



BKK ZF & Partner
Partner für Ihre Gesundheit



BARMER

Fit und aktiv – mit den digitalen Kursen, Vorträgen und Angeboten der Krankenkassen



Unter anderem im Programm:

- Yoga für Einsteiger
- Erfolgreich Abnehmen
- Ernährung und Vielfalt
- Diabetes-Prävention
- PMR Mentale Entspannung
- Power durch Pause – Multimodales Stressmanagement
- Pilates
- Kraft und Ausdauer – Fit for Life



www.aok.de/bayern/cyberpraevention

OVIVA Ernährungsberatung – individuelles Coaching von Experten

Die Ernährung spielt für die eigene Gesundheit und für das Wohlbefinden eine große Rolle. Doch wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus? Was gibt es zu beachten? Mit der App-gestützten OVIVA Ernährungsberatung kann es jeder herausfinden. Verschiedene Programme wie eine wie ein individuelles Telefoncoaching stehen Ihnen dabei zur Verfügung.



<https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/oviva-ernaehrungsberatung/>



BKK ZF & Partner
Partner für Ihre Gesundheit



BARMER

- **Aktive Pause** jeden Dienstag von 10:00 bis 10:20 Uhr
- **High Intensity Training** am Mittwoch, 01.12.2021 von 15:30 bis 16:00 Uhr
- **Vortrag Ciao Stress** am Mittwoch, 01.12.2021 von 16:15 bis 17:30 Uhr
- **Starker Rücken im Office** am Donnerstag, 02.12.2021 von 11:40 bis 12:00 Uhr
- **Morning Mobility** am Freitag 03.12. und Mittwoch 22.12.21 von 07:30 bis 8:00 Uhr
- **Nacken & Schulter Spezial** am Montag, 06.12. & 20.12.2021 von 11:40 bis 12:00 Uhr
- **Entspannt am Morgen** am Mittwoch, 08.12.2021 von 7:15 bis 7:35 Uhr
- **Faszientraining** am Freitag, 10.12.2021 von 07:15 bis 07:45 Uhr
- **Ganzkörpertraining** am Montag, 13.12.2021 von 16:00 bis 16:45 Uhr
- **Starker Rücken im Office** am Dienstag, 14.12.2021 von 11:40 bis 12:00 Uhr
- **High Intensity Training** am Mittwoch, 15.12.2021 von 16:00 bis 16:30 Uhr
- **Entspannt in der Weihnachtszeit** am Mittwoch, 15.12.2021 von 12:00 bis 12:20 Uhr
- **Faszientraining in der Mittagspause** am Freitag, 17.12.2021 von 11:40 bis 12:00 Uhr



Alle Angebote werden live mit Video-Übertragung per Zoom angeboten. Zoom ist kostenlos und es ist keine Registrierung notwendig. Um die Zugangsdaten für die Angebote zu erhalten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [gesundheitsmanagement\(at\)bkk-zf-partner.de](mailto:gesundheitsmanagement(at)bkk-zf-partner.de)

Weitere Angebote und Informationen unter:
<https://www.bkk-zf-partner.de/fit-gesund/gesunde-lebensweise/gesundheitsangebote>



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



Barmer Apps und digitale Angebote für Ihre Gesundheit

- Meditation
- Ernährungsberatung
- Gesundheitspodcast

BARMER

Übersicht der Angebote unter:
<https://www.barmer.de/unsere-leistungen/apps-skills>

