

Bertelsmann Sport und Gesundheit - Programm Herbst / Winter 2019

Für Teilnehmer, die nicht bei Bertelsmann beschäftigt sind, gilt ab 2019:

Die nachfolgend genannten Kurse bezuschusst die BKK bei regelmäßiger Teilnahme zu 100 %. Dies gilt für zwei Kurse im Jahr.

Kurse, die hier nicht gelistet sind, sind nicht zuschussfähig.

Werden weitere Kurse belegt, trägt der Teilnehmer die im Kursprogramm ausgewiesenen Kursgebühren.

Für Teilnehmer, die bei Bertelsmann beschäftigt sind, gibt es keine Einschränkung hinsichtlich der Zahl besuchter Kurse.

Hier gelten die bekannten Teilnahmeregelungen (siehe www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de).

Gesunder Rücken	Kursleiter/in	BKK-Zuschuss
Pilates	Brummel, Bianca	100%
Pilates	Fermani, Fabio	100%
Pilates	Höner, Tanja	100%
Pilates	Szydowski-Donnersberg, Dorota	100%
Pilates	Heying, Andrea	100%
Pilates	Zocher, Christina	100%
Pilates	Gössling, Christiane	100%
Pilates	Höber, Birgit	100%
Pilates Balance	Höber, Birgit	100%
Rücken-Zirkeltraining	Betz, Doro	100%
Rücken-Zirkeltraining	Kampmeier, Stefanie	100%
Rücken-Zirkeltraining	Krusenotto, Gisela	100%
Rücken-Zirkeltraining	Stromberg, Christel	100%

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Kursleiter/in	BKK-Zuschuss
Rücken-Bauch-Power	Arendt, Katharina	100%
Rücken-Bauch-Power	Kleinhaus-Krones, Christel	100%
Rücken-Bauch-Power	Eckstein, Sophia	100%

Rücken-Bauch-Power	Henciak, Ellen	100%
Rücken-Bauch-Power	Viehweger, Anke	100%
Rücken-Bauch-Power (Versmold)	Wittig, Brigitte	100%
Rückenfitness für eine gesunde Haltung (mittags)	Höber, Birgit	100%
Rückenfitness für eine gesunde Haltung (mittags)	Braun, Roman	100%
Rückenfitness für eine gesunde Haltung (mittags)	Tabbert, Natascha	100%
Rückenfitness für eine gesunde Haltung (mittags)	Viehweger, Anke	100%
Rückenfitness für eine gesunde Haltung (mittags)	Wittenstein, Birte	100%
Rückenfitness für eine gesunde Haltung (mittags)	Fermani, Fabio	100%
Rückentraining	Betz, Doro	100%
Rückentraining	Kleinhans-Krones, Christel	100%
Rückentraining	Szydowski-Donnersberg, Dorota	100%
Rückentraining	Tichy, Herbert	100%
Rückentraining	Viehweger, Anke	100%
Rückentraining (Rheda)	Carré-Bromann, Bernadette	100%
Rückentraining (Versmold)	Wittig, Brigitte	100%
Rückentraining für Senioren (vormittags)	Viehweger, Anke	100%
Rückentraining (Harsewinkel)	Schmitz, Reinhilde	100%
Fit und vital in den Alltag	Birkholz, Christel	100%

Präventives Ausdauertraining	Kursleiter/in	BKK-Zuschuss
Fitnessstraining	Arendt, Katharina	100%
Fitnessstraining (Wiedenbrück)	Carré-Bromann, Bernadette	100%
Fitnessstraining (Wiedenbrück)	Viehweger, Anke	100%
Fitnessstraining	Landwehr, Matthias	100%
Fitness für Mollige	Stromberg, Christel	100%
Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining plus Trampolin	Höber, Birgit	100%
Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining plus Trampolin	Arendt, Katharina	100%

Kondition und Fitness	Kursleiter/in	BKK-Zuschuss
Aroha - (Tanz-)Training für Körper und Geist	Zoher, Christina	100%
Aroha - (Tanz-)Training für Körper und Geist	Höner, Tanja	100%
BBP - Bauch-Beine-Po	Gehring, Katharina	100%

