

Fit bleiben! Auch in Corona-Zeiten ONLINE VON ZUHAUSE

Die Teilnahme
ist für Sie
kostenlos

Fit Mix

Stärken Sie zu Musik Ihre Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Dehnfähigkeit durch den Einsatz Ihres Körpergewichts und Alltagsgegenständen.

Termine: 8x montags, 25.01. – 22.03.2021, 18:00 - 18:40 Uhr

Anmeldung: Sport- und Tanzstudio Movimento,
Tel.: 0152/018 780 22,
E-Mail: f.galvagno@gmx.de

Sanfte Rückengymnastik

Mit leichten Übungen die Haltung verbessern, beweglicher werden und die Muskulatur stärken.

Termine: 6x donnerstags, 28.01. -04.03.2021, 10:30 - 11:15 Uhr

Anmeldung: Moritz Konrath, Tel.: 07222/988 080 7
E-Mail: info@konsanus.de

Fitnessstraining – in Schwung kommen

Einfache Bewegungen im Wohlfühlbereich zu mitreißender Musik. Das Herz-Kreislauf-System wird dabei aktiviert.

Termine: 8x mittwochs, 27.01. – 09.03.2021, 9:30 - 10:15 Uhr

Anmeldung: Kristina Schray, Tel.: 0151/ 7015 3304,
Mail: post@trimmdich-konstanz.de

Entspannung und Gelassenheit im Alltag

Stresssituationen besser bewältigen und gleichzeitig Entspannungstechniken lernen.

Termine: 1. mittwochs, 27.01. – 03.03.2021,
2. mittwochs, 17.03. – 28.04.2021,
10:30 – 11:30 Uhr

Info: erster Termin jeweils ab 10:15 Uhr

Anmeldung: Living Namaste, Tel.: 07441/529 093 8
E-Mail: info@namaste-fds.de

Mehr zu unseren Gesundheitsangeboten auf unserer
Homepage www.jobcenter-landkreis-rastatt.de



Yoga

Stressreduktion und Verbesserung der Fitness durch verschiedene Übungen.

Termine: 8x montags, 01.02.- 22.03.2021

10:00 – 11:30 Uhr

Anmeldung: Yoga Vidya Freiburg,
Stichwort „GKV-Projekt Verzahnung“, Tel.: 0761/429 975 97
E-Mail: freiburg@yoga-vidya.de

get.calm and move.on

Online-Training bei Sorgen in der Corona-Krise. Zuversicht gewinnen und neue Kraft schöpfen.

Termine: 10 Termine, je 45 Minuten

Durchführung jederzeit möglich.

Infos und Anmeldung: <https://getcalm-moveon.de/>

(Der Zugang ist bis 30.06.2021 gültig)

So können Sie bei den Kursen mitmachen:

1. Melden Sie sich direkt über die Kursleiter/in an
(siehe E-Mail oder Telefonnummer zu jedem Kurs)
2. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und die
Zugangsdaten für den Online-Kurs
3. Wählen Sie sich am Kurstag mit Ihrem Laptop, PC, Smartphone oder
Tablet ein
4. Nutzen Sie WLAN und nicht Ihr Guthaben
5. Es ist keine Registrierung notwendig. Sie können an jedem Kurs
anonym und kostenlos teilnehmen.
6. Die Nutzung von Kamera oder Mikrofon ist freiwillig.



- Viel Spaß -



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

