

bkk
melitta
hmr

Kursprogramm 2022

Mit uns fit & aktiv werden



Das ist wichtig

Kursgebühr:

Die Kursgebühr wird für Versicherte der **bkk melitta hmr** bei regelmäßiger Teilnahme zu 100%, maximal bis 120 Euro je Kurs übernommen, für höchstens zwei Kurse im Kalenderjahr. **Die Kursgebühren sind in der ersten Stunde bzw. bei Online-Kursen nach Zahlungsaufforderung durch den Anbieter direkt an die Kursleitung bzw. den Anbieter zu entrichten. Bei regelmäßiger Teilnahme und Vorlage der Teilnahmebescheinigung erhalten Sie eine Erstattung der Kursgebühr durch die bkk melitta hmr.**



Regelmäßige Teilnahme:

Nach den Präventions-Richtlinien ist die regelmäßige Teilnahme gegeben, wenn Sie 80%, d.h. z.B. 8 von 10 Gruppenstunden belegt haben.

Bonusprogramm:

Die Präventionskurse werden als Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten anerkannt. Wir bestätigen Ihnen gern die Teilnahme zur Erhöhung Ihrer Punktzahl auf Ihrer Bonusübersicht.

Rechtzeitige Anmeldung:

Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs Ihrer Wahl an, damit wir Ihnen einen Kursplatz sichern können. Die Anmeldung erfolgt über die Anmeldekarte auf der letzten Seite dieses Kursheftes. Nähere Informationen zu den Online-Kursen erhalten Sie nach der Anmeldung durch den Kursanbieter.

Bekleidung:

Bitte denken Sie an leichte Sportkleidung und ein Handtuch.

Inhaltsverzeichnis

Stressmanagement	Seite 4
Funktionelle Wirbelsäulengymnastik	Seite 6
2Fit das Ausdauertraining	Seite 8
Rückenzirkel	Seite 10
Krafttraining an Geräten	Seite 12
Yoga für Einsteiger - Online-Kurs	Seite 14
Anmeldekarte	Seite 15

Kontaktdaten

COACHMI Pamela Picarelli, Betriebliche & Individuelle Gesundheitsförderung, Viktoriastr. 44, 32423 Minden

GENIUS Sport- und Gesundheitszentrum Raulwing, Stiftallee 124, 32425 Minden

Yoga-Moves, Steffensweg 33, 32547 Bad Oeynhausen

Aufgrund der Corona-Pandemie bieten wir einige Kurse in einer „Online-Variante“ an. Bitte schauen Sie für nähere Informationen in die jeweiligen Kursbeschreibung.

ServiceCenter Minden,
Marienstraße 122

ServiceCenter Petershagen,
Heisterholz 1

E-Mail: info@bkk-melitta.de

Website: www.bkk-melitta-hmr.de

**Kontakt?
Hier lang!**





Stressmanagement

Im Kurs „Willkommen Gelassenheit - Wege aus dem Stress“ haben Sie die Möglichkeit neue Weichen zu stellen! Sie erweitern Ihr Repertoire an Stress-Bewältigungsstrategien und wenden diese sicher in belastenden Situationen an. Langfristig steigern Sie Ihr Wohlbefinden sowie Ihre Entspannungsfähigkeit.

Freuen Sie sich auf einen spannenden Kurs, der an Ihren individuellen Stressproblematiken anknüpft.

Kursbausteine:

- Stress & seine Hintergründe
- Achtsamkeit
- Kognitionstraining
- Ressourcenaktivierung
- Kommunikationsstrategien

Kurs	SP - 1
Titel	Stressmanagement
Tag	Dienstag
Uhrzeit	10.00 Uhr
Dauer	10 x 90 Min.
Beginn	03.05.2022

Kurs	SP - 2
Titel	Stressmanagement
Tag	Dienstag
Uhrzeit	16.00 Uhr
Dauer	10 x 90 Min.
Beginn	30.08.2022

Kurs	SP - 3
Titel	Stressmanagement
Tag	Dienstag
Uhrzeit	10.00 Uhr
Dauer	10 x 90 Min.
Beginn	27.09.2022

Kursleitung	COACHMI Pamela Picarelli
Kursgebühr	149 Euro
Erstattung durch die ● bkk melitta hmr	120 Euro
Ort	Online-Kurs via Zoom



Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Klassische Wirbelsäulengymnastik auf der Matte, im Stand, mit Pezziball und Kleinhantel.

