

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:

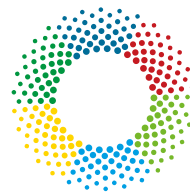
Unsere Kursleiter benötigen zur Kursanmeldung einige persönliche Angaben von Ihnen, wie Name, Telefonnummer, E-Mail-Adresse. Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung zur Teilnahme an den Gesundheitsangeboten erhoben, unter Beachtung der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

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

für Kundinnen und Kunden des
Jobcenters Stadt Karlsruhe



Die
Teilnahme
ist kostenfrei
und freiwillig



Rückenfit

Geben Sie Rückenschmerzen keine Chance! Verbessern Sie mit leichten Übungen Ihre Haltung, Beweglichkeit und stärken Sie Ihre Muskulatur.

Termine: 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08. & 19.08.2022, 10:30 – 11:30Uhr

Ort: Fit-in Fitnessclub
Ebertstraße 52, 76137 Karlsruhe

Anmeldung: bis 07.07.2022 bei Ihrem persönlichen Ansprechpartner im Jobcenter

Nordic Walking

Outdoor-Training für das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Für Einsteiger geeignet. Die Nordic-Walking-Stöcke erhalten Sie über den Verein.

Termine: 23.08., 25.08., 30.08., 01.09. & 06.09.2022, 10:30 – 11:30 Uhr

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

Anmeldung: bis 12.08.2022 bei Ihrem persönlichen Ansprechpartner im Jobcenter

Yoga

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

Termine: 22.08., 29.08., 05.09., 12.09. & 19.09.2022 17:15 – 18:00 Uhr

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

Anmeldung: bis 12.08.2022 bei Ihrem persönlichen Ansprechpartner im Jobcenter

Frühspport im Park (Stadt Karlsruhe)

Für alle Altersgruppen geeignet. Bitte Matte/Handtuch mitbringen. Bei Regen fällt der Frühspport aus!

Qi Gong

Montag, 7:00 – 8:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Montag, 8:00 – 9:00 Uhr

Pilates

Mittwoch, 7:00 – 8:00 Uhr

Dance & Fun

Mittwoch, 8:00 – 9:00 Uhr

Yoga

Freitag, 7:00 – 8:00 Uhr

Gesundheitsmix

Freitag, 8:00 – 9:00 Uhr

Termine: 01.07. – 31.08.2022

Ort: Wiese auf der Schlossrückseite

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung notwendig.
Kommen Sie einfach vorbei!

