

Haben Sie Fragen?

Sprechen Sie Ihre Beratungs-/Integrationsfachkraft an oder melden Sie sich bei...

Katharina Ochs

Gesundheitskoordinatorin

Telefon: 0178 611 71 49

E-Mail: k.ochs@gesundheitskoordination.de

Gerne beantworten wir alle Ihre Fragen rund um unsere kostenlosen Angebote.

Wir freuen uns auf Sie!



Bleiben Sie gesund und werden Sie aktiv!

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun?

Wir unterstützen Sie gerne. Gemeinsam mit dem Jobcenter Stadt Karlsruhe und der AOK Mittlerer Oberrhein, als Stellvertreter des GKV-Bündnisses für Gesundheit, möchten wir passende Gesundheitsangebote für Sie entwickeln.

Nutzen Sie die Möglichkeit und machen Sie mit!

- Sie dürfen an mehreren Angeboten kostenfrei teilnehmen.
- Die Angebote sind freiwillig.
- Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

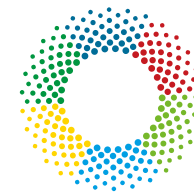
Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Projektpartner:



Herausgeber:
GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de · August 2020



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Unsere Angebote für Ihre Gesundheit

Herbst 2020
für Kundinnen und Kunden des
Jobcenters Stadt Karlsruhe



Die
Teilnahme
ist
kostenlos

Jetzt anmelden und mitmachen!

BEWEGUNG



Faszien- und Rückenkurs

Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und geben Sie Rückenschmerzen keine Chance!

Termine: 23.09./28.09./30.09./12.10./14.10.20,
10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Vereinsgelände TSV Bulach
St.-Florian-Straße 14
76135 Karlsruhe

Nordic Walking

Richtig durchgeführt, ist Nordic Walking das optimale Outdoor-Training für das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Es kann Verspannungen im Schulter-/Nackengebiet lösen und hat positive Auswirkungen auf die psychische Entspannung.

Termine: 29.09./01.10./08.10./13.10./15.10.20,
10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Vereinsgelände TSV Bulach
St.-Florian-Straße 14
76135 Karlsruhe

Sanfte Rückengymnastik

Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und geben Sie Rückenschmerzen keine Chance! Der Kurs hilft Ihnen mit leichten Übungen Ihre Haltung, Beweglichkeit und Muskulatur zu verbessern.

Termine: 24.11./01.12./03.12./07.12. 20,
14:30 – 15:30 Uhr
Ort: AOK – Die Gesundheitskasse
Veranstaltungssaal
Kriegsstr. 41, 76133 Karlsruhe

Aqua-Fitness

Verbessern Sie durch Aqua-Fitness Ihre Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Stärken Sie Ihren ganzen Körper, ohne dabei Ihre Gelenke zu belasten.
Entlastet und entspannt den Körper!

Termine: 04.11./11.11./18.11./25.11.20,
12:30 – 13:15 Uhr
Ort: Fächerbad Karlsruhe
Am Sportpark 1
76137 Karlsruhe

Bewegung für Eltern & Kinder

Kommen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern in Bewegung. Spielerisch werden motorische Grundfertigkeiten erlernt. In familiärer Atmosphäre kommen alle auf ihre Kosten.

Termine: 4 Termine
(werden noch bekannt gegeben)
Ort: wird noch bekannt gegeben



Entspannung & Wohlbefinden

Yoga für Einsteiger

Mit leichten Übungen den Körper ins Gleichgewicht bringen. Yoga fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur und entspannt den gesamten Körper.

Termine: 5 Termine
(werden noch bekannt gegeben)
Ort: wird noch bekannt gegeben



get.calm and move.on (Onlinekurs)

Ein Angebot für Menschen, die durch die Coronapandemie besonders von Sorgen und belastenden Situationen betroffen sind. Schritt für Schritt Zuversicht gewinnen und neue Kraft schöpfen.

Termine: 10 Termine, je 45 Minuten,
Durchführung jederzeit möglich.
Infos und Anmeldung: <https://getcalm-moveon.de/>
Die Laufzeit endet am 31.12.2020.

