

# Ganzkörper-Fitness Sportarten im Überblick



**BOSCH**

**BKK**

## AUSDAUER

### Wandern oder Bergwandern

guter Einstieg in das Ausdauertraining

### Joggen

unterstützt die körperliche Fitness

### Walken

besonders gelenkschonendes Training

### Fahrradfahren

schonend für Wirbelsäule  
und Gelenke



### Schwimmen

sehr gelenkschonend und effektiv  
mit hohem Kalorienverbrauch

### Skilanglauf

sehr viele Muskelgruppen sind beteiligt

## KRAFTSPORT

### Gerätetraining

im Fitnessstudio unter Anleitung

### Krafttraining zu Hause

mit Online-Kurs



## BEWEGLICHKEIT

### Yoga, Pilates, Qigong, Tai-Chi

Dehnübungen



## KOORDINATION

### Ballsportarten

wie Tennis, Volley-, Basket-,  
Fuß- und Handball



### Kanufahren und Paddeln

## ALLROUNDER

### Stand-up-Paddling

stärkt Kraft, Koordination und Ausdauer

### Hula-Hoop

gut für Ausdauer und Kraft

### Golf

fördert Kraft und Ausdauer



### Gymnastik, Tanzen, Aerobic, Zumba

stärkt Koordination, Kraft und  
Beweglichkeit



## UNSERE LEISTUNGEN FÜR IHRE FITNESS

Achten Sie auf Ihre Gesundheit und nehmen Sie unsere **kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen** wie den Check-up, die Krebsfrüherkennung und das Hautkrebs-Screening wahr: [www.Bosch-BKK.de/Vorsorge](http://www.Bosch-BKK.de/Vorsorge)

Werden Sie aktiv. Bei Teilnahme an einem geprüften **Gesundheitskurs** erstatten wir Ihnen die Kursgebühren bis maximal 80 Euro pro Kurs, zweimal im Jahr. Mehr unter: [www.Bosch-BKK.de/Gesundheitskurse](http://www.Bosch-BKK.de/Gesundheitskurse)

Kompakt(-woche) statt Kurs? Pro Kalenderjahr können Sie entweder zwei Gesundheitskurse oder eine BKK-Aktivwoche machen. In sieben Tagen lernen Sie sich richtig zu entspannen, gesund zu bewegen und zu ernähren: [www.Bosch-BKK.de/Aktivwoche](http://www.Bosch-BKK.de/Aktivwoche)