

# 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](mailto: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 3G-Regeln
- Die Angebote werden von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert
- Sie dürfen an mehreren Angeboten teilnehmen

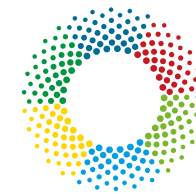


## Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

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](http://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

Herbst/Winter 2021  
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

### Faszien- und Rückentraining

Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und geben Sie Rückenschmerzen keine Chance!

**Termine:** mittwochs, 13.10. – 10.11.2021  
17:00 – 17:45 Uhr, 5 Termine

**Ort:** Vereinsgelände TSV Bulach  
St.-Florian-Straße 14  
76135 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:** dienstags, 09.11. – 14.12.2021,  
16:40 – 17:25 Uhr, 6 Termine

**Ort:** Fächerbad Karlsruhe  
Am Sportpark 1  
76137 Karlsruhe

**Info:** Der Eintritt ist im Kurs inbegriffen



Alle Kurse finden unter den behördlichen Hygieneregeln statt und werden dem Infektionsgeschehen angepasst. Es gelten die 3G-Regeln.

## 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, 08.11. – 06.12.2021  
18:15 – 19:00 Uhr, 5 Termine

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



## ONLINE-KURSE

Anmeldung direkt bei der Kursleitung oder nutzen Sie den Zugangslink.

### 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.)

### Krisen erkennen und meistern (online)

In dem 4-wöchigen Kurs lernen Sie Krisen zu erkennen und wie Sie die eigene Resilienz stärken können.

**Termine:** donnerstags, 11.11. – 02.12.2021  
15:00 – 16:30 Uhr, 4 Termine

**Anmeldung:** Ohne Anmeldung, einfach einwählen:  
<https://app.bbserver.de/de/de/quick-connect/6c3b52d2-5bbf-4527-bdb2-d5c0d9da1291>



## Ernährung

### Ernährungsgewohnheiten nachhaltig ändern (online)

Sie erhalten Tipps und Tricks für gesunde Essgewohnheiten sowie Informationen, wie Sie gesunde Essgewohnheiten in Ihren Alltag integrieren können.

**Termin:** Montag, 11.10.2021, 15:00 – 16:30 Uhr

**Anmeldung:** Ohne Anmeldung, einfach einwählen:  
<https://app.bbserver.de/de/join/1d588f5c-e590-410e-bb6d-e27b391d42bd>



## INFOS ZU UNSEREN ONLINE-KURSEN:

Teilnahme mit eigenem Computer, Laptop oder Smartphone und Internet. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link. Weitere kostenfreie Onlineangebote finden Sie unter [www.jobcenter-stadt-karlsruhe.de](http://www.jobcenter-stadt-karlsruhe.de)