

Kursprogramm Region Neckarsulm

Von uns. Für Ihre Gesundheit.

2. Halbjahr 2011



Von uns. Für Ihre Gesundheit.

Gesundheit ist alles, ohne Gesundheit ist alles nichts. Eine Investition in die eigene Gesundheit ist deshalb immer eine Investition in eine glückliche und zufriedene Zukunft. Dabei unterstützen wir Sie mit einer großen Auswahl an Gesundheitskursen und auch finanziell. Für das 2. Halbjahr 2011 haben wir Ihnen an unterschiedlichen Orten in Kooperation mit unseren Anbietern ein interessantes Programm zusammengestellt.

Von uns. Finanzielle Vorteile für Sie.

Profitieren Sie von den Vorteilen einer starken Gemeinschaft und von exklusiven Leistungen. Für Mitglieder der Audi BKK ist die Teilnahme an bis zu **zwei Gesundheitskursen pro Bereich und Kalenderjahr** weitgehend kostenlos. Voraussetzung ist der Nachweis der Teilnahme an mindestens 80% der Kurseinheiten. Wer sich auch darüber hinaus aktiv um seine Gesundheit kümmert, den belohnt die Audi BKK im Rahmen des **Bonusprogramms „AktivFit“** mit bis zu 160 Euro pro Kalenderjahr. Wählen Sie aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Suchtprävention (z. B. Rauchen) und Ernährung aus.

Da die Teilnehmeranzahl für die Gesundheitskurse begrenzt ist, sollten Sie sich am besten umgehend anmelden. Mehr Infos erhalten Sie im Audi BKK Service-Center oder telefonisch unter 07132 9994-502.

Von uns, für uns: Audi BKK.

Unser Kursangebot für Sie:

Die Anmeldung der nachfolgenden Kurse erfolgt direkt bei der Audi BKK – **Telefonnummer 07132 9994-502.**

Kurs/Veranstaltungsort/ Treffpunkt	Kursbeginn/Dauer	Termine	Eigenanteil
Bewegung:			
Aquariding			
Bad Wimpfen Bewegungsbad des SRH Gesundheits- zentrum im Haus Baden Eingang direkt gegenüber dem großen Parkplatz > Schild „Therapiebecken“	Termine montags, 8 Kurseinheiten 19:30 – 20:15 Uhr	Kurs 1: 12.09.11 – 07.11.11 Kurs 2: 14.11.11 – 09.01.12 Kurs 3: 16.01.12 – 05.03.12	8 Euro*
	Termine mittwochs, 8 Kurseinheiten 18:30 – 19:15 Uhr	Kurs 4: 14.09.11 – 02.11.11 Kurs 5: 09.11.11 – 04.01.12 Kurs 6: 11.01.12 – 29.02.12	
(Nicht im Solebad)	20:15 – 21:00 Uhr (Kurs findet 14-tägig statt.)	Kurs 7: 14.09.11 – 04.01.12 Kurs 8: 21.09.11 – 11.01.12	
Empfehlenswert sind wasserfeste Schuhe	Termine donnerstags, 8 Kurseinheiten 18:30 – 19:15 Uhr	Kurs 9: 15.09.11 – 03.11.11 Kurs 10: 10.11.11 – 05.01.12	
	19:30 – 20:15 Uhr	Kurs 11: 15.09.11 – 03.11.11	
	Termine freitags, 8 Kurseinheiten 18:00 – 18:45 Uhr	Kurs 12: 16.09.11 – 04.11.11 Kurs 13: 11.11.11 – 13.01.12	
	19:00 – 19:45 Uhr	Kurs 14: 16.09.11 – 04.11.11 Kurs 15: 11.11.11 – 13.01.12	
Bauch-Beine-Po			
Cleversulzbach Kelterhalle	Termine montags, 10 Kurseinheiten 10:00 – 11:00 Uhr	Beginn: 19.09.11	7 Euro*
	Termine dienstags, 10 Kurseinheiten 20:00 – 21:00 Uhr	Beginn: 20.09.11	
Neuenstadt TSV Vereinsheim	Termine donnerstags, 10 Kurseinheiten 10:00 – 11:00 Uhr	Beginn: 22.09.11	7 Euro*
Energy Dance			
Bad Friedrichshall Turnhalle am Sportpark Vereinszimmer (Kurs eignet sich für Schichtarbeiter, da ein wöchentlicher Wechsel möglich.)	Termine mittwochs, 10 Kurseinheiten 19:45 – 21:15 Uhr	05.10.11 – 14.12.11	15 Euro*
	Termine freitags, 10 Kurseinheiten 10:00 – 11:30 Uhr	07.10.11 – 16.12.11	