In diesem Kurs schaffen Sie Beweglichkeit und Stabilität für die Wirbelsäule und erlernen einen guten Umgang mit dem Achsenorgan.

Kurs	WSG - 1
Titel	Funktionelle Wirbelsäulengymnastik
Tag	Mittwoch
Uhrzeit	9.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	27.04.2022

Kurs	WSG - 2
Titel	Funktionelle Wirbelsäulengymnastik
Tag	Donnerstag
Uhrzeit	16.30 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	28.04.2022

Kurs	WSG - 4
Titel	Funktionelle Wirbelsäulengymnastik
Tag	Donnerstag
Uhrzeit	16.30 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	18.08.2022

Kurs	WSG - 3
Titel	Funktionelle Wirbelsäulengymnastik
Tag	Mittwoch
Uhrzeit	9.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	17.08.2022

Kursleitung	Team Genius
Kursgebühr	120 Euro
Erstattung durch die ● bkk melitta hmr	100% (Abrechnung erfolgt direkt zwischen GENIUS und der ● bkk melitta hmr)
Ort	GENIUS Sport- und Gesundheitszentrum Raulwing, Stiftallee 124, 32425 Minden



2Fit das Ausdauertraining

Du bist schnell aus der Puste? Dann leiten wir dich hier durch die Möglichkeiten der kontrollierten Verbesserung deiner Ausdauer.

Die Verbesserung der Ausdauer ist das beste Mittel zu einem besseren Fitnessgefühl und bei Bedarf die Beste Verbrennungsmaschine für Kalorien. Puls oder Belastungszonen werden eingehalten und damit auf dein Niveau angepasst. Keine Gruppe die dir wegläuft.

Kein extra Equipment kaufen.

Kurs	2FIT - 1
Titel	2Fit das Ausdauertraining
Tag	Dienstag
Uhrzeit	9.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	26.04.2022

Kurs	2FIT - 2
Titel	2Fit das Ausdauertraining
Tag	Donnerstag
Uhrzeit	18.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	28.04.2022

Kurs	2FIT - 4
Titel	2Fit das Ausdauertraining
Tag	Donnerstag
Uhrzeit	18.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	18.08.2022

Kurs	2FIT - 3
Titel	2Fit das Ausdauertraining
Tag	Dienstag
Uhrzeit	9.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	16.08.2022

Kursleitung	Team Genius
Kursgebühr	120 Euro
Erstattung durch die ● bkk melitta hmr	100% (Abrechnung erfolgt direkt zwischen GENIUS und der ● bkk melitta hmr)
Ort	GENIUS Sport- und Gesundheitszentrum Raulwing, Stiftallee 124, 32425 Minden



Rückenzirkel

Dies ist ein Kurs, in dem wir Sie in ein qualitativ hochwertiges Gerätetraining einführen möchten. Innerhalb des Kurses werden Ihnen des Weiteren funktionelle Übungen beigebracht, um die erworbene Kraft umzusetzen.

In der ersten Einheit findet eine Messung Ihrer Rückenkraft statt, um evtl. Defizite zu erkennen. Innerhalb des Kurses wird mit einem Feedback-System gearbeitet, um eine optimale Einstellung auf Ihre Person zu gewährleisten.

Kurs	RZ - 1
Titel	Rückenzirkel
Tag	Dienstag
Uhrzeit	19.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	26.04.2022

Kurs	RZ - 2
Titel	Rückenzirkel
Tag	Donnerstag
Uhrzeit	19.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	28.04.2022

Kurs	RZ - 3
Titel	Rückenzirkel
Tag	Dienstag
Uhrzeit	19.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	16.08.2022

Kurs	RZ - 4
Titel	Rückenzirkel
Tag	Donnerstag
Uhrzeit	19.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	18.08.2022

Kursleitung	Team Genius
Kursgebühr	120 Euro
Erstattung durch die ● bkk melitta hmr	100% (Abrechnung erfolgt direkt zwischen GENIUS und der ● bkk melitta hmr)
Ort	GENIUS Sport- und Gesundheitszentrum Raulwing, Stiftallee 124, 32425 Minden



Krafttraining an Geräten

Dieses gerätegestützte Krafttraining hilft Bewegungsmangel zu reduzieren und beugt damit negativen Prozessen vor.

Die Teilnehmer erwerben alltagsrelevante Kompetenzen, um Ihre Gesundheit pro-aktiv zu schützen und zu fördern. Kernziel des Programms ist die Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskulatur unter Berücksichtigung von Körperwahrnehmung und Haltungsschulung sowie der umgebenden Verhältnisse und die Stärkung der Kardiologie-pulmonalen Kapazitäten, so dass ein funktionelles Kraftausdauertraining erfolgt, das seine volle präventive Wirkung entfalten kann.

Kurs	KTG - 1
Titel	Krafttraining an Geräten
Tag	Mittwoch
Uhrzeit	19.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	27.04.2022

Kurs	KTG - 2
Titel	Krafttraining an Geräten
Tag	Mittwoch
Uhrzeit	19.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	17.08.2022

Kursleitung	Team Genius
Kursgebühr	120 Euro
Erstattung durch die ● bkk melitta hmr	100% (Abrechnung erfolgt direkt zwischen GENIUS und der ● bkk melitta hmr)
Ort	GENIUS Sport- und Gesundheitszentrum Raulwing, Stiftallee 124, 32425 Minden

Yoga für Einsteiger - Online-Kurs

Dieser Yoga Kurs ist für Einsteiger entwickelt. In den speziellen Übungsreihen wechseln sich aktive und passive Übungen ab. Am Ende jeder Yoga-stunde findet eine Schlusssentspannung statt, in der die Energie wieder neu geladen wird. Yoga löst Verspannungen und lindert Rückenschmerzen. Tiefe Ruhe und Gelassenheit sind nach einer Yogaeinheit spürbar und diese Ruhe klingt noch einige Tage nach. Der Schlaf wird tiefer und erholsamer. Yoga ist ein wunderbares Mittel gegen den Stress und die Hektik im täglichen Leben. Eine kleine Auszeit im Alltag.

Der Kurs wird über die Software ZOOM ausgeführt. Die Teilnehmer erhalten für jede Kurseinheit einen Zugangscode und wählen sich darüber ein. Benötigt wird ein Notebook, Tablet oder Handy mit Kamera und Internetzugang.

Kurs	YE - 1
Titel	Yoga für Einsteiger - Onlinekurs
Tag	Montag
Uhrzeit	20.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	02.05.2022

Kurs	YE - 2
Titel	Yoga für Einsteiger - Onlinekurs
Tag	Montag
Uhrzeit	20.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Min.
Beginn	19.09.2022

Kursleitung	Yoga-Moves
Kursgebühr	120 Euro
Erstattung durch die ● bkk melitta hmr	100%
Ort	Online-Kurs via Zoom

Anmeldung zum Kursprogramm 2022

Name, Vorname

Anschrift

 Ich bin krankenversichert bei der Krankenkasse

Telefon (dienstlich)

Telefon (privat)

E-Mail (privat)

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum

Kurs

Beginn am

Uhrzeit

Ort, Datum


Unterschrift

Bitte ankreuzen

Einverständniserklärung:

- Ja, ich erkläre mich hiermit einverstanden, dass meine angegebenen Daten an die Kursleitung weitergegeben werden.

Einwilligung zur Datennutzung:

- Ich bin damit einverstanden, dass die  **bkk** melitta hmr meine angegebenen Daten speichert und nutzt, um mich über die Vorteile und Neuigkeiten sowie zu privaten Zusatzversicherungen von Vertragspartnern zu informieren und beraten zu können und um Meinungsforschung durchzuführen, auch per Telefon. Diese Einwilligung ist freiwillig und ich kann sie jederzeit widerrufen.

Absender

Wir bitten Sie, Ihren Absender unbedingt vollständig und in Blockschrift anzugeben.

Service fängt
beim Porto an
& das zahlt die
bkk melitta hmr

Deutsche Post 
ANTWORT

 **bkk melitta hmr**
ServiceCenter Minden
Postfach 1224
32372 Minden

