

## KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE FÜR SIE!

- aus den Bereichen Bewegung, Ernährung 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:

#### 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

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Zeitraum: 18.09. – 27.11.2024 mit Ausnahme der Herbstferien

Ort: Biberach

Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben!



#### 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, sogenannte 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.

Termine: wöchentlich am Donnerstag

Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr

Zeitraum: 10.10. – 28.11.2024 mit Ausnahme der Herbstferien

Ort: Biberach

Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben!

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

## Ernährungsworkshop - Fasten

Fasten beschäftigt die Menschen schon seit Jahrzehnten. In diesem Ernährungsworkshop wird geklärt, welche verschiedene Fastenkuren es gibt und welche besonders bei der Entgiftung der Leber geeignet sind. Hierbei soll Leberfett rasch abgebaut und der Stoffwechsel angeregt werden. Dadurch fühlen sich die Menschen aktiver, schlafen besser und bauen zusätzlich Bauchfett ab. Der Workshop beinhaltet einen Vortrag und einen Praxisteil.

- Termin: November 2024  
Der konkrete Termin wird noch bekannt gegeben.
- Uhrzeit: Vormittags  
Die genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.
- Kursleiterin: Marianne Hinsinger-Gietl
- Ort: Biberach  
Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben!

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

## Kursanmeldung:

**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.**

**Sie haben sich bereits 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.

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