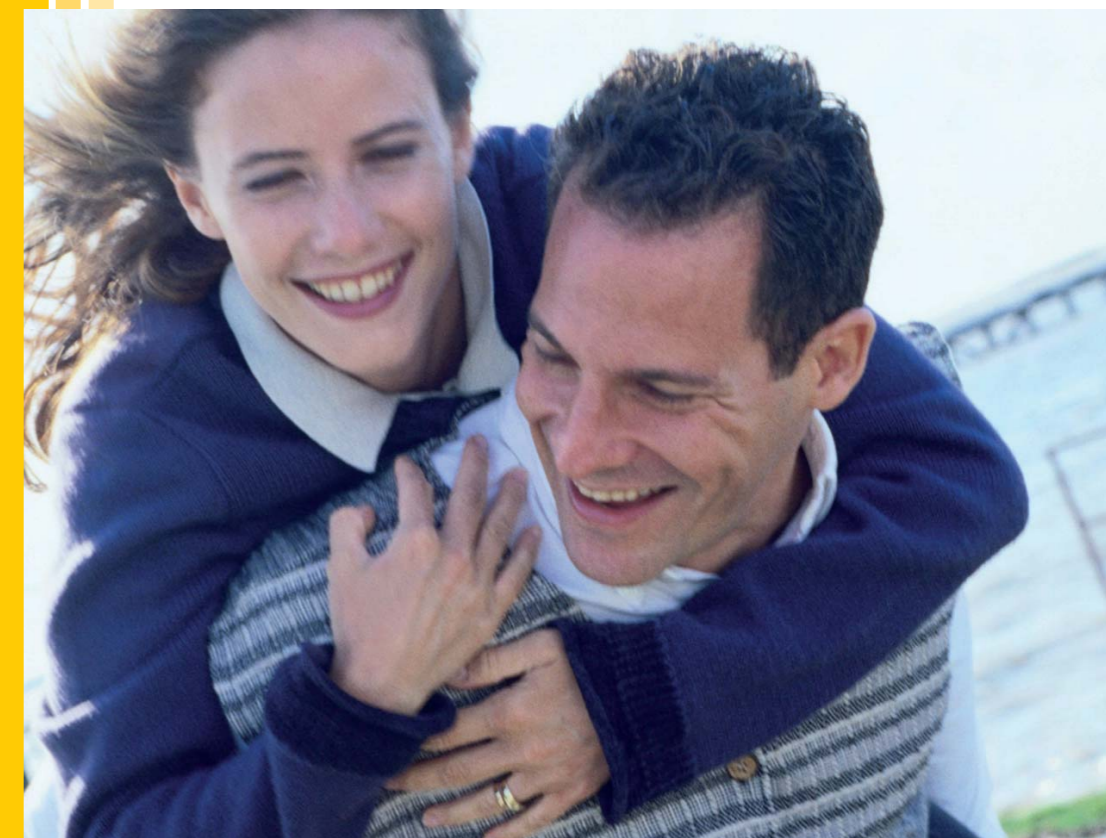
[www.bkk-duerkopp-adler.de](http://www.bkk-duerkopp-adler.de)