* Für Versicherte der Audi BKK.

Kurs/Veranstaltungsort/ Treffpunkt	Kursbeginn/Dauer	Termine	Eigenanteil
Fitness-Mix			
Bad Friedrichshall Turnhalle am Sportpark (Kurs eignet sich für Schichtarbeiter, da ein wöchentlicher Wechsel möglich.)	Termine montags, 10 Kurseinheiten 09:00 – 10:00 Uhr und 17:00 – 18:00 Uhr	26.09.11 – 12.12.11	7 Euro*
Rückenfit mit dem Flexi-Bar®			
Cleversulzbach Kelterhalle	Termine dienstags, 10 Kurseinheiten 18:00 – 19:00 Uhr	Beginn: 20.09.11	7 Euro*
Bad Wimpfen SRH Gesundheitszentrum	Termine donnerstags, 8 Kurseinheiten 18:00 – 19:00 Uhr	15.09.11 – 03.11.11	9 Euro*
Sanftes Krafttraining			
Neuenstadt TSV Krafraum Helmbundhalle II	Termine montags, 10 Kurseinheiten 18:00 – 19:00 Uhr und 19:00 – 20:00 Uhr Termine freitags, 10 Kurseinheiten 17:30 – 18:30 Uhr, 18:30 – 19:30 Uhr und 19:30 – 20:30 Uhr	Beginn: 19.09.11 Beginn: 23.09.11	9 Euro*
Kraft-/Ausdauertraining			
Cleversulzbach Kelterhalle	Termine dienstags, 10 Kurseinheiten 19:00 – 20:00 Uhr	Beginn: 20.09.11	7 Euro*
Nordic Walking			
Schefflenz Treffpunkt Parkplatz an der Waldspitze (Einsteiger und Fortgeschrittenen Kurs)	Termine mittwochs, 6 Kurseinheiten 18:30 – 19:30 Uhr	14.09.11 – 19.10.11	Kein Eigenanteil
Bad Friedrichshall Treffpunkt Parkplatz am Schnitzel Charly	Einsteiger: Termine donnerstags, 6 Kurseinheiten 09:00 – 10:00 Uhr Fortgeschrittene: Termine freitags, 6 Kurseinheiten 17:00 – 18:30 Uhr	29.09.11 – 03.11.11 30.09.11 – 04.11.11	Kein Eigenanteil Leihgebühr Stöcke: 8 Euro pro Kurs
Rücken-Fit			
Neuenstadt TSV Vereinsheim	Termine donnerstags, 10 Kurseinheiten 18:45 – 19:45 Uhr	Beginn: 22.09.11	7 Euro*
Wirbelsäulengymnastik			
Bad Wimpfen SRH Gesundheitszentrum	Termine montags, 8 Kurseinheiten 18:30 – 19:30 Uhr	12.09.11 – 07.11.2011	9 Euro*
Bad Friedrichshall Turnhalle am Sportpark (Kurs eignet sich für Schichtarbeiter, da ein wöchentlicher Wechsel möglich.)	Termine donnerstags, 10 Kurseinheiten 09:00 – 10:00 Uhr und 18:00 – 19:00 Uhr	06.10.11 – 15.12.2011	7 Euro*
Pilates			
Bad Friedrichshall Turnhalle am Sportpark, Vereinszimmer (Kurs eignet sich für Schichtarbeiter, da ein wöchentlicher Wechsel möglich.)	Termine mittwochs, 10 Kurseinheiten 17:00 – 18:00 Uhr Termine freitags, 10 Kurseinheiten 08:50 – 09:50 Uhr	05.10.11 – 14.12.11 07.10.11 – 16.12.11	9 Euro* 9 Euro*
Bad Wimpfen SRH Gesundheitszentrum	Termine dienstags, 10 Kurseinheiten 17:00 – 18:00 Uhr	04.10.11 – 13.12.11	10 Euro*
Cleversulzbach Kelterhalle	Termine dienstags, 10 Kurseinheiten 17:00 – 18:00 Uhr	Beginn: 20.09.11	7 Euro*

