

Gesundheitsangebote

Frühjahr/Sommer 2023

Nur für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Bodenseekreis!

Neues Jahr – neue Kurse!

Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen wieder exklusive Gesundheitsangebote zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung an.

Die Angebote können Sie kostenlos nutzen und freiwillig besuchen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

BITTE
MELDEN SIE
SICH FÜR DIE
KURSE AN

Kursübersicht

Aquafitness für Männer

Aquafitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Sie bringen schonend das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, stärken die Muskulatur und verbessern Ihr Gleichgewicht. Durch die Verwendung verschiedener Kleingeräte ist es abwechslungsreich, gesundheitsfördernd und spaßig zugleich. Der Wasserwiderstand und Auftrieb hilft uns effektiv zu trainieren, ohne dass die Gelenke zu sehr beansprucht werden.

Termine: wöchentlich am Dienstag
25. April – 11. Juli
(in den Pfingstferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 15:30 – 16:30 Uhr

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Am Sportpark 1
88045 Friedrichshafen

Funktionelles Kurzhanteltraining

Sie trainieren beim Hanteltraining zu den großen Muskelgruppen viele Hilfsmuskeln quasi nebenbei. Nur mit Hilfe dieser Hilfsmuskeln können Sie Ihren Körper, vor allem den Rumpf, stabil halten. Genau das macht Hantelübungen so effektiv. Sie lernen effektive Hantelübungen in der funktionell richtigen Körperhaltung, um Ihren Körper in Topform zu bringen! Ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Profi.

Termine: wöchentlich am Donnerstag
20. April – 13. Juli
(In den Pfingstferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr

Ort: CrossFit am See
Anton Sommer-Str. 7
88046 Friedrichshafen (Ost)

Ernährungskurs – für Eltern/Kind

In diesem Kurs können Sie etwas Leckereres kochen und genießen. Im Vordergrund steht dabei, die Freude am „Selberkochen“ zu wecken und zu zeigen, wie viel Spaß es macht, aus wenigen frischen und gesunden Zutaten, tolle Gerichte zuzubereiten, die sogar die Haushaltskasse entlasten. Unsere Kochdozentin Frau Heigle – gelernte Köchin und Konditorin – hat viele praktische Tipps und Tricks auf Lager die Ihnen im Alltag vom Einkauf bis zur Verwahrung von Lebensmitteln hilfreich sind.

Für Eltern/Kind (8 – 12 Jahre)

Termin: 4. April 2023

Uhrzeit: 14:30 – 17:30 Uhr

Ort: VHS Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
Kochstudio (EG)

Wichtig! Pro Elternteil kann ein Kind am Kurs teilnehmen.

Ernährungskurs – für ukrainische Frauen

In diesem Kochkurs bekommen Sie Einblicke in die deutschen Essgewohnheiten, lernen typische Gerichte aus der Region und saisonale Produkte kennen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen kann man sich austauschen und „zuhause“ fühlen.

Für ukrainische Frauen

Termin: 24. April 2023

Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: VHS Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
Kochstudio (EG)

Sie möchten gerne an einem oder mehreren Kursen teilnehmen?

Dann melden Sie sich bitte zu den von Ihnen gewünschten Angeboten bei Frau Thieme oder Frau Turski vom Jobcenter Bodenseekreis telefonisch oder per E-Mail an:

Nicole Thieme

Telefonnummer: 07541 204 – 5713

E-Mail: nicole.thieme@bodenseekreis.de

Birgit Turski

Telefonnummer: 07541 204 – 5729

E-Mail: birgit.turski@bodenseekreis.de

Wie geht es nach der Anmeldung weiter?

Sie haben sich bei Frau Thieme oder Frau Turski zu einem oder mehreren Kursen angemeldet? Super!

Dann bekommen Sie einen persönlichen Gutschein mit allen wichtigen Informationen zu Ihrem Kurs.

Sie können kurzfristig doch nicht am Kurs teilnehmen?

→ Dann melden Sie sich bitte bei Frau Thieme oder Frau Turski ab.

teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit

**KOSTENLOSE
GESUNDHEITS-
ANGEBOTE FÜR SIE!**

Aus den Bereichen Bewegung,
Ernährung und Entspannung!

**ALLE
ANGEBOTE
SIND FÜR SIE
KOSTENLOS**



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



Projektpartner:



**LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS**

Herausgeber: GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de
Fotonachweise: unsplash.com und Tobias Vollmer, Köln

