

# Gesundheitsangebote

– Frühjahr / Sommer 2022

**Nur für die Kundinnen und Kunden des Jobcenters Bodenseekreis!**

Neues Jahr – neue Kurse!

Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen wieder exklusive Gesundheitsangebote zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung an.

Die Angebote können Sie **kostenlos und freiwillig** besuchen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Haben Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden in den Kursen Spaß und tun Sie gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit!

BITTE MELDEN SIE SICH ZU DEN KURSEN AN!

ALLE ANGEBOTE SIND FÜR SIE KOSTENLOS!

## Kursübersicht

### Leckere und leichte Frühlingsküche

Hier erlernen Sie, wie Sie saisonale, gesunde und leckere