

Gesundheitsangebote

Herbst/Winter 2023 – Neue Kurse!

Nur für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Landkreis Ravensburg!

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

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



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

Kursübersicht

Bewegung:

Gerätegestütztes Krafttraining

Trainieren Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden an unterschiedlichen Kraftgeräten sowie mit dem eigenen Körper. Sie erlernen dabei vielseitige Übungen, mit denen Sie Ihre Muskulatur und Ihren gesamten Körper stärken können.

Termine: wöchentlich am Montag
16. Oktober – 18. Dezember
(In den Herbstferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr

Ort: RehaZentrum Weingarten
Sauterleutestr. 36
88250 Weingarten

Gerätegestütztes Krafttraining

Trainieren Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden an unterschiedlichen Kraftgeräten sowie mit dem eigenen Körper. Sie erlernen dabei vielseitige Übungen, mit denen Sie Ihre Muskulatur und Ihren gesamten Körper stärken können.

Termine: wöchentlich am Donnerstag
12. Oktober – 14. Dezember
(In den Herbstferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: RehaZentrum Weingarten
Sauterleutestr. 36
88250 Weingarten

Ernährung:

Ernährungskurs Eltern/Kind – „Süß und gesund geht kinderleicht“

Kinder lieben „Süßes“, doch meist ist in den süßen Leckereien viel verarbeiteter Zucker. Gemeinsam mit Ihren Kindern bereiten Sie in diesem Workshop kinderleicht süße (zuckerfreie) Gerichte zu. Diese machen nicht nur Spaß, sondern sind auch noch gesund und schmecken sowohl den Großen als auch Kleinen. Nutzen Sie die Ferien, um mit Ihrem Kind/Ihren Kindern gemeinsam den Kochlöffel zu schwingen und spielerisch Spannendes zu lernen. Nach dem Kochen wird selbstverständlich auch gemeinsam verköstigt.

Termin: 03. November 2023

Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr

Kursleiterin: Aneta Bonev

Ort: Hiltrudschule
St.-Longinus-Straße 8
88250 Weingarten

Info: Bitte bringen Sie Vorratsdosen für die übrig gebliebenen Lebensmittel zum Workshop mit!



Ernährungskurs – „Lecker muss nicht teuer sein“

In diesem Workshop dreht sich alles um leckeres, ausgewogenes und kostengünstiges Essen. Sie erfahren spannende Informationen zu verschiedenen Lebensmitteln und lernen mehr über die Zubereitung von Gerichten und über das Thema gesunde Ernährung kennen. Im Anschluss genießen Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern die selbstgekochten Gerichte. Lassen Sie sich überraschen!

Termin: 20. November 2023
Uhrzeit: 14:00 – 18:00 Uhr
Kursleiterin: Aneta Bonev
Ort: Hiltrudschule
St.-Longinus-Straße 8
88250 Weingarten
Info: Bitte bringen Sie Vorratsdosen für die übrig gebliebenen Lebensmittel zum Workshop mit!

ALLE
ANGEBOTE
SIND FÜR SIE
KOSTENLOS

Projektpartner:



Wo der Süden am schönsten ist.

Sie möchten gerne an einem Kurs teilnehmen?

Dann melden Sie sich bitte zu den von Ihnen gewünschten Angeboten bei Frau Meyer vom Jobcenter Landkreis Ravensburg telefonisch oder per E-Mail an:

Astrid Meyer
Telefonnummer: 0751 85-8353
E-Mail: A.Meyer@rv.de

Wie geht es nach der Anmeldung weiter?

Sie bekommen 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 Meyer ab.



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



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

teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit

KOSTENLOSE
GESUNDHEITS-
ANGEBOTE FÜR SIE!