BBP - Bauch-Beine-Po	Becker, Tanja	100%
BBP - Bauch-Beine-Po	Peters, Katja	100%
BBP - Bauch-Beine-Po	Tabbert, Natascha	100%
Bodystyling	Tabbert, Natascha	100%
Bodystyling	Mense, Ulrike	100%
Bodystyling	Saß, Gina	100%
Bodystyling	Peters, Katja	100%
Bodystyling	Gehring, Katharina	100%
Bodystyling	Rechling, Olga	100%
Bodystyling (Wiedenbrück)	Carré-Brormann, Bernadette	100%
Easy-Aerobic-Fit-Mix	Saß, Gina	100%
Fit-Mix	Betz, Doro	100%
Fit-Mix	Eckstein, Sophia	100%
Fit-Mix	Kampmeier, Stefanie	100%
Fit-Mix	Fermani, Fabio	100%
Fit-Mix	Uludasdemir, Elif	100%
Fit-Mix (Harsewinkel)	Schmitz, Reinhilde	100%
Fit-Mix (Herzebrock)	Hänsel, Katja	100%
Funktionelles Faszientraining	Rechling, Olga	100%
Funktionelles Faszientraining	Uludasdemir, Elif	100%
Power-Fit-Mix	Brummel, Bianca	100%
Power-Fit-Mix	Bettenhausen, Heidi	100%
Power-Fit-Mix	Becker, Tanja	100%
Power-Fit-Mix	Tabbert, Natascha	100%
Step Aerobic (F-Kurs)	Mense, Ulrike	100%
Step Fit-Mix	Becker, Tanja	100%
Hantelworkout für Schulter, Rücken, Bauch	Fermani, Fabio	100%
Hantelworkout für Schulter, Rücken, Bauch	Viehweger, Anke	100%

Laufen, Walken, Nordic Walking	Kursleiter/in	BKK-Zuschuss
Laufkurs für Anfänger	Landwehr, Matthias	100%
Laufkurs für Fortgeschrittene	Henrichfreise, Nicole	100%
Nordic Walking	Posdorfer, Monika	100%
Nordic Walking	Sunderkötter, Annette	100%

Nordic Walking (Harsewinkel)	Schmitz, Reinhilde	100%
Nordic Walking (Wiedenbrück)	Kleinhans-Krones, Christel	100%
XCO Walking	Krusenotto, Gisela	100%

Wasserkurse	Kursleiter/in	BKK-Zuschuss
Aquagymnastik	Bettenhausen, Heidi	100%
Aquagymnastik	Peters, Katja	100%
Aquagymnastik	Szydowski-Donnersberg, Dorota	100%
Aquagymnastik (Rheda)	König, Rita	100%
Aquagymnastik mit höherer Intensität	Bettenhausen, Heidi	100%
Aquagymnastik mit höherer Intensität	Hansmeier, Kirsten	100%
Aquagymnastik mit höherer Intensität	Krusenotto, Gisela	100%
Aquagymnastik mit höherer Intensität	Szydowski-Donnersberg, Brian	100%
Aquagymnastik mit höherer Intensität	Szydowski-Donnersberg, Dorota	100%
Aquagymnastik für die Gelenke	Szydowski-Donnersberg, Dorota	100%
Aquagymnastik für die Gelenke	Plauschinn, Ines	100%
Aquagymnastik für Senioren	Szydowski-Donnersberg, Dorota	100%
Aquagymnastik für Übergewichtige	Szydowski-Donnersberg, Dorota	100%
Aqua-Pilates	Zocher, Christina	100%
Aquajogging	Zocher, Christina	100%
Aquajogging	Jung, Martina	100%

Wohlbefinden durch Entspannung	Kursleiter/in	BKK-Zuschuss
Autogenes Training	Jamal, Victoria	100%
Hatha Yoga	Pähler, Eva	100%
Hatha Yoga	Schrottenloher, Andrea	100%
Hatha Yoga	Sarikas, Dilek	100%
Hatha Yoga	Rebsch-Hölscher, Jutta	100%
Progressive Muskelentspannung PME	Jamal, Victoria	100%