

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!



Alle Kurse finden unter den behördlichen Hygieneauflagen statt.



Projektpartner:



Bleiben Sie gesund und werden Sie aktiv!

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun?

Wir unterstützen Sie gerne. Das Jobcenter und die gesetzlichen Krankenkassen arbeiten zusammen, um passende Gesundheitsangebote für Sie zu entwickeln.

Nutzen Sie die Möglichkeit und machen Sie mit!

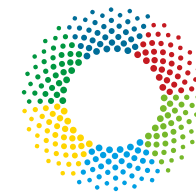
- Die Teilnahme an den Angeboten ist kostenfrei.
- Die Teilnahme an den Angeboten ist freiwillig.
- Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Online-Gesundheitsangebote



Winter/Frühjahr 2021
für Kundinnen und Kunden des
Jobcenters Stadt Karlsruhe



Die
Teilnahme
ist
kostenlos

Jetzt anmelden und mitmachen!



Online- Kurse für Zuhause

Anmeldung zu den Online-Kursen erhalten Sie direkt über die Kursleiter/innen!

Fit Mix

Stärken Sie zu Musik Ihre Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Dehnfähigkeit durch den Einsatz Ihres Körpergewichts und Alltagsgegenständen.

Termine: montags, 25.01. – 22.03.2021
18:00 - 18:40 Uhr, 8 Termine

Anmeldung: Sport- und Tanzstudio Movimento,
Tel.: 0152/018 780 22,
E-Mail: f.galvagno@gmx.de

Sanfte Rückengymnastik

Mit leichten Übungen die Haltung verbessern, beweglicher werden und die Muskulatur stärken.

Termine: donnerstags, 28.01. -04.03.2021
10:30 - 11:15 Uhr, 6 Termine

Anmeldung: Moritz Konrath,
Tel.: 07222/988 080 7
E-Mail: info@konsanus.de

Fitnessstraining – in Schwung kommen

Einfache Bewegungen im Wohlfühlbereich zu mitreißender Musik. Das Herz-Kreislauf-System wird dabei aktiviert.

Termine: mittwochs, 27.01. – 09.03.2021
9:30 - 10:15 Uhr, 8 Termine

Anmeldung: Kristina Schray,
Tel.: 0151/ 7015 3304,
E-Mail: post@trimmdich-konstanz.de

Entspannung und Gelassenheit im Alltag

Stresssituationen besser bewältigen – Entspannungstechniken lernen.

Termine: mittwochs, 27.01. – 03.03.2021
10:30 – 11:30 Uhr, 5 Termine

Info: Erster Termin ab 10:15 Uhr
Anmeldung: Living Namaste,
Tel.: 07441/529 093 8,
E-Mail: info@namaste-fds.de

Yoga

Mit Yoga die Gedanken zur Ruhe zu bringen und gleichzeitig die Fitness verbessern.

Termine: montags, 01.02. – 29.03.2021
10:00 – 11:30 Uhr, 8 Termine

Anmeldung: Yoga Vidya Freiburg, Stichwort
„GKV-Projekt Verzahnung“,
Tel.: 0761/42997597,
E-Mail: freiburg@yoga-vidya.de

get.calm and move.on

Online-Training bei Sorgen in der Corona-Krise. Zuversicht gewinnen und neue Kraft schöpfen.

Termine: 10 Termine, je 45 Minuten,
Durchführung jederzeit möglich.
Infos und Anmeldung: <https://getcalm-moveon.de/>
(Der Zugang ist bis zum 30.06.2021 gültig.)

So können Sie bei den Kursen mitmachen:

1. Melden Sie sich direkt über den/die Kursleiter/in an (siehe E-Mail oder Telefonnummer zu jedem Kurs)
2. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und die Zugangsdaten für den Online-Kurs
3. Wählen Sie sich am Kurstag mit Ihrem Laptop, PC, Smartphone oder Tablet ein
4. Nutzen Sie WLAN und nicht Ihr Guthaben
5. Es ist keine Registrierung notwendig. Sie können an jedem Kurs anonym und kostenlos teilnehmen.
6. Die Nutzung von Kamera oder Mikrofon ist freiwillig.

- Viel Spaß -

