

# Online-Gesundheitsangebote

für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Stadt Karlsruhe

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



## Inneres Wohlbefinden und innere Stärke

### Kurs: Entspannt und positiv durch den Tag

Lernen Sie praktisch und theoretisch, wie Sie Stresssituationen besser bewältigen können und erholen sie sich bei verschiedenen Entspannungsübungen auf einer Matte, auf dem Sofa oder dem Bett. Zu den Übungen gehören z.B. Atemtechniken, autogenes Training und progressive Muskelentspannung.

**Termine:** mittwochs, 29.09. – 24.11.2021 (8 Termine), 10:30 – 11:30Uhr  
**Anmeldung:** Living Namasté, ✉ [info@namaste-fds.de](mailto:info@namaste-fds.de) ☎ 07441/5290938  
**Info:** Erster Termin ab 10.15 Uhr; Kurs findet in den Herbstferien nicht statt

### Kurs: Yoga – im Einklang zwischen Körper und Geist

Im Alltag werden dem Körper und Geist vieles abverlangt. Lernen Sie mit Yoga eine Möglichkeit kennen, Ihre Gedanken zur Ruhe zu bringen und gleichzeitig Ihre Fitness zu steigern. Das achtsame Training verbessert Ihre Atmung und durch einen stetigen Wechsel von Anspannung und Entspannung können Sie Stress reduzieren.

**Termine:** montags, 27.09. – 29.11.2021 (10 Termine), 10:30 – 12:00 Uhr  
**Anmeldung:** Yoga Vidya Freiburg, ✉ [freiburg@yoga-vidya.de](mailto:freiburg@yoga-vidya.de) ☎ 0761/42 99 75 97

### Kurs: Krisen erkennen und meistern

Unser Leben ändert sich ständig. In jedem Alter können uns kleine oder große Lebenskrisen begegnen. Sie sind ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Lebens und können auch entscheidende Phasen für eine Neuorientierung einläuten, aus denen man gestärkt in einen neuen Lebensabschnitt übergeht.

In diesem 4-wöchigen Kurs lernen Sie:

- Krisen zu erkennen
- sich selbst besser kennen
- einfach umsetzbare Maßnahmen wie Sie Krisen begegnen können
- wie Sie die eigene Resilienz stärken können

**Termine:** donnerstags, 11.11. – 02.12.2021 (4 Termine), 15:00 – 16:30 Uhr  
**Anmeldung:** Es ist keine Anmeldung nötig. Zugang ist über folgenden Link möglich:  
<https://app.bbbserver.de/de/de/quick-connect/6c3b52d2-5bbf-4527-bdb2-d5c0d9da1291>

## Bewegung

### Workshop: Kindersportstunde

#### (Online-Gruppenstunde für Kinder von 5-9 Jahre)

Kräftigungsübungen, Ballschule, Lauf ABC, allgemeine Schulung koordinativer Fähigkeiten und ganz viel Spaß! Benötigtes Material: Ball, vier Sockenpaare, Geschirrhandtuch.

**Termin:** Donnerstag, 14.10.2021 (1 Termin), 16:00 – 16:45 Uhr

**Anmeldung:** Es ist keine Anmeldung nötig. Zugang ist über folgenden Link und durch Eingabe der Meeting-ID und Kenncode möglich:

<https://us05web.zoom.us/j/6453900087?pwd=dkV6RFBwdWxRRGhsVUJUZ2oyRnNGdz09>  
Meeting ID: 645 390 0087 Kenncode: j76BA8



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!**



## Kurs: Pilates

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Erleben Sie einen sanften Einstieg und spüren Sie die positive Wirkung auf Ihren Körper und Geist.

**Termine:** dienstags, 21.09. – 09.11.2021 (8 Termine), 17:00 – 17:45 Uhr

**Anmeldung:** Es ist keine Anmeldung nötig. Zugang ist über folgenden Link und durch Eingabe der Meeting-ID und Kenncode möglich:

<https://us02web.zoom.us/j/84627646203?pwd=b1BZdzBJQ2ZyemVYbly2N1RNYkdmZz09>

Meeting-ID: 846 2764 6203 Kenncode: 955169

## Kurs: Rückengymnastik, Entspannung & Achtsamkeit

**Teil 1 Rückenfit:** Gelenkschonende Gymnastik und Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und verbessern die Haltung.

**Teil 2 Entspannung & Achtsamkeit:** Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

**Termine:** dienstags, 12.10. – 23.11.2021 (6 Termine), 16:30 – 17:45 Uhr

**Anmeldung:** Jasmin Hörter, ✉ [info@jasmin-hoerter.com](mailto:info@jasmin-hoerter.com) ☎ 0173/34 18 619

**Info:** Bitte legen Sie eine Decke/körperlanges Handtuch und ein kleines Kissen bereit.

## Kurs: FIT-MIX

Stärken Sie zu Musik Ihre Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Dehnfähigkeit durch den Einsatz Ihres Körpergewichts und Alltagsgegenständen.

