

# Online-Gesundheitsangebote

für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Stadt Karlsruhe

**kostenlos und unkompliziert – machen Sie mit!**



## Bewegung

### Kurs: Bewegt und Fit mit Yoga

„Ich hab' Rücken!“ Am 22.06.22 startet der kostenfreie Online-Yogakurs der nicht nur dem Rücken, sondern dem ganzen Körper guttut. An 4 Terminen erhalten Sie eine Einführung ins Yoga. Der Kurs steht unter dem Motto „Bewegt und Fit mit Yoga“ und richtet sich an Alle, die sich noch nicht an Yoga herangetraut haben, weil Übergewicht oder Bewegungsmangel bisher eher nicht zu sportlichen Aktivitäten eingeladen haben. Einfach mal was Anderes ausprobieren!

**Termine:** mittwochs, 22.06. – 13.07.2022 (4 Termine), 18:00 – 19:00 Uhr  
**Anmeldung:** Es ist keine Anmeldung nötig. Einfach unter dem jeweiligen ZOOM-Link einwählen:

- 1) 22.06.2022 – 18:00-19:00 Uhr  
<https://us02web.zoom.us/j/86282683279>
- 2) 29.06.2022 – 18:00-19:00 Uhr  
<https://us02web.zoom.us/j/86282683279>
- 3) 06.07.2022 – 18:00-19:00Uhr  
<https://us02web.zoom.us/j/86282683279>
- 4) 13.07.2022 – 18:00-19:00Uhr  
<https://us02web.zoom.us/j/86282683279>

## Inneres Wohlbefinden und innere Stärke

### Workshop: Gelassen durch den Alltag

Stress und psychische Belastungen können unsere Gesundheit langfristig gefährden. Was sind Warnsignale und wie gelingt ein erfolgreicher Umgang mit Stress? Im Online-Workshop erhalten Sie Tipps zur Verbesserung des persönlichen Stressmanagement, mit deren Hilfe Sie gelassener durch den Alltag kommen.

In diesem 4-wöchigen Kurs lernen Sie:

- Krisen zu erkennen
- einfach umsetzbare Entspannungsübungen
- wie Sie die eigene Resilienz stärken können

**Termine:** montags, 09.05. – 30.05.2022 (4 Termine), 10:00 – 10:45 Uhr  
**Anmeldung:** IDAG GmbH, ✉ [kontakt@idag-gmbh.de](mailto:kontakt@idag-gmbh.de), Stichwort: „GKV-Projekt“

## Ernährung

### Workshop: Ernährung leicht gemacht

Durch unseren schnellleibigen Alltag verfallen wir häufig in ungünstige Essgewohnheiten. Damit Sie auch unterwegs auf den Hunger vorbereitet sind, zeigen wir Alternativen zu Pizza, Pommes und Co. Außerdem erfahren Sie, was wesentliche Bestandteile einer gesunden Ernährung sind und worauf Sie beim Einkaufen achten sollten. Tipps helfen Ihnen, das Ganze in den Alltag zu integrieren.

**Termin:** Montag, 23.05.2022 (1 Termin), 15:00 – 17:30 Uhr  
**Anmeldung:** Es ist keine Anmeldung nötig. Einfach unter dem folgenden Link einwählen:

<https://app.bbserver.de/de/join/3421ac05-3f4e-4fd4-8e5e-776755a9db3d>



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



**Datenschutzhinweis:** Unsere Kursleiter benötigen 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.

# Online-Gesundheitsangebote

für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Stadt Karlsruhe

**kostenlos und unkompliziert – machen Sie mit!**



## Informationen für die Teilnahme

1. Melden Sie sich direkt über die Kursleitung an (siehe Kontaktdaten zu jedem Kurs) oder nutzen Sie den Zugangslink
2. Sie müssen nichts installieren! Sie brauchen auch kein Sportzubehör. Es ist keine Online-Registrierung nötig. Ziehen Sie sich einfach bequem an und los geht's
3. kein Muss, aber gerne gesehen: ein Bild bzw. Kamera einschalten 😊  
So schaffen wir ein richtiges Gruppengefühl

### **\*\*Hinweis\*\*:**

**Unsere Angebote sind kostenlos! Je nach Nutzung, können Verbindungskosten (Festnetz/Mobilfunk/Internet) entstehen. Achten Sie hier auf Ihren Mobilfunktarif, um Kosten zu vermeiden. Nutzen Sie, wenn möglich, WLAN.**

