

Gesundheitsangebote

Frühjahr/Sommer 2023

Nur für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Biberach!

Neues Jahr – neue Kurse!

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

Die Angebote können Sie kostenlos nutzen und freiwillig besuchen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Kursübersicht

Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Körper-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Steigerung der Beweglichkeit, des Körperbewusstseins, der Entspannungsfähigkeit und der Ausgeglichenheit. Dabei wirken Yogahaltungen (Asanas) auf den ganzen Körper ein: sie kräftigen die Muskulatur, fördern die Durchblutung, weiten die Atemräume, aktivieren den Stoffwechsel, beruhigen die Nerven und entspannen das Gehirn. Durch die aufmerksame und achtsame Körperarbeit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen sowie die körperlichen, geistigen und seelischen Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für die Stressbewältigung im Alltag einsetzen können und zum inneren Weg führen.

Termine: wöchentlich am Donnerstag
20. April – 13. Juli
(Am 18.05 und in den Pfingstferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr

Anbieter: VHS Biberach
(Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.)

Rückenfit

Es erwartet Sie eine sanfte, aber effektive Gymnastik bestehend aus einem abwechslungsreichen Mix aus Muskelkräftigung, Ausdauertraining und ausgiebigem Dehnen, Mobilisieren und Entspannen. Steigern Sie mit dem Rückenfit-Kurs Ihr Wohlbefinden und beugen Sie Rückenschmerzen und Muskelverspannungen aktiv vor. Alle Übungen lassen sich individuell an das Fitnesslevel anpassen und eignen sich somit für Sportbegeisterte und Neulinge.

Termine: wöchentlich am Mittwoch
19. April – 05. Juli
(In den Pfingstferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 14:45 – 15:45 Uhr

Anbieter: TG Biberach
(Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.)

Ernährungsworkshop

Der Workshop beinhaltet verschiedene Vorträge (zum Beispiel „Richtiges Essen beginnt nicht am Esstisch - sondern beim Einkauf“) und einen Praxisteil. Der Alltag ist häufig mit Stress und Frust gefüllt. Für viele ist das Essen eine Konflikt- und Stressbewältigung. Der Workshop zeigt, welche Faktoren unser Essverhalten negativ und positiv beeinflussen. Im aktiven Teil werden schnelle und schmackhafte Gerichte zubereitet, die für Jedermann gut umsetzbar sind.

Termin: Dienstag, 18. April 2023

Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr

Kursleiterin: Marianne Hinsinger-Gietl
(Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.)

Anmeldung für die Kurse

Sie möchten gerne an einem oder mehreren Kursen teilnehmen?

Dann melden Sie sich bitte zu den von Ihnen gewünschten Angeboten **bei Ihrer Fallmanagerin oder Ihrem Fallmanager** vom Jobcenter Biberach telefonisch oder per E-Mail an.

Wie geht es nach der Anmeldung weiter?

Sie haben sich bei Ihrer Fallmanagerin oder Ihrem Fallmanager 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 Ihrer Fallmanagerin oder Ihrem Fallmanager ab.

teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit

KOSTENLOSE GESUNDHEITS-ANGEBOTE FÜR SIE!

Aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung!



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



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



Projektpartner:

