



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.



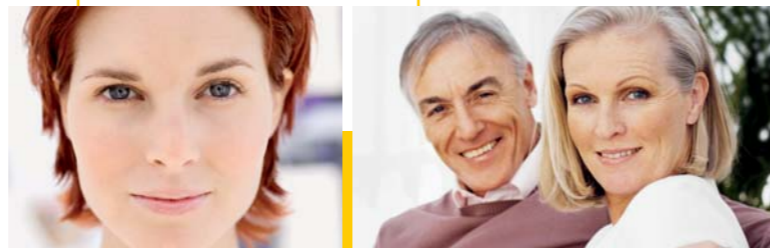
**Betriebskrankenkasse
Herford Minden Ravensberg**
Am Kleinbahnhof 5
32051 Herford

www.bkk-hmr.de



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

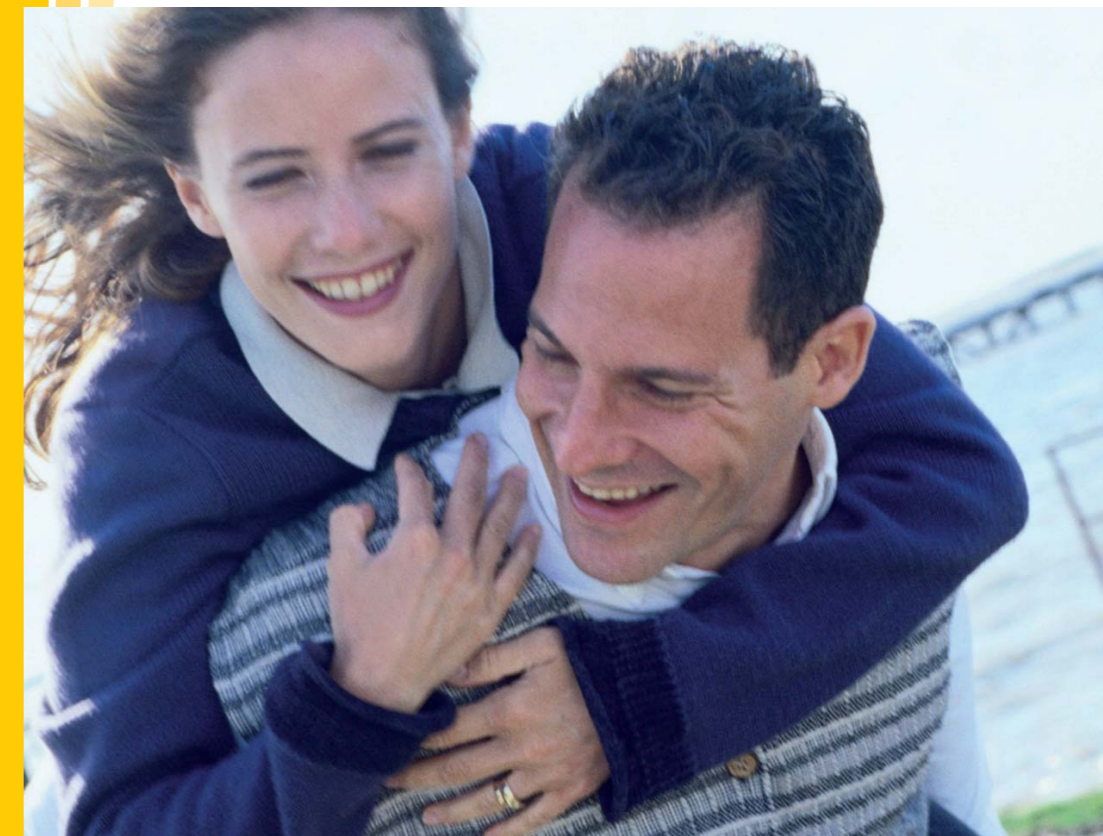
www.bkk-duerkopp-adler.de



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	Yoga	8	Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Str. 13-21, 33605 Bielefeld	Dienstag, 27. Oktober 17:00 - 18:30
Kurs-Nr. 090211b	Yoga	8	Yoga Vidya Stadtzentrum Bielefeld, Mühlenstr. 54, 33607 Bielefeld	Dienstag, 27. Oktober 18:00 - 19:30
Kurs-Nr. 090212a	Pilates	8	Optifit Gerent, Kleebrink 1, 33719 Bielefeld	Freitag, 30. Oktober 19:00 - 20:00
Kurs-Nr. 090213a	Fit und Aktiv	8	Optifit Gerent, Kleebrink 1, 33719 Bielefeld	Donnerstag, 29. Oktober 19:30 - 21:00
Kurs-Nr. 090214	Vitaler Rücken	8	Sportstudio CARPE DIEM, Hauptstr. 1, 33818 Leopoldshöhe	Donnerstag, 29. Oktober 17:00 - 18:30
Kurs-Nr. 090213b	Fit und Aktiv	8	Sportstudio CARPE DIEM, Hauptstr. 1, 33818 Leopoldshöhe	Donnerstag, 29. Oktober 19:30 - 21:00
Kurs-Nr. 090215	Nordic Walking	10	Sportlife Milse, Milser Str. 40a, 33729 Bielefeld (Milse)	Freitag, 30. Oktober 17:00 - 18:00
Kurs-Nr. 090212b	Pilates	10	Sportlife Milse, Milser Str. 40a, 33729 Bielefeld (Milse)	Donnerstag, 29. Oktober 18:30 - 19:30
Kurs-Nr. 090212c	Pilates	10	Lady Fitness, Liethstück 2, 33611 Bielefeld (Schildesche)	Freitag, 30. Oktober 17:00 - 18:00
Kurs-Nr. 090213c	Fit und Aktiv	8	Lady Fitness, Liethstück 2, 33611 Bielefeld (Schildesche)	Freitag, 30. Oktober 19:00 - 20:30
Kurs-Nr. 090219a	Aquafitness	8	Zentrum für ambulante Rehabilitation, Grenzweg 3, 33617 Bielefeld (Gadderbaum)	Dienstag, 27. Oktober 20:00 - 20:45
Kurs-Nr. 090219b	Aquafitness	8	Zentrum für ambulante Rehabilitation, Grenzweg 3, 33617 Bielefeld (Gadderbaum)	Donnerstag, 29. Oktober 20:00 - 20:45
Kurs-Nr. 090217	Progressive Muskelentspannung	8	BKK Dürkopp Adler, Bunzlauer Str. 10, 33719 Bielefeld (Oldentrup)	Dienstag, 27. Oktober 17:30 - 19:00
Kurs-Nr. 090216	Qi Gong	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	Vitaler Rücken	8	Fit for Life, Bündler Str. 82-84, 32051 Herford	Montag, 26. Oktober 18:30 - 19:30
Kurs-Nr. 090221a	Yoga	8	Fit for Life, Bündler Str. 82-84, 32051 Herford	Donnerstag, 29. Oktober 17:00 - 18:30
Kurs-Nr. 090222	Pilates	8	Fit for Life, Bündler Str. 82-84, 32051 Herford	Mittwoch, 28. Oktober 17:00 - 18:00
Kurs-Nr. 090223	Fit und Aktiv	8	Fit und Aktiv-Park, Eimterstr. 33, 32049 Herford	Donnerstag, 29. Oktober 17:00 - 18:30
Kurs-Nr. 090221b	Yoga	8	ReAktiv, Kursort Sportstown, Füllenkamp 9, 32051 Herford	Freitag, 30. Oktober 18:00 - 19:30
Kurs-Nr. 090224b	Vitaler Rücken	8	ReAktiv, Kursort Sportstown, Füllenkamp 9, 32051 Herford	Freitag, 30. Oktober 09:30 - 11:00

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

Bünde	Kursangebot	Einh.	Seminarräume	Beginn / Uhrzeit
Kurs-Nr. 090243	Fit und Aktiv	8	Bünde (BTW) Wellnesshalle, Zum Freibad 21 - 23, 32257 Bünde	Dienstag, 27. Oktober 20:15 - 21:15
Kurs-Nr. 090248	Autogenes Training	10	Bünde (BTW) Wellnesshalle, Zum Freibad 21 - 23, 32257 Bünde	Mittwoch, 28. Oktober 21:00 - 22:00
Kurs-Nr. 090242	Pilates	10	Bünde (BTW) Wellnesshalle, Zum Freibad 21 - 23, 32257 Bünde	Freitag, 30. Oktober 19:00 - 20:00
Kurs-Nr. 090244	Vitaler Rücken	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	Progressive Muskelentspannung	8	Therapieraum Nähe Alte Tischlerei, Bündler Fußweg 14, 32120 Hiddenhausen	Montag, 26. Oktober 17:00 - 18:30