



## KURSE ONLINE

### Stressbewältigung im Alltag

Lernen Sie, wie Sie Stresssituationen im Alltag besser bewältigen. Sie erhalten Strategien, wie Sie Stress im Vorfeld begegnen können und welche Techniken Ihnen zu mehr Entspannung verhelfen.

**Termine:** 16.09., 06.10. & 26.10.2022  
10:00 – 12:00 Uhr, 3 Termine

**Ort:** pro.Di Bildung  
Aschmattstr. 8,  
76532 Haueneberstein

**Anmeldung:** Katharina Ochs  
Tel.: 0178/6117149  
k.ochs@gesundheitskoordination.de

### Aktiva – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit

Erwerbslosigkeit ist für viele Betroffene eine Stresssituation. Aktiva ist ein Programm, das Ihnen hilft, die Belastung der Erwerbslosigkeit zu verringern.

**Termine:** montags & mittwochs  
05.10. – 28.11.2022  
10:30 – 12:00 Uhr, 16 Termine

**Ort:** Digitaler Kurs. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

**Anmeldung:** Katharina Ochs  
Tel.: 0178/6117149  
k.ochs@gesundheitskoordination.de



## INFOS ZU UNSEREN ONLINE-KURSEN:

Infos zu weiteren Onlinekursen finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.jobcenter-landkreis-rastatt.de](http://www.jobcenter-landkreis-rastatt.de)



## Haben Sie Fragen?

Gerne beantworten wir alle Ihre Fragen rund um unsere kostenlosen Angebote.

Katharina Ochs  
Gesundheitskoordinatorin

**Telefon:** 0178 611 71 49

**E-Mail:** k.ochs@gesundheitskoordination.de



### GKV-Bündnis für Gesundheit – Infotext:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

[www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

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



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## Gesundheitsangebote

Herbst/Winter 2022

für Kundinnen und Kunden des  
Jobcenters Landkreis Rastatt

Freiwillig  
und  
kostenfrei



Jetzt anmelden und mitmachen!

Projektpartner:





## KURSE VOR ORT

Anmeldung direkt über die Kursleitung

# Bewegung

## Wirbelsäulengymnastik

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

**Termine:** donnerstags, 29.09. – 03.11.2022  
15:45 – 16:45 Uhr, 6 Termine

**Ort:** Hygia Loft Bühl  
Schulstr. 1a, 77815 Bühl

**Anmeldung:** Herr Schmieder oder Frau Bisch  
Telefon: 07223/99 18 955  
info@hygia-loft.de  
**Stichwort: GKV-Projekt**

## Fit-Mix für den ganzen Körper

Stärken Sie mit leichten Übungen Ihre gesamte Muskulatur und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit.

**Termine:** donnerstags, 20.10. – 24.11.2022  
10:00 – 11:00 Uhr, 6 Termine

**Ort:** Hygia Loft Bühl  
Schulstr. 1a, 77815 Bühl

**Anmeldung:** Herr Schmieder oder Frau Bisch  
Telefon: 07223/99 18 955  
info@hygia-loft.de  
**Stichwort: GKV-Projekt**

## RückenFit & Stretching

Der Kurs bietet einen sanften Einstieg, Ihre Rückenmuskulatur zu stärken und Schmerzen vorzubeugen.

**Termine:** donnerstags, 29.09. – 03.11.2022  
16:30 – 17:30 Uhr, 6 Termine

**Ort:** Gymnasion Rastatt  
Dr. Schleyer – Str. 1, 76437 Rastatt

**Anmeldung:** Gymnasion Rastatt  
info@gymnasion.de  
**Stichwort: GKV-Projekt**

**Info:** Kinderbetreuung vor Ort möglich.

## Ganzkörpertraining – sanft und effektiv

Sie möchten mehr für Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden tun? Der Kurs bietet ein ganzheitliches Bewegungsprogramm.

**Termine:** dienstags, 11.10. – 22.11.2022  
11:30 – 12:30 Uhr, 6 Termine

**Ort:** RTV- Sporthalle  
Jahnallee 20, 76437 Rastatt

**Anmeldung:** Rastatter Turnverein  
Tel.: 07222/ 5968619  
dominik.adler@rastattertv.de  
**Stichwort: GKV-Projekt**

## Eltern-Kind-Angebot

Gemeinsam können Eltern und Kinder durch spielerische Bewegung die Motorik, Kraft und Ausdauer stärken.

**Information:** Katharina Ochs  
Tel.: 0178/6117149  
k.ochs@gesundheitskoordination.de

## Aqua-Fitness

Gelenkschonendes Training im Wasser zur Stärkung der Muskulatur, Kraft und des gesamten Herz-Kreislaufsystems.

**Termine:** dienstags, 04.10. – 13.12.2022  
11:30 – 12:30 Uhr, 10 Termine

**Ort:** Cuppamare  
Badstr. 4, 76456 Kuppenheim

**Anmeldung:** vor Ort an der Cuppamare-Kasse  
Tel.: 07222/7741480  
**Stichwort: GKV-Projekt**

**Info:** Der Eintritt ist im Kurs inbegriffen.

## Gesunder Rücken

Präventives Gerätetraining für mehr Stabilität und Kraft.

**Termine:** montags, 10.10. – 19.12.2022  
11:00 – 12:00 Uhr, 12 Termine

**Ort:** Rotherma Gesundheitsstudio  
Badstr. 9, 76571 Gaggenau

**Anmeldung:** Rotherma Gesundheitsstudio  
Tel.: 07225/ 978825  
studio@rotherma.de  
**Stichwort: GKV-Projekt**

## Datenschutzhinweis:

Unsere Kursleiter benötigen zur Kursanmeldung einige persönliche Angaben von Ihnen, wie Name, Telefonnummer, E-Mail-Adresse. Die 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.