



Kurs: Rückengymnastik

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

Termine: 6x montags, 05.07. – 09.08.2021, 17:00 – 17:45 Uhr
Ort: Online über Zoom
Anmeldung: anna.klein@gymnasion.de; **Stichwort:** GKV-Projekt

Kurs: Pilates für Einsteiger

Übungen für ganzen Körper und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität.

Termine: 6x mittwochs, 21.07. – 25.08.2021, 15:00 – 15:45 Uhr
Ort: Online über Zoom
Anmeldung: anna.klein@gymnasion.de; **Stichwort:** GKV-Projekt

Kurs: Fitness im Freien

Leichte Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, Kraft und Ausdauer - gemeinsam an der frischen Luft.

Termine: 6x donnerstags, 12.08. – 22.09.2021, 10:00 - 10:45 Uhr
Ort: Fitnessstudio Gymnasion, Dr.-Schleyer-Str.1, 76437 Rastatt
Anmeldung: anna.klein@gymnasion.de; **Stichwort:** GKV-Projekt

Kurs: Yoga

Mit Yoga die Gedanken zur Ruhe zu bringen und gleichzeitig die Fitness verbessern.

Termine: 6x montags, 12.07. -23.08.2021, 10:30 – 11:30 Uhr
Ort: Online über die vhs.cloud
Anmeldung: bei Dorothea Schmidt, VHS Rastatt
d.schmidt@landkreis-rastatt.de; **Stichwort:** GKV-Projekt

Workshop: Gelassenheit und innere Balance

Stresssituationen besser bewältigen und die innere Balance verbessern

Termine: 3x donnerstags, 01.07. – 15.07.2021, 11:00 – 13:00 Uhr
Ort: Online über die vhs.cloud
Anmeldung: bei Dorothea Schmidt, VHS Rastatt
d.schmidt@landkreis-rastatt.de; **Stichwort:** GKV-Projekt

Selbsthilfe: get.calm and move.on

Bei Sorgen in der Corona-Krise. Das Online-Training bietet viele Anregungen und Übungen, um etwas Erleichterung in Ihren Alltag zu bringen

Termine: 10 Termine, je 45 Minuten
Durchführung jederzeit möglich.

Infos & Teilnahme: <https://getcalm-moveon.de/> (Der Zugang ist bis 31.12.2021)

Workshop: Gesunde Ernährung. Gesunder Darm

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung wichtig, sondern spielt auch für unser Immunsystem eine wichtige Rolle. Erfahren Sie wie Sie durch die Ernährung Ihren Darm stärken können.

Termin: 21.07.2021, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Online über Zoom
Anmeldung: anna.klein@gymnasion.de; **Stichwort:** GKV-Projekt

So können Sie bei den Kursen mitmachen:

1. Melden Sie sich direkt über die Kursleiter/innen an (siehe E-Mail-Adresse zu jedem Kurs)
2. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und die Zugangsdaten für den Online-Kurs
5. Alle Kurse finden unter den behördlichen Hygieneregeln statt und werden dem Infektionsgeschehen angepasst

*(**Hinweis**): unsere Angebote sind kostenlos! Je nach Nutzung können Verbindungskosten (Festnetz/Mobilfunk/Internet) entstehen. Achten Sie hier auf Ihren Mobilfunk-/Festnetztarif, um Kosten zu vermeiden. Nutzen Sie wenn möglich WLAN.)*

Datenschutzhinweis: Unsere Kursleiter benötigen einige persönliche Angaben von Ihnen, wie Name, Telefonnummer, E-Mail-Adresse. Die Kursdetails stehen auf der linken Seite. Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung zur Teilnahme an den Gesundheitsangeboten erhoben, unter Beachtung der Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) verarbeitet und nach Kursende gelöscht.

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