* Für Versicherte der Audi BKK.

Kurs/Veranstaltungsort/ Treffpunkt	Kursbeginn/Dauer	Termine	Eigenanteil
Entspannung:			
Yoga für einen starken Rücken			
Neuenstadt TSV Vereinsheim	Termine mittwochs, 10 Kurseinheiten 17:30 – 19:00 Uhr	Beginn: 21.09.11	9 Euro*
Yoga zum Wohlfühlen			
Neuenstadt TSV Vereinsheim	Termine mittwochs, 10 Kurseinheiten 19:00 – 20:30 Uhr	Beginn: 21.09.11	9 Euro*
Ernährung:			
Cholesterin – Risikofaktor fürs Herz			
Neckarsulm Audi BKK Service-Center	Termine montags, 2 Kurseinheiten 15:30 – 17:00 Uhr	10.10.11 und 17.10.11	Kein Eigenanteil
Gesund ernähren – Abnehmen			
Neckarsulm Audi BKK Service-Center	Termine mittwochs, 4 Kurseinheiten 15:30 – 17:00 Uhr	05.10.11 – 16.11.11	Kein Eigenanteil
	Termine freitags, 4 Kurseinheiten 15:30 – 17:00 Uhr	14.10.11 – 25.11.11	
Hassmersheim Sandsteingebäude, Friedrichstr. 4	Termine dienstags, 5 Kurseinheiten 17:30 – 18:15 Uhr	13.09.11 – 15.11.11	Kein Eigenanteil
Herzgesunde Ernährung			
Hassmersheim Sandsteingebäude, Friedrichstr. 4	Termine dienstags, 5 Kurseinheiten 17:30 – 18:15 Uhr	17.01.12 – 20.03.12	Kein Eigenanteil
Rheumatische Erkrankung – gesund ernähren			
Hassmersheim Sandsteingebäude, Friedrichstr. 4	Termine dienstags, 2 Kurseinheiten 17:30 – 18:15 Uhr	17.04.12 und 24.04.12	Kein Eigenanteil
Suchtprävention:			
„Rauchfreiseminar“			
Heilbronn Ringhotel, Lohtorstr. 7	Termin Samstag, 1 Kurseinheit 10:00 – 18:30 Uhr	22.10.11	50 Euro*

Kursangebot des Sportverein Untergriesheim

Die Anmeldung der nachfolgenden Kurse des Sportverein Untergriesheim erfolgt unter der **Telefonnummer 07136 5901** (Hr. Krebs).

Kurs/Veranstaltungsort/ Treffpunkt	Kursbeginn/Dauer	Termine	Kurskosten
Bewegungskurs für Männer ab 50 Jahren			
Bad Friedrichshall-Untergriesheim, Turnhalle	Termine dienstags, 10 Kurseinheiten 15:45 – 16:45 Uhr	27.09.11 – 06.12.11	40 Euro SV-Mitglieder 60 Euro Nichtmitglieder

* Für Versicherte der Audi BKK.

