

Besondere Veranstaltungen



HEIDE HOTEL
REINSTORF

Momente, die bleiben.

Aktion Yoga-Intensivwochenende

2 x Übernachtung mit Frühstück und 3-Gang Menü
7 abwechslungsreiche Yogaeinheiten
Schwimmbad und Sauna incl.



HEIDE HOTEL
REINSTORF

Momente, die bleiben.

Aktion Laufen - gesund und schneller

2x Übernachtung mit Frühstück und 3-Gang Menü
5 abwechslungsreiche Laufeinheiten – von Technik-
über Treppentraining, Theorie bis Videoanalyse
Schwimmbad und Sauna incl.

Kosten 229€ pro Person im DZ / 279€ im EZ -
buchbar im Heide Hotel Reinstorf unter 04137-8090
oder info@heide-hotel-reinstorf.de

BBR – Kirsten & Jürgen Rappard GbR
www.bbr-rappard.de; info@bbr-rappard.de
04137/820052

 BBR - Beratung & Bewegung Rappard



Funktionsshirts in
schwarz oder pink für
Damen und schwarz oder
blau für Herren gibt es
weiterhin für 20€.



Neu: Multifunktions-
tücher für Hals oder
Kopf und Reflexions-
kragen für den Winter
im Kombipack für 20€,
einzeln je 12 €.

Im Büro für Sie da



Kirsten Rappard

BBR – Kirsten & Jürgen Rappard GbR
www.bbr-rappard.de; info@bbr-rappard.de
04137/820052

 BBR-Beratung & Bewegung Rappard



Programm 2019

Wir bieten zertifizierte Präventionskurse an, die von
den gesetzlichen Krankenkassen mit mind. 75€
bezuschusst werden. Darüber hinaus gibt es
regelmäßige Bewegungsangebote, als 4-er Kurse oder
zu einem Monatsbeitrag. Eine Übersicht dazu finden
Sie im Innenteil.

Unternehmen unterstützen
wir durch Beratung und
Bewegung bei der Ein-
führung und Umsetzung
verschiedener Maß-
nahmen der betrieblichen
Gesundheitsförderung:
Individuelles Ergonomie-
coaching, Vorträge,
Seminare, Studientage,
bewegte Kurzpausen...

Gemeinsam mit Ihnen,
Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bekämpfen
wir den Schweinehund, wirken Rückenproblemen
aktiv entgegen oder verbessern die Stresskompetenz,
je nach dem welches Themenfeld Sie wünschen.
Gerne erstellen wir ein konkretes Angebot für Sie!

**Über weitere Termine, Specials und Neuigkeiten
informieren wir über unsere Internetseite und
bei Facebook. Wer nichts verpassen will, liked uns
bei facebook!**



BBR – Kirsten & Jürgen Rappard GbR
www.bbr-rappard.de; info@bbr-rappard.de
04137/820052

 BBR-Beratung & Bewegung Rappard



Präventionskurse

Präventive Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit etwas Neues zu lernen. Ihre gesetzliche Krankenkasse unterstützt Sie dabei! Unsere Kurse leitet:

Jürgen Rappard - Dipl. Sportlehrer

Nordic Walking

Die Nordic Walking Technik wird erlernt. Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen mit den Stöcken ergänzen die Einheiten.
8 x 1,25h – 99,90€ incl. Leihmaterial
LG - Kurparkparkplatz Uelzener Str.
Mo 06.05. – 08.07.2019 o. 3.6+10.6.16.15-17.30 Uhr

Von 0 auf 45 - Joggen für Einsteiger

Mehr Ausdauer Schritt für Schritt – Ziel: 45 Minuten laufen ohne Pause!
8 x 1h – 99,90€
LG - Kurparkparkplatz Uelzener Str.
Mo 06.05.-08.07.2019 o. 3.6 + 10.6. 17.30-18.30 Uhr

