

KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE FÜR SIE!

- aus den Bereichen Bewegung und Entspannung

Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen wieder exklusive Gesundheitsangebote an.

Die Angebote können Sie kostenlos nutzen und freiwillig besuchen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursübersicht:

Funktionelles Kurzhanteltraining für den Rücken

Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining dient in erster Linie dem Muskel- und Kraftaufbau. Bei den meisten Übungen mit freien Gewichten werden neben den großen Muskelgruppen auch viele Hilfsmuskeln trainiert. Das macht Krafttraining so effektiv. Sie lernen wirksame Hantelübungen in der funktionell richtigen Körperhaltung, um Ihren Körper in Topform zu bringen! Arme, Rücken und Bauchmuskulatur profitieren ebenso vom Kurzhanteltraining wie Gesäß und Beine. Die Intensität des Trainings wird individuell angepasst.

Termine: wöchentlich am Donnerstag

Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr

Zeitraum: 10.10. – 21.11. mit Ausnahme der Herbstferien

Ort: 88046 Friedrichshafen (Ost)



Qi Gong

Fließende, gleitende Bewegungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Die Ausübung von Qi Gong ist unabhängig von Alter und Fitnesszustand. Die einfachen Bewegungsformen, bewusst und regelmäßig ausgeführt, haben eine tiefgreifende Wirkung. Qi Gong kräftigt den Körper und verbessert die Körperhaltung, verhilft zu innerer Ruhe und Gelassenheit und stärkt die Konzentration und das Gedächtnis.

Termine: wöchentlich am Mittwoch

Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr

Zeitraum: 25.09. – 06.11.2024 mit Ausnahme der Herbstferien

Ort: 88046 Friedrichshafen (Ost)

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

Stressbewältigung – Überlingen

Dieser Kurs dient sowohl der Prävention von Stress, dem Weg zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit als auch der Möglichkeit persönliche und berufliche Perspektiven zu entwickeln. Sie lernen praktische Übungen kennen, die zu einer besseren Körperwahrnehmung führen, einen freien Atem fördern und die die Konzentration und das Durchhaltevermögen stärken. Dies führt langfristig zu einer starken Psyche und einem gesunden Körper. Hier gibt es Raum Ihre persönlichen Ziele neu zu denken und zu entwickeln.

Termine: wöchentlich am Donnerstag
Uhrzeit: 15:15 – 16:15 Uhr
Zeitraum: 10.10. – 05.12.2024 mit Ausnahme der Herbstferien
Ort: 88662 Überlingen

Yoga – Überlingen

Auf der körperlichen Ebene führt Yoga zu einer besseren Körperwahrnehmung, Spannkraft und Geschmeidigkeit im Bewegungsapparat und schenkt ein freieres Durchatmen. Das Herz-Kreislauf-System wird entlastet und Yoga führt insgesamt zu mehr Ruhe. Darüber hinaus entwickeln Sie die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags freier und objektiver zu begegnen und einen neuen Umgang mit Stresssituationen zu finden. In einer Yogastunde stehen Körper,- Atem,- und Entspannungsübungen im Mittelpunkt. Es sind weder Vorkenntnisse, noch besondere Beweglichkeit notwendig. Die erlernten Übungen können Sie problemlos in den Alltag integrieren.

Termine: wöchentlich am Donnerstag
Uhrzeit: 16:30 – 17:45 Uhr
Zeitraum: 10.10. – 05.12.2024 mit Ausnahme der Herbstferien
Ort: 88662 Überlingen

**BITTE
MELDEN SIE SICH
FÜR DIE KURSE
AN**

Kursanmeldung:

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

Birgit Turski
Telefonnummer: 07541 204 – 5729
E-Mail: birgit.turski@bodenseekreis.de

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

Super! Dann bekommen Sie einen persönlichen Gutschein mit allen wichtigen Informationen zu Ihrem Kurs inkl. der genauen Adresse des Kurses.

Sie können kurzfristig doch nicht am Kurs teilnehmen?

Dann melden Sie sich bitte bei Frau Turski ab.

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