

Haben Sie Fragen?

Gerne beantworten wir alle Ihre Fragen rund um unsere kostenlosen Angebote

Katharina Ochs
Gesundheitskoordinatorin

Telefon: 0178 611 71 49

E-Mail: k.ochs@gesundheitskoordination.de

Datenschutzhinweis:

Unsere Kursleiter benötigen zur Kursanmeldung einige persönliche Angaben von Ihnen, wie Name, Telefonnummer, E-Mail-Adresse. Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung zur Teilnahme an den Gesundheitsangeboten erhoben, unter Beachtung der Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) verarbeitet und nach Kursende gelöscht.

Projektpartner:



Bleiben Sie gesund und werden Sie aktiv!

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!

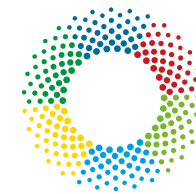


Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

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

Gesundheitsangebote

Sommer/Herbst 2021
für Kundinnen und Kunden des
Jobcenters Stadt Karlsruhe



Freiwillig
und
kostenfrei

Jetzt anmelden und mitmachen!

FITNESS IM FREIEN UND VOR ORT

Anmeldung direkt über Ihren persönlichen Ansprechpartner im Jobcenter.

Yoga-Pilates-Mix

Stressreduktion und Verbesserung der Fitness durch verschiedene Übungen.

Termine: montags, 26.07. – 23.08.2021
17:30 – 18:15 Uhr, 5 Termine

Ort: Vereinsgelände TSV Bulach
St.-Florian-Straße 14
76135 Karlsruhe

Nordic Walking

Das optimale Outdoor-Training für das gesamte Herz-Kreislaufsystem und kann zudem Verspannungen im Schulter-/Nackенbereich lösen.

Termine: dienstags & donnerstags
02.09. – 16.09.2021, 5 Termine
10:00 – 11:30 Uhr

Ort: Vereinsgelände TSV Bulach
St.-Florian-Straße 14
76135 Karlsruhe



Alle Kurse finden unter den behördlichen Hygieneregeln statt und werden dem Infektionsgeschehen angepasst.



ONLINE-KURSE

Anmeldung direkt über Ihren persönlichen Ansprechpartner im Jobcenter.

Rückengymnastik

Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und geben Sie Rückenschmerzen keine Chance!

Termine: dienstags, 22.06. – 27.07.2021
17:00 – 18:00 Uhr, 6 Termine

Info: Je nach Infektionslage findet der Kurs im Freien statt.

Entspannungs-Mix

Stresssituationen besser bewältigen – Entspannungstechniken lernen.

Termine: mittwochs, 23.06. – 28.07.2021
16:40 – 17:40 Uhr, 6 Termine

Info: Je nach Infektionslage findet der Kurs im Freien statt.

Gesunde Ernährung. Gesunder Darm

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung wichtig, sondern spielt auch für unser Immunsystem eine wichtige Rolle. Erfahren Sie wie Sie durch richtige Ernährung Ihren Darm stärken können.

Termin: 21.07.2021, 17:30 – 19:00 Uhr

Info: Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

get.calm and move.on (online)

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 31.12.2021 gültig.)



****Hinweis** zu den Online-Angeboten:**

Je nach Nutzung können Verbindungskosten (Festnetz/Mobilfunk/Internet) entstehen. Achten Sie hier auf Ihren Mobilfunk-/Festnetztarif, um Kosten zu vermeiden. Nutzen Sie, wenn möglich, WLAN.