Moderne Rückenschule

Mischung aus Theorie und Praxis – viel Gutes für einen gesunden Rücken!
8 x 1h – 99,90€
Barendorf – Kirche, Kirchweg 6
Mo 14.01. – 11.03.2019 o.4,3, 18.30-19.30 Uhr
Mo 28.10. – 16.12.2019 18.30-19.30 Uhr

BBR – Kirsten & Jürgen Rappard GbR
www.bbr-rappard.de; info@bbr-rappard.de
04137/820052



BBR - Beratung & Bewegung Rappard

Autogenes Training

Autosuggestion beeinflusst innere Unruhe, Stressfolgen und Ängste positiv.
8 x 1h 99,90€

Barendorf – Kirche, Kirchweg 6

Mo 14.01. – 11.03.2019 o. 4.3. 19.30-20.30 Uhr

Progressive Muskelentspannung

Bewusste Anspannung und Entspannung bestimmter Muskeln baut Stress ab und steigert das Wohlbefinden.

8 x 1h – 99,90€

Barendorf – Kirche, Kirchweg 6

Mo 28.10. – 16.12.2019 19.30-20.30 Uhr

4-er Kurse

Überschaubarer Zeitraum ohne Bindung

Wassergymnastik

Kräftigung für den gesamten Körper
4 x 45 Minuten – 40€

Reinstorf – Heide Hotel, Alte Schulstr. 6

(ca. 25° Wassertemperatur)

Mi 06.02. – 27.02.2019 9.00-9.45 Uhr

Mi 13.03. – 03.04.2019 9.00-9.45 Uhr

Mi 08.05. – 05.06.2019 o. 22.5. 9.00-9.45 Uhr

Weitere Termine ab Sommer auf Anfrage

Wöchentliches Training

Die folgenden Angebote finden ganzjährig statt und können zu einem günstigen Monatsbeitrag gebucht werden! Ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Kündigung zu jedem Monatsende ist ebenfalls möglich!

BBR – Kirsten & Jürgen Rappard GbR
www.bbr-rappard.de; info@bbr-rappard.de
04137/820052



BBR-Beratung & Bewegung Rappard

Nordic Walking Treff

Für Nordic Walker, die nicht gerne alleine laufen – zusätzlich wird mobilisiert, gekräftigt und am Ende der Einheit gemeinsam gedehnt!
monatl. 17,50€ (mind. 10 Teilnehmer)
LG – Kurparkparkplatz, Uelzener Str.
Mi 09.01. – 18.12.2019 9.00-10.30 Uhr

Feierabend-Lauftreff

Für alle, die ca. 30 Minuten am Stück laufen können und Lust haben auf ein abwechslungsreiches Lauftraining in einer netten Gruppe – je Termin sind 2-3 Trainer im Einsatz, so findet jeder sein Lieblingstempo!
monatl. 17,50€ (mind. 10 Teilnehmer)
LG – Kurparkparkplatz, Uelzener Str.
Di 08.01. – 17.12.2019 18.30-19.30 Uhr
Mi 09.01. – 18.12.2019 18.00-19.00 Uhr

Sturzprävention

Speziell für Ältere, die ihre Kondition, Koordinationsfähigkeit, Konzentration und Kraftfähigkeit erhalten möchten. Im Gehen, im Stehen, im Sitzen mit und ohne Sportgeräte wird abwechslungsreich geübt, auch der persönliche Austausch in der Gruppe ist allen wichtig!
monatl. 27,50€ (mind. 7 Teilnehmer)
LG – Tanzschule Beuss, Dorette-von-Stern Str. 9
Mi 23.01. – 11.12.2019 11.00-12.00 Uhr

Personal Training

Individuelles Einzeltraining abgestimmt auf Ihre Wünsche und Ziele führen wir nach Vereinbarung gerne mit Ihnen bei Ihnen Zuhause durch.

BBR – Kirsten & Jürgen Rappard GbR
www.bbr-rappard.de; info@bbr-rappard.de
04137/820052



BBR-Beratung & Bewegung Rappard