

## KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE FÜR SIE!

- Aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung

**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.

### Kursübersicht

#### **Schnupperkurs: Entspannung**



Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen erfahren sie, wie sie zu mehr Ausgeglichenheit finden und sich die Körperwahrnehmung und Beweglichkeit verbessern kann. Um neue Kraft für den Alltag zu schöpfen, werden die Stärkung und das bewusst machen der eigenen Kraftquellen gefordert, um diese gezielt einsetzen zu können. Dies kann helfen sich den Anforderungen des Alltags gewachsener zu fühlen und Stresssituationen besser bewältigen zu können. Gelassenheit und Entspannung können entstehen und Gesundheit und Wohlbefinden sich neu stabilisieren. Die Übungen und Impulse lassen sich auch in den Alltag integrieren.

Termine: wöchentlich am Donnerstag, 12. Oktober – 21. Dezember  
(In den Herbstferien 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, 11. Oktober – 20. Dezember (In den Herbstferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 14:45 – 15:45 Uhr

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

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

## 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 alle gut umsetzbar sind.

Termin: 24.10 oder 25.10 oder 26.10. (Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.)

Uhrzeit: voraussichtlich 09:00 – 13:00 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.



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

**ALLE  
ANGEBOTE SIND  
FÜR SIE  
KOSTENLOS**

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