Kursangebot des FSV Bad Friedrichshall

Die Anmeldung der nachfolgenden Kurse des FSV Bad Friedrichshall erfolgt unter der **Telefonnummer 07136 910636** oder per **E-Mail unter kurse.turnen@fsv-sport.de**

Kurs/Veranstaltungsort/ Treffpunkt	Kursbeginn/Dauer	Termine	Kurskosten
Flexi-Bar®-Training (mit Vorkenntnissen)			
Bad Friedrichshall Turnhalle am Sportpark	Termine montags, ganzjährig 19:20 – 20:20 Uhr	Einstieg ist jederzeit möglich.	pro Einheit: 3 Euro FSV-Mitglieder 4 Euro Nichtmitglieder
Fitness-Training für Damen und Herren			
Bad Friedrichshall Turnhalle am Sportpark	Termine montags, ganzjährig 20:30 – 21:30 Uhr	Einstieg ist jederzeit möglich.	pro Einheit: 3 Euro FSV-Mitglieder 4 Euro Nichtmitglieder
Pilates – Einsteiger (mit Vorkenntnissen)			
Bad Friedrichshall Turnhalle am Sportpark	Termine mittwochs, ganzjährig 18:10 – 19:40 Uhr	Einstieg ist jederzeit möglich.	pro Einheit: 6 Euro FSV-Mitglieder 7,50 Euro Nichtmitglieder
Sport nach Krebs (für Frauen)			
Bad Friedrichshall Turnhalle am Sportpark	Termine mittwochs, ganzjährig 17:00 – 18:00 Uhr	Einstieg ist jederzeit möglich.	pro Einheit: 4 Euro FSV-Mitglieder 5 Euro Nichtmitglieder
Wirbelsäulengymnastik			
Bad Friedrichshall Turnhalle am Sportpark	Termine mittwochs, ganzjährig 18:10 – 19:10 Uhr	Einstieg ist jederzeit möglich.	pro Einheit: 3 Euro FSV-Mitglieder 4 Euro Nichtmitglieder

Kursangebot des TSV Neuenstadt

Die Anmeldung der nachfolgenden Kurse des TSV Neuenstadt erfolgt unter der **Telefonnummer 07139 453518 (Frau Kühner)**.

Kurs/Veranstaltungsort/ Treffpunkt	Kursbeginn/Dauer	Termine	Kurskosten
Fit ab 50			
Neuenstadt TSV Vereinsheim	Termine donnerstags, 10 Kurseinheiten 08:00 – 09:00 Uhr	Beginn: 22.09.11	auf Anfrage
Kraft-/Ausdauertraining			
Cleversulzbach Kelterhalle	Termine montags, 10 Kurseinheiten 08:00 – 09:00 Uhr	Beginn: 19.09.11	auf Anfrage
Yoga-Pilates-Mix			
Cleversulzbach Kelterhalle	Termine dienstags, 10 Kurseinheiten 09:00 – 10:00 Uhr	Beginn: 20.09.11	auf Anfrage
Neuenstadt TSV Vereinsheim	Termine donnerstags, 10 Kurseinheiten 09:00 – 10:00 Uhr	Beginn: 22.09.11	auf Anfrage
Sport bei Diabetes (Rehasport)			
Neuenstadt TSV Vereinsheim	Termine freitags, laufender Kurs 17:30 – 18:30 Uhr	Einstieg ist jederzeit möglich.	auf Anfrage
Fit und gesund mit Yoga			
Neuenstadt TSV Vereinsheim	Termine donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr	Beginn: 22.09.11	auf Anfrage
Sanftes Krafttraining			
Neuenstadt TSV Kraftraum Helmbundhalle II	Termine dienstags, 08:00 – 09:30 Uhr, 19:00 – 20:00 Uhr und 20:00 – 21:00 Uhr	Beginn: 20.09.11	auf Anfrage

Kursangebot des SpVgg Rittersbach

Die Anmeldung der nachfolgenden Kurse des SpVgg Rittersbach erfolgt unter der **Telefonnummer 06293 7169** oder **06293 1666 (Frau Holzschuh)**.

