



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



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

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



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: Gymnasium Rastatt
Dr. Schleyer – Str. 1, 76437 Rastatt

Anmeldung: Gymnasium 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-Kreislauf-systems.

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.