



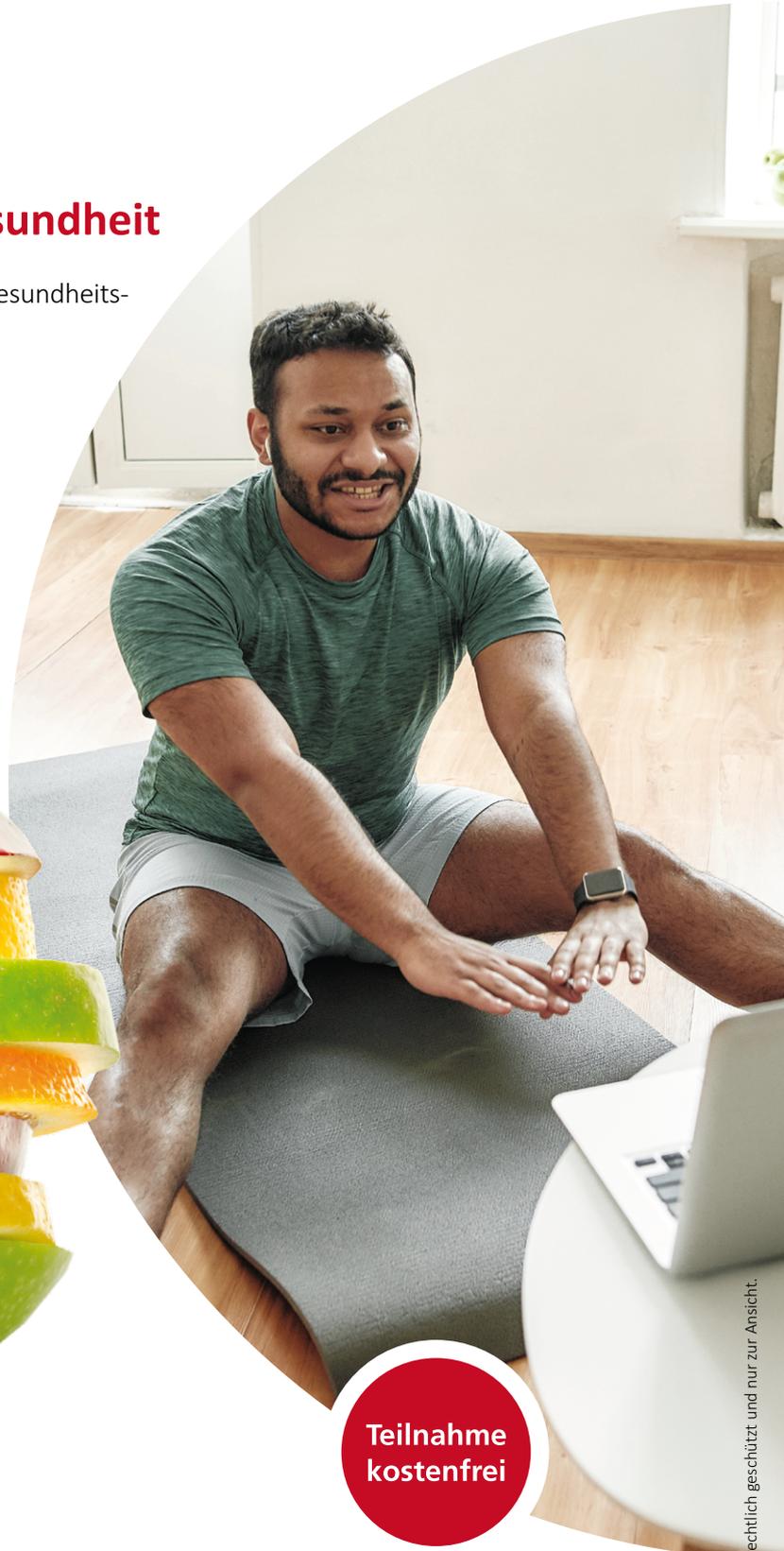
GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Online-Angebote für Ihre Gesundheit

Wir laden Sie herzlich ein, mit unserem digitalen Gesundheitsprogramm etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun!

Einfach, bequem, kostenfrei.



Teilnahme
kostenfrei



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.





INNERES WOHLBEFINDEN UND INNERE STÄRKE

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, 17.04. – 03.07.2023 (10 Termine), 10:00 – 11:30 Uhr
Veranstalter: Yoga Vidya Freiburg, Frau Koch, freiburg@yoga-vidya.de, Telefon: 0761/429 975 97
Kursleiter: Frank Skrzypczak

Kurs: Entspannt und positiv durch den Tag

Lernen Sie praktisch und theoretisch, wie Sie Stresssituationen besser bewältigen können und erholen sie sich bei Entspannungsübungen auf einer Matte, auf dem Sofa oder dem Bett.

Termine: mittwochs, Start am 05.04.2023 (8 Termine), 09:00 – 10:00 Uhr
Bitte am ersten Termin 15 Minuten früher online sein.
Bereithalten: Bitte halten Sie bequeme Kleidung, ggf. eine Matte, falls vorhanden, bereit.
Veranstalter: Living Namasté
Anmeldung: www.go.das-gluecksportal.de/inneres-wohlbefinden/
oder Tel.: 07441/529 093 8
E-Mail: info@happiness-studies.de
Kursleiterin: Anna Cassinelli





ERNÄHRUNG

Von der Milch zum Brei – Essen und Trinken im ersten Lebensjahr

Donnerstag, 11.05.2023 von 10:00 – 11:30 Uhr Online Vortrag

Donnerstag, 25.05.2023 von 09:30 – 11:30 Uhr Praxisworkshop

Anmeldung: Landwirtschaftsamt Enzkreis
Tel.: 07231/308 180 0
landwirtschaftsamt@enzkreis.de



Willkommen am Familientisch – Ernährung für Kinder bis 3 Jahre

Donnerstag, 15.06.2023 von 19:00 – 20:30 Uhr Online-Vortrag

Anmeldung: Landwirtschaftsamt Enzkreis
Tel.: 07231/308 180 0
landwirtschaftsamt@enzkreis.de

Informationen für die Teilnahme:

- 1 Melden Sie sich über die Kursleiter/Innen an (siehe E-Mail oder Telefonnummer bei den Kursen) 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.



Bildquellen:

© Svitlana – stock.adobe.com, © Oma Kulos – Fotolia.com, © Jenko Ataman – Fotolia.com, © marjan4782 – stock.adobe.com

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.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V