**BKK Dürkopp Adler**



## Fit durch den Herbst Kursprogramm 2009



# Kursangebot Herbst 2009

Für jeden das Richtige



BKK Dürkopp Adler



## Wichtig für Sie:

**Vollständige Kostenübernahme für Versicherte der BKK Dürkopp Adler und der BKK Herford Minden Ravensberg**

**Kurskosten für Versicherte anderer Krankenkassen: 150 €**  
(Ausnahme: Aquafitness 170 €)

**Qualifizierte und erfahrene Trainer**

**Beachten Sie bitte, dass die Kosten für den Kurs auf den Jahreshöchstbetrag für Prävention angerechnet werden.**

**Problemlose Anmeldung**  
Per Telefon: 0521 52222-30  
Per Fax: 0521 52222-31

Bielefeld	Kursangebot	Einh.	Seminarräume	Beginn / Uhrzeit
Kurs-Nr. 090211a	<b>Yoga</b>	8	Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Str. 13-21, 33605 Bielefeld	Dienstag, 27. Oktober 17:00 - 18:30
Kurs-Nr. 090211b	<b>Yoga</b>	8	Yoga Vidya Stadtzentrum Bielefeld, Mühlenstr. 54, 33607 Bielefeld	Dienstag, 27. Oktober 18:00 - 19:30
Kurs-Nr. 090212a	<b>Pilates</b>	8	Optifit Gerent, Kleebrink 1, 33719 Bielefeld	Freitag, 30. Oktober 19:00 - 20:00
Kurs-Nr. 090213a	<b>Fit und Aktiv</b>	8	Optifit Gerent, Kleebrink 1, 33719 Bielefeld	Donnerstag, 29. Oktober 19:30 - 21:00
Kurs-Nr. 090214	<b>Vitaler Rücken</b>	8	Sportstudio CARPE DIEM, Hauptstr. 1, 33818 Leopoldshöhe	Donnerstag, 29. Oktober 17:00 - 18:30
Kurs-Nr. 090213b	<b>Fit und Aktiv</b>	8	Sportstudio CARPE DIEM, Hauptstr. 1, 33818 Leopoldshöhe	Donnerstag, 29. Oktober 19:30 - 21:00
Kurs-Nr. 090215	<b>Nordic Walking</b>	10	Sportlife Milse, Milser Str. 40a, 33729 Bielefeld (Milse)	Freitag, 30. Oktober 17:00 - 18:00
Kurs-Nr. 090212b	<b>Pilates</b>	10	Sportlife Milse, Milser Str. 40a, 33729 Bielefeld (Milse)	Donnerstag, 29. Oktober 18:30 - 19:30
Kurs-Nr. 090212c	<b>Pilates</b>	10	Lady Fitness, Liethstück 2, 33611 Bielefeld (Schildesche)	Freitag, 30. Oktober 17:00 - 18:00
Kurs-Nr. 090213c	<b>Fit und Aktiv</b>	8	Lady Fitness, Liethstück 2, 33611 Bielefeld (Schildesche)	Freitag, 30. Oktober 19:00 - 20:30
Kurs-Nr. 090219a	<b>Aquafitness</b>	8	Zentrum für ambulante Rehabilitation, Grenzweg 3, 33617 Bielefeld (Gadderbaum)	Dienstag, 27. Oktober 20:00 - 20:45
Kurs-Nr. 090219b	<b>Aquafitness</b>	8	Zentrum für ambulante Rehabilitation, Grenzweg 3, 33617 Bielefeld (Gadderbaum)	Donnerstag, 29. Oktober 20:00 - 20:45
Kurs-Nr. 090217	<b>Progressive Muskelentspannung</b>	8	BKK Dürkopp Adler, Bunzlauer Str. 10, 33719 Bielefeld (Oldentrup)	Dienstag, 27. Oktober 17:30 - 19:00
Kurs-Nr. 090216	<b>Qi Gong</b>	8	Haus der Kirche, Markgrafenstr. 7, 33602 Bielefeld	Montag, 26. Oktober 18:00 - 19:30

**Per e-Mail:**  
anmeldungen@gesundheitsmanagement.com  
**im Internet:** www.gesundheitsmanagement.com

Ihre Anmeldung erfolgt verbindlich.  
Eine kostenfreie Stornierung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich.

Herford	Kursangebot	Einh.	Seminarräume	Beginn / Uhrzeit
Kurs-Nr. 090224a	<b>Vitaler Rücken</b>	8	Fit for Life, Bündler Str. 82-84, 32051 Herford	Montag, 26. Oktober 18:30 - 19:30
Kurs-Nr. 090221a	<b>Yoga</b>	8	Fit for Life, Bündler Str. 82-84, 32051 Herford	Donnerstag, 29. Oktober 17:00 - 18:30
Kurs-Nr. 090222	<b>Pilates</b>	8	Fit for Life, Bündler Str. 82-84, 32051 Herford	Mittwoch, 28. Oktober 17:00 - 18:00
Kurs-Nr. 090223	<b>Fit und Aktiv</b>	8	Fit und Aktiv-Park, Eimterstr. 33, 32049 Herford	Donnerstag, 29. Oktober 17:00 - 18:30
Kurs-Nr. 090221b	<b>Yoga</b>	8	ReAktiv, Kursort Sportstown, Füllenkamp 9, 32051 Herford	Freitag, 30. Oktober 18:00 - 19:30
Kurs-Nr. 090224b	<b>Vitaler Rücken</b>	8	ReAktiv, Kursort Sportstown, Füllenkamp 9, 32051 Herford	Freitag, 30. Oktober 09:30 - 11:00

Löhne	Kursangebot	Einh.	Seminarräume	Beginn / Uhrzeit
Kurs-Nr. 090234	<b>Vitaler Rücken</b>	10	Body-Joy Gesundheitszentrum, Ringstr. 36, 32584 Löhne	Donnerstag, 29. Oktober 18:45 - 19:45
Kurs-Nr. 090231	<b>Yoga</b>	8	Body-Joy Gesundheitszentrum, Ringstr. 36, 32584 Löhne	Montag, 26. Oktober 17:30 - 19:00

Bünde	Kursangebot	Einh.	Seminarräume	Beginn / Uhrzeit
Kurs-Nr. 090243	<b>Fit und Aktiv</b>	8	Bünde (BTW) Wellnesshalle, Zum Freibad 21 - 23, 32257 Bünde	Dienstag, 27. Oktober 20:15 - 21:15
Kurs-Nr. 090248	<b>Autogenes Training</b>	10	Bünde (BTW) Wellnesshalle, Zum Freibad 21 - 23, 32257 Bünde	Mittwoch, 28. Oktober 21:00 - 22:00
Kurs-Nr. 090242	<b>Pilates</b>	10	Bünde (BTW) Wellnesshalle, Zum Freibad 21 - 23, 32257 Bünde	Freitag, 30. Oktober 19:00 - 20:00
Kurs-Nr. 090244	<b>Vitaler Rücken</b>	8	Wohnanlage am Tabakspeicher (Treffpunkt: Haupteingang), Wasserbreite 6 - 8, 32257 Bünde	Mittwoch, 28. Oktober 18:30 - 20:00

Hiddenhausen-Sundern	Kursangebot	Einh.	Seminarräume	Beginn / Uhrzeit
Kurs-Nr. 090257	<b>Progressive Muskelentspannung</b>	8	Therapieraum Nähe Alte Tischlerei, Bündler Fußweg 14, 32120 Hiddenhausen	Montag, 26. Oktober 17:00 - 18:30