

Hier erfahren Sie, bei welchem Anbieter und wann Ihr Wunschkurs beginnt. Melden Sie sich gleich an und starten Sie fit und gesund in den Frühling.

Termine der BKK-Kurse



TV Wiblingen
Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm
Telefon: 0731 41407

| Kursbezeichnung | Kurszusatzinfo | Beginn | Uhrzeit | Intervall | Kosten | Regelmäßige Teilnahme | Erstattung |
|--|--|------------|-------------|---------------------------|--------|-----------------------|------------|
| Ganzkörperkräftigung – Sanft und effektiv (Rücken) | Doris Friedrich, Vereinszentrum | 05.03.2020 | 16:45–17:45 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Ganzkörperkräftigung – Sanft und effektiv (Rücken) | Doris Friedrich, Vereinszentrum | 04.03.2020 | 08:30–09:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Bewegen statt schonen (Beckenboden) | Doris Friedrich, Vereinszentrum | 06.03.2020 | 10:30–11:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Bewegen statt schonen (Beckenboden) | Doris Friedrich, Vereinszentrum | 05.03.2020 | 17:45–19:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Bewegen statt schonen (Beckenboden) | Doris Friedrich, Vereinszentrum | 04.03.2020 | 09:45–10:45 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Fit bis ins hohe Alter | Doris Friedrich, Vereinszentrum | 06.03.2020 | 09:30–10:30 | wöchentlich, 12 Einheiten | 95 € | 10 x | 80 € |
| Bewegen statt schonen | Doris Friedrich, Friedrichshafener Turnhalle | 03.03.2020 | 20:00–21:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Fit & Gesund | Doris Friedrich, Friedrichshafener Turnhalle | 03.03.2020 | 19:00–20:15 | wöchentlich, 12 Einheiten | 95 € | 10 x | 80 € |
| Fit & Gesund | Hannelore Sautter, Vereinszentrum | 05.03.2020 | 10:30–11:30 | wöchentlich, 12 Einheiten | 95 € | 10 x | 80 € |



SSV Ulm 1846 e.V.
Stadionstraße 17, 89073 Ulm
Telefon: 0731 1846 109
www.ssvulm1846.de

| Kursbezeichnung | Kurszusatzinfo | Beginn | Uhrzeit | Intervall | Kosten | Regelmäßige Teilnahme | Erstattung |
|--|--|------------|-------------|---------------------------|--------|-----------------------|------------|
| Fit in der Au – Funktionelles Core Training Outdoor | Treffpunkt Freibadkasse SSV Ulm 1846 e. V. | 13.01.2020 | 10:00–11:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 50 € | 8 x | 45 € |
| LaufStark – vom Gehen zum Joggen Outdoor Laufkurs | Treffpunkt Freibadkasse SSV Ulm 1846 e. V. | 16.01.2020 | 17:30–18:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 50 € | 8 x | 45 € |
| Rückenfit (Spätschicht) | Halle Multscherschule Eselsberg | 14.01.2020 | 20:30–21:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 56 € | 8 x | 50,40 € |
| Rückenfit 30+ | Halle Grundschule Eichenplatz Böfingen | 16.01.2020 | 18:00–19:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 56 € | 8 x | 50,40 € |
| Beweglichkeitsorientiertes Faszientraining – schmerzfrei in Form | Halle Scholl Gymnasium Ehinger Tor | 15.01.2020 | 18:30–19:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 56 € | 8 x | 50,40 € |