**Termine:** montags, 12.10. – 23.11.2021 (8 Termine), 18:00 – 18:40 Uhr

**Anmeldung:** Sport- und Tanzstudio Movimento (Alessio Galvagno)

✉ [a.galvagno@gmail.com](mailto:a.galvagno@gmail.com) ☎ 0152/018 780 22

## Kurs: Ganzkörpertraining

Stärken Sie mit leichten Übungen ihre gesamte Muskulatur und verbessern Sie ihre Beweglichkeit. Regelmäßige Bewegung kann Beschwerden vorbeugen.

**Termine:** dienstags, 28.09. – 02.11.2021 (6 Termine), 16:00 – 16:45 Uhr

**Anmeldung:** Gymnasion Rastatt, ✉ [anna.klein@gymnasion.de](mailto:anna.klein@gymnasion.de), Stichwort: GKV-Projekt

## Kurs: Vitaler Rücken und Nacken

Variantenreicher Mix zur Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit sowie Reduzierung von Schmerzen und Beschwerden.

**Termine:** donnerstags, 23.09. – 11.11.2021 (8 Einheiten), 17:00 – 17:45 Uhr

**Anmeldung:** Es ist keine Anmeldung nötig. Zugang ist über folgenden Link und durch Eingabe der Meeting-ID und Kenncode möglich:

<https://us02web.zoom.us/j/88929888246?pwd=bUJBTUpBbk5mVmM0eTI5eTNLN04rZz09>

Meeting-ID: 889 2988 8246 Kenncode: 441384

## Kurs: Progressive Muskelentspannung (PMR)

Lockere, entspannte Muskeln auch in stressigen Zeiten? Die Progressive Muskelentspannung hilft, frei von Verspannungen zu bleiben.

**Termine:** mittwochs, 13.10. – 17.11.2021 (6 Termine), 15:00 – 15:45 Uhr

**Anmeldung:** Es ist keine Anmeldung nötig. Zugang ist über folgenden Link und durch Eingabe der Meeting-ID und Kenncode möglich:

<https://zoom.us/j/91889179399?pwd=aVRhVWtuZzILNzNtb1hnSzRhck1GUT09>

Meeting-ID: 918 8917 9399 Kenncode: 920344

# Online-Gesundheitsangebote

für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Stadt Karlsruhe

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



## ERNÄHRUNG

### Workshop: Ernährungsgewohnheiten nachhaltig ändern

Ab heute jeden Tag 5-mal Obst, nur noch eine Tasse Kaffee und keine Süßigkeiten nach 14.00 Uhr! Viele von uns kennen solche, oder ähnliche Vorsätze zum Essverhalten. Doch was ist wirklich sinnvoll und wie halte ich langfristig durch? In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks für gesunde Essgewohnheiten sowie Informationen, wie Sie diese Gewohnheiten in Ihren Alltag integrieren können.

**Termin:** Montag, 11.10.2021 (1 Termin), 15:00 – 16:30 Uhr  
**Anmeldung:** Es ist keine Anmeldung nötig. Zugang ist über folgenden Link möglich:  
<https://app.bbbserver.de/de/join/1d588f5c-e590-410e-bb6d-e27b391d42bd>

### Kochkurs: Bunte und deftige Herbst-/Winterküche

Wir begrüßen den Herbst mit verschiedenen bunten Gerichten aus frischem, saisonalen und regionalen knackigen Obst und Gemüse, deftigen Topf- und Pfannengerichten, vegetarisch oder auch gerne mal mit Fleisch zubereitet.

Wir kochen zusammen online die Gerichte, Fragen und Unklarheiten während des Kochens werden umgehend beantwortet und zum Schluss genießen wir gemeinsam unsere gekochten Gerichte.

**Termine:** Freitag, 22.10.2021 – 03.12.2021 (6 Termine), 11:00 – 14:00 Uhr  
**Anmeldung:** Bianca Lea Müller,  
✉ [bianca.mueller@gesundheitskoordination.de](mailto:bianca.mueller@gesundheitskoordination.de) ☎ 0172 3140162

## Informationen für die Teilnahme

- 1 Melden Sie sich direkt über die Kursleiter/innen an (siehe E-Mail oder Telefonnummer zu jedem Kurs) oder nutzen Sie direkt den Zugangslink
- 2 Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und die Zugangsdaten für den Online-Kurs
- 3 Wählen Sie sich am Kurstag mit Ihrem Laptop, PC, Smartphone oder Tablet ein
- 4 Nehmen Sie sich ein paar Minuten Vorbereitungszeit, falls Sie das erste Mal mitmachen
- 5 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
- 6 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 Mobilfunk-/Festnetztarif, um Kosten zu vermeiden. Nutzen Sie, wenn möglich, WLAN.**



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.