Kurs/Veranstaltungsort/ Treffpunkt	Kursbeginn/Dauer	Termine	Kurskosten
Cardio-Fitness am Step			
Elztal- Rittersbach Sportheim	Termine montags, 10 Kurseinheiten 19:00 – 20:00 Uhr	Beginn: 05.09.11	25 Euro SpVgg-Mitglieder 40 Euro Nichtmitglieder
Cardio-Fitness und Pilates			
Elztal- Rittersbach Sportheim	Termine montags, 10 Kurseinheiten 20:00 – 21:30 Uhr	Beginn: 05.09.11	35 Euro SpVgg-Mitglieder 60 Euro Nichtmitglieder
Fitnessgymnastik			
Elztal- Rittersbach Sportheim	Termine dienstags, 10 Kurseinheiten 09:30 – 10:30 Uhr	Beginn: 20.09.11	25 Euro SpVgg-Mitglieder 40 Euro Nichtmitglieder
Rückentraining			
Elztal- Rittersbach Sportheim	Termine mittwochs, 10 Kurseinheiten 18:30 – 19:30 Uhr	Beginn: 07.09.11	25 Euro SpVgg-Mitglieder 45 Euro Nichtmitglieder
Yoga für einen starken Rücken			
Elztal- Rittersbach Sportheim	Termine mittwochs, 10 Kurseinheiten 18:00 – 19:15 Uhr	Beginn: 21.09.11	50 Euro SpVgg-Mitglieder 60 Euro Nichtmitglieder

Kursangebot Jutta Schüle

Die Anmeldung der nachfolgenden Kurse bei Jutta Schüle erfolgt unter der **Telefonnummer 0172 8596591**.

Kurs/Veranstaltungsort/ Treffpunkt	Kursbeginn/Dauer	Termine	Kurskosten
Autogenes Training			
Gundelsheim Ev. Gemeindezentrum, Panoramastr. 1	Termine freitags, 8 Kurseinheiten 18:00 – 19:15 Uhr	Beginn: 30.09.11	97 Euro
Progressive Muskelentspannung			
Gundelsheim Ev. Gemeindezentrum, Panoramastr. 1 (Beide Kurse finden auf Anfrage auch in Mosbach und in Elztal statt.)	Termine freitags, 8 Kurseinheiten 19:30 – 20:45 Uhr	Beginn: 30.09.11	97 Euro

Kursangebot des VfL Obereisesheim

Die Anmeldung der nachfolgenden Kurse des VfL Obereisesheim erfolgt unter der **Telefonnummer 07132 42060 (Frau Schürg)** oder **07132 3684499 (Frau Rauw)**.

Kurs/Veranstaltungsort/ Treffpunkt	Kursbeginn/Dauer	Termine	Kurskosten
Fit for fun			
Obereisesheim, Turn- und Festhalle (Wilhelm-Maier-Schule)	Termine mittwochs, 10 Kurseinheiten 18:00 – 19:00 Uhr	Beginn: 28.09.11	25 Euro VfL-Mitglieder 35 Euro Nichtmitglieder
Flexi-Bar®			
Obereisesheim, Turn- und Festhalle (Wilhelm-Maier-Schule)	Termine donnerstags, 10 Kurseinheiten 19:00 – 20:00 Uhr	Beginn: 22.09.11	25 Euro VfL-Mitglieder 35 Euro Nichtmitglieder
Nordic Walking			
Obereisesheim Treffpunkt Eberwinhalle	Termine mittwochs, ganzjährig 19:30 – 20:30 Uhr	Beginn: 14.09.11	25 Euro VfL-Mitglieder 35 Euro Nichtmitglieder

Service-Center Neckarsulm
NSU-Straße 1
74172 Neckarsulm
Telefon 07132 9994-502

Zentrale Postanschrift:
Audi BKK
Postfach 1001 60
85001 Ingolstadt

neckarsulm@audibkk.de
www.audibkk.de

Stand: 1. August 2011