| Kursbezeichnung | Kurszusatzinfo | Beginn | Uhrzeit | Intervall | Kosten | Regelmäßige Teilnahme | Erstattung |
|--|---------------------|------------|-------------|---------------------------|--------|-----------------------|------------|
| Rückenfit | Jenny Kaiser-Wanek | 02.03.2020 | 07:15–08:15 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Rückenfit | Jenny Kaiser-Wanek | 02.03.2020 | 08:30–09:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Fit bleiben beim Älterwerden | Heike Banse-Gärtner | 02.03.2020 | 09:30–10:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Die neue Rückenschule | Heike Banse-Gärtner | 02.03.2020 | 10:30–11:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Pilates | Heike Banse-Gärtner | 02.03.2020 | 17:00–18:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Fit am Bildschirm – ein sanftes Nackentraining | Susanne Knoll | 02.03.2020 | 17:00–18:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Fit am Bildschirm – ein sanftes Nackentraining | Susanne Knoll | 02.03.2020 | 18:00–19:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Wirbelsäulengymnastik 50 plus | Christian Lepple | 03.03.2020 | 08:30–09:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Pilates | Veronika Geiger | 03.03.2020 | 17:00–18:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Faszientraining 8 | Jenny Kaiser-Wanek | 03.03.2020 | 18:00–19:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 68 € | 6 x | 61,20 € |
| Die neue Rückenschule | Susanne Knoll | 04.03.2020 | 09:30–10:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Die neue Rückenschule | Susanne Knoll | 04.03.2020 | 10:30–11:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Rückenfit | Marcel Arslan | 04.03.2020 | 17:00–18:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Pilates | Heike Banse-Gärtner | 04.03.2020 | 18:00–19:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Mix Surprise – ein Zirkeltraining für den Rücken | Susanne Knoll | 04.03.2020 | 18:00–19:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Rückenschule – Faszien | Heike Banse-Gärtner | 04.03.2020 | 19:00–20:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Pilates | Heike Banse-Gärtner | 04.03.2020 | 20:00–21:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Pilates | Heike Banse-Gärtner | 05.03.2020 | 09:30–10:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Die neue Rückenschule | Heike Banse-Gärtner | 05.03.2020 | 16:30–17:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining | Lena Maier | 05.03.2020 | 18:00–19:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Wirbelsäulengymnastik | Susanne Knoll | 06.03.2020 | 09:30–10:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |
| Wirbelsäulengymnastik 50 plus | Susanne Knoll | 06.03.2020 | 10:30–11:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 85 € | 8 x | 76,50 € |

| Kursbezeichnung | Kurszusatzinfo | Beginn | Uhrzeit | Intervall | Kosten | Regelmäßige Teilnahme | Erstattung |
|---|----------------|------------|-------------|---------------------------|--------|-----------------------|------------|
| Rücken Aktiv | | 03.02.2020 | 10:00–11:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Rundum Fit | | 03.02.2020 | 19:30–20:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Rundum Fit | | 04.02.2020 | 10:00–11:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Rundum Fit | | 05.02.2020 | 18:00–19:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Rundum Fit | | 06.02.2020 | 09:00–10:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Rundum Fit | | 07.02.2020 | 15:00–16:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Functional Training | | 03.02.2020 | 17:00–18:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Functional Training | | 07.02.2020 | 17:30–18:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Rückenkurs | | 03.02.2020 | 18:00–19:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Rückenkurs | | 04.02.2020 | 17:30–18:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Rückenkurs | | 05.02.2020 | 09:00–10:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Rückenkurs | | 06.02.2020 | 09:00–10:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Rückenkurs | | 07.02.2020 | 10:30–11:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Power effektiv Workout | | 03.02.2020 | 09:00–10:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Funktionelles Krafttraining für Jugendliche | | 07.02.2020 | 16:00–17:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 60 € | 8 x | 54 € |



fiss – das Fitness- und Gesundheitszentrum
 Sportclub Staig e. V.
 Jahnstraße 18, 89195 Staig
 Telefon: 07346 924363
 info@meinfiss.de, www.meinfiss.de

Öffnungszeiten:
 Montag, Mittwoch, Freitag: 08:00–22:00 Uhr
 Dienstag und Donnerstag: 07:00–22:00 Uhr
 (01.10.2019–30.04.2020)
 Samstag: 11:00–18:00 Uhr*
 Sonntag: 09:00–17:00 Uhr*
 *Änderungen vorbehalten

| Kursbezeichnung | Kurszusatzinfo | Beginn | Uhrzeit | Intervall | Kosten | Regelmäßige Teilnahme | Erstattung |
|---|-------------------|------------|---------------|---------------------------|--------|-----------------------|------------|
| Ganzkörperkräftigung – sanft & effektiv | Conny Neukamm | 03.02.2020 | 09:00–10:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| BeBo® Beckenbodentraining–Ganzkörperkräftigung – sanft & effektiv | Hilke Waldbüßer | 05.02.2020 | 10:00–11:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Fit & Gesund | Ulrike Geiselmann | 05.02.2020 | 18:30–19:30 | wöchentlich, 12 Einheiten | 90 € | 10 x | 80 € |
| Qi Gong | Andrea Jäger | 06.02.2020 | 08:30–09:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Rücken Aktiv–Ganzkörperkräftigung – sanft & effektiv | Ulrike Geiselmann | 06.02.2020 | 18:00–19:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Fit & Gesund | Hilke Waldbüßer | 07.02.2020 | 10:00 – 11:00 | wöchentlich, 12 Einheiten | 90 € | 10 x | 80 € |
| Schulter-/Nacken–Ganzkörperkräftigung – sanft & effektiv | Ulrike Geiselmann | 07.02.2020 | 16:00–17:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |
| Qi Gong | Andrea Jäger | 07.02.2020 | 18:00–19:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 80 € | 8 x | 72 € |



Vitalwerkstatt
 in den Wieland-Werken, Telefon: 2204

Anmeldung direkt in den Räumen der Vitalwerkstatt.
 Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

| Kursbezeichnung | Kurszusatzinfo | Beginn | Uhrzeit | Intervall | Kosten | Regelmäßige Teilnahme | Erstattung |
|--|---|-----------|-------------|---------------------------|--------|-----------------------|------------|
| Der Vitalwerkstatt-Kurs (Sandra Faber) in Ulm, Geb. 02 | Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie bereits in der Vitalwerkstatt einmal wöchentlich zehn Minuten trainieren. | montags | 16:45–17:30 | wöchentlich, 12 Einheiten | 120 € | 10 x | 80 € |
| Der Vitalwerkstatt-Kurs (Andreas Berg) in Ulm, Geb. 02 | | dienstags | 12:15–13:00 | wöchentlich, 12 Einheiten | 120 € | 10 x | 80 € |
| Der Vitalwerkstatt-Kurs (Manuel Stecker) in Vöhringen, W33 | | montags | 16:15–17:00 | wöchentlich, 12 Einheiten | 120 € | 10 x | 80 € |
| Der Vitalwerkstatt-Kurs (Monika Walker) in Vöhringen, W33 | | mittwochs | 16:00–16:45 | wöchentlich, 12 Einheiten | 120 € | 10 x | 80 € |



Easyway GmbH
 Schriftliche Anmeldung unter manuel.groner@wieland-bkk.de

| Kursbezeichnung | Kurszusatzinfo | Beginn | Uhrzeit | Intervall | Kosten | Regelmäßige Teilnahme | Erstattung |
|--------------------------------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------------------|--------|-----------------------|------------|
| Nichtraucherseminar, Herr Kellermann | Wieland Werke Ulm, Raum 003 | 28.02.2020 | 13:00–19:00 | einmalige Veranstaltung | 279 € | - | 180 € |



Monika Eberhardt – Fa. Stresskompetent
 Waldstr. 1, 89250 Senden
 Telefon: 07307 952452
 info@stresskompetent.me, www.stresskompetent.me

| Kursbezeichnung | Kurszusatzinfo | Beginn | Uhrzeit | Intervall | Kosten | Regelmäßige Teilnahme | Erstattung |
|-------------------------------------|---|------------|-------------|--------------------------|--------|-----------------------|------------|
| Resilienz | Heinz-Rühmann-Str. 7, 89231 Neu-Ulm (Eingang: Ecke Grethe-Weiser-Str./Wiley Str./ Haupteingang Dietrich-Kino) | 15.02.2020 | 09:00–16:00 | wöchentlich, 2 Einheiten | 160 € | 2 x | 120 € |
| Salute! – Was die Seele stark macht | KAB Bildungszentrum, Günzburgerstr. 45, 89264 Weißenhorn | 14.03.2020 | 09:00–16:00 | wöchentlich, 2 Einheiten | 160 € | 2 x | 120 € |



V8 Sport und Gesundheitsstudio UG
(haftungsbeschränkt)
Falkenstraße 34, 89269 Vöhringen
Telefon: 07306 92 40 33, info@sportstudio-v8.de

Öffnungszeiten:
Montag/Mittwoch/Freitag 07:30–22:00 Uhr
Dienstag/Donnerstag 08:00–22:00 Uhr
Samstag 10:00–18:00 Uhr
Sonntag/Feiertag 10:00–16:00 Uhr

| Kursbezeichnung | Kurszusatzinfo | Beginn | Uhrzeit | Intervall | Kosten | Regelmäßige Teilnahme | Erstattung |
|---|----------------|------------|-------------|--------------------------|--------|-----------------------|------------|
| Rückengesundplus – motivierendes Zirkeltraining | | 13.01.2020 | 08:00–09:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Rückengesundplus – motivierendes Zirkeltraining | | 07.01.2020 | 20:00–21:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Rückengesundplus – motivierendes Zirkeltraining | | 08.01.2020 | 08:00–09:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Rückengesundplus – motivierendes Zirkeltraining | | 08.01.2020 | 17:30–18:30 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Rückengesundplus – motivierendes Zirkeltraining | | 09.01.2020 | 10:00–11:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Rückengesundplus – motivierendes Zirkeltraining | | 09.01.2020 | 17:00–18:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Rückengesundplus – motivierendes Zirkeltraining | | 10.01.2020 | 09:30–10:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Rückengesundplus – motivierendes Zirkeltraining | | 11.01.2020 | 14:00–15:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Beckenbodengymnastik | | 08.01.2020 | 11:00–12:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Beckenbodengymnastik | | 08.01.2020 | 15:00–16:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Beckenbodengymnastik | | 10.01.2020 | 13:00–14:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |



V8 Praxis für Physiotherapie
Jasmin Ammann-Bonsignore
Falkenstraße 34, 89269 Vöhringen
Telefon: 07306 31881
info@physio-v8.de

| Kursbezeichnung | Kurszusatzinfo | Beginn | Uhrzeit | Intervall | Kosten | Regelmäßige Teilnahme | Erstattung |
|-----------------------|----------------|------------|-------------|--------------------------|--------|-----------------------|------------|
| Wirbelsäulengymnastik | | 08.01.2020 | 10:00–11:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Wirbelsäulengymnastik | | 10.01.2020 | 08:00–09:00 | wöchentlich, 8 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |



Diplom-Oecotrophologin Marion Krevel, Praxis für Ernährungsberatung und Gesundheitsförderung

An der Mauer 5, 89264 Weißenhorn
Telefon: 07309 426153, ernaehrungsberatung@krevel.de

Eine Anmeldung ist schriftlich oder online unter www.praxis-krevel.de möglich.

| Kursbezeichnung | Kurszusatzinfo | Beginn | Uhrzeit | Intervall | Kosten | Regelmäßige Teilnahme | Erstattung |
|---|----------------|--|---|---|--------|-----------------------|------------|
| Rundum zufrieden – das Gewichtaltepogramm | | 23.01.2020 | 19:00–20:30 | 5 Termine: 23.01.2020; 06.02.2020; 05.03.2020; 19.03.2020; 02.04.2020 | 129 € | 4 x | 80 € |
| Kompaktkurs Ernährung – schnelle Küche | 2-Tages-Kurs | 15.05.2020 16.05.2020 | 18:00–21:00 10:00–13:00 | | 89 € | 2 x | 80 € |
| Optimix für Kids | ab 8 Jahren | 15.02.2020 26.–28.02.2020 14.03.2020 | 10:00–11:00 10:00–12:00 10:00–11:00 | Elterntreffen Treffen der Kinder Eltern-/Kind-Treffen | 129 € | 4 x | 129 € |
| Hatha Yoga für Erwachsene | | 20.01.2020 | 19:30–20:45 | wöchentlich, 10 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Hatha Yoga für Erwachsene | | 21.01.2020 | 18:30–19:45 | wöchentlich, 10 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Hatha Yoga für Erwachsene | | 21.01.2020 | 20:15–21:30 | wöchentlich, 10 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |
| Hatha Yoga für Erwachsene | | 23.01.2020 | 08:45–10:00 | wöchentlich, 10 Einheiten | 100 € | 8 x | 80 € |