

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:



Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

- Wir treffen alle nötigen Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz vor einer COVID-19-Infektion
- Es gelten die aktuellen Corona-Regelungen, bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn
- Die Angebote werden von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert
- Sie dürfen an mehreren Angeboten teilnehmen

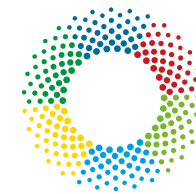


GKV-Bündnis für Gesundheit – Infotext:

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.

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

Frühjahr 2022

für Kundinnen und Kunden des
Jobcenters Stadt Karlsruhe



**Freiwillig
und
kostenfrei**

Jetzt anmelden und mitmachen!



KURSE VOR ORT

Anmeldung direkt über Ihren persönlichen Ansprechpartner im Jobcenter.

Bewegung

Präventives Rückentraining (mit Geräten)

In Kleingruppen stärken Sie an speziellen Trainingsgeräten Ihre Rumpfmuskulatur.

Termine: donnerstags, 07.04. – 12.05.2022
11:00 – 12:00 Uhr, 6 Termine

Ort: TRIMEDIC
Ohiostr. 4, 76149 Karlsruhe

Info: Inkl. Nutzung des Wellnessbereichs

Aqua-Fitness

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

Termine: dienstags, 26.04. – 31.05.2022
16:40 – 17:25 Uhr, 6 Termine

Ort: Fächerbad Karlsruhe
Am Sportpark 1, 76137 Karlsruhe

Info: Der Eintritt ist im Kurs inbegriffen

Nordic Walking

Outdoor-Training für das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Für Einsteiger geeignet.

Termine: dienstags & donnerstags,
05.05. – 24.05.2022
10:30 – 12:00 Uhr, 5 Termine

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

Info: Die Stöcke erhalten Sie vom Verein

Walking-Treff

Sie möchten sich mehr an der frischen Luft bewegen? Dann kommen Sie mit uns in die Günther-Klotz-Anlage!

Termine: donnerstags, 14.06. – 21.07.2022
15:00 – 16:00 Uhr, 6 Termine

Ort: Jobcenter Stadt Karlsruhe
Brauerstr. 10, 76135 Karlsruhe

Entspannung & Wohlbefinden

Yoga

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

Termine: montags, 14.03. – 11.04.2022
17:00 – 17:45 Uhr, 5 Termine

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

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Lockere, entspannte Muskeln auch in stressigen Zeiten? Dieser Kurs hilft Ihnen, frei von Verspannungen zu bleiben.

Termine: freitags, 29.04. – 03.06.2022
15:00 – 16:00 Uhr, 6 Termine

Ort: Gesundheitszentrum am Ostring
Rintheimer Str. 90, 76131 Karlsruhe



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

SAVE THE DATE: 29. April – Gesundheitstag

Termin: 29.04.2022, 09:00 – 14:00 Uhr

Ort: Berufsinformationszentrum (BiZ)
Brauerstr. 10, 76135 Karlsruhe



ONLINE-KURSE FÜR ZU HAUSE

Anmeldung direkt über die Kursleiter.

Online-Kochkurs: Leckere Frühlingsküche

Winter Ade – Wir starten gemeinsam in die Frühlingsküche, mit viel saisonalem und regionalem Obst & Gemüse. Zutatenlisten und Rezepte werden im Vorfeld versandt.

Termine: freitags, 04.03. – 08.04.2022
11:00 – 14:00 Uhr, 6 Termine

Anmeldung: Bianca Lea Müller
bianca.mueller@gesundheitskoordination.de
Telefon: 0172/314 016 2



INFOS ZU UNSEREN ONLINE-KURSEN:

Teilnahme mit eigenem Computer, Laptop oder Smartphone und Internet. Wir haben noch weitere kostenlose Onlinekurse für Sie unter:

https://www.jobcenter-stadt-karlsruhe.de/download/Online_Gesundheitsangebote_FJ_2022.pdf

