

## 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:

#### **Funktionelles Kurzhanteltraining für den Rücken**

Sie trainieren beim Hanteltraining zusätzlich zu den großen Muskelgruppen viele Hilfsmuskeln quasi nebenbei. Nur mit Hilfe dieser Hilfsmuskeln können Sie Ihren Körper, vor allem den Rumpf, stabil halten. Genau das macht Hantelübungen so effektiv. Sie lernen effektive Hantelübungen in der funktionell richtigen Körperhaltung, um Ihren Körper in Topform zu bringen! Ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Profi.

Termine: wöchentlich am Dienstag, 05.03. – 23.04.2024 (In den Osterferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr

Ort: 88046 Friedrichshafen (Ost)

#### **Ernährungsworkshop – Eltern/Kind**

In diesem Kurs können Sie mit Ihrem Kind in unserem Kochstudio gemeinsam etwas Leckeres kochen und genießen. Im Vordergrund steht dabei, die Freude am Selberkochen zu wecken und zu zeigen, wie viel Spaß es macht, aus wenigen frischen und gesunden Zutaten, ein paar Gewürzen und mit liebevoller Zubereitung tolle Gerichte zuzubereiten, die sogar die Haushaltskasse entlasten. Manuela Heigle weiß aus Erfahrung was kleine Naschkatzen mögen und an welchen Aufgaben sie Spaß haben.

Termin: Mittwoch, 10. Juli 2024

Uhrzeit: 14:30 – 17:30 Uhr

Ort: 88045 Friedrichshafen

Hinweise: Für Kinder im Alter von 5 – 9 Jahren, Deutschsprachniveau: A2



#### **Hatha-Yoga – Friedrichshafen**

Yoga stärkt die Koordinationsfähigkeit, die Flexibilität, die Kraft und Ausdauer, bringt den Stoffwechsel in Schwung, beugt Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vor und stützt den Halte- und Bewegungsapparat. Durch Achtsamkeit und die Koordination von Atem und Bewegung wird die Selbstwahrnehmung geübt. Regelmäßig praktiziert kann Yoga helfen mehr Gelassenheit zu gewinnen. Eine Kursstunde beinhaltet einfache, effektive Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie gut in Ihren Alltag einbinden können. Sie müssen nicht sportlich sein, um in diesem Kurs mitmachen zu können.

Termine: wöchentlich am Freitag, 08.03. – 26.04.2024 (In den Osterferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr

Ort: 88045 Friedrichshafen

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

### **Aquafitness**

Aquafitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Sie bringen schonend das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, stärken die Muskulatur und verbessern Ihr Gleichgewicht. Durch die Verwendung verschiedener Kleingeräte ist es abwechslungsreich, gesundheitsfördernd und Spaßig zugleich. Der Wasserwiderstand und Auftrieb helfen uns effektiv zu trainieren, ohne dass die Gelenke zu sehr beansprucht werden.

#### **Aquafitness I**

Termine: wöchentlich am Dienstag, 12.03. – 07.05.2024 (in den Osterferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 13:00 – 14:00 Uhr

Ort: 88045 Friedrichshafen

#### **Aquafitness II**

Termine: wöchentlich am Dienstag, 04.06. – 09.07.2023

Uhrzeit: 13:00 – 14:00 Uhr

Ort: 88045 Friedrichshafen

### **Hatha-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, 22.02. – 18.04.2024 (In den Osterferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 10:15 – 11:30 Uhr

Ort: 88662 Überlingen

### **Stressprävention, innere Ruhe, Neue Perspektiven – 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 Kräftigung von Psyche und Körper.

Ziel ist es grundsätzlich, dass jede und jeder Einzelne einen stabilen Stand im Leben aufbaut – wohin und was möchte ich? Wo braucht es Veränderung?

Hier gibt es auch den Raum Ihre persönlichen Ziele neu zu denken und zu entwickeln, sodass Sie neue Wege finden können.

Termine: wöchentlich am Donnerstag, 22.02. – 18.04.2024 (In den Osterferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 16:30 – 18:00 Uhr

Ort: 88662 Überlingen

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



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

**teamwork**  
für Gesundheit und Arbeit



LANDRATSAMT  
BODENSEEKREIS

## Kursanmeldung:

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

### **Nicole Walk**

Telefonnummer: 07541 204 – 5713

E-Mail: [nicole.walk@bodenseekreis.de](mailto:nicole.walk@bodenseekreis.de)

### **Birgit Turski**

Telefonnummer: 07541 204 – 5729

E-Mail: [birgit.turski@bodenseekreis.de](mailto:birgit.turski@bodenseekreis.de)

### **Sie haben sich bei Frau Walk oder 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 Walk oder Frau Turski ab.

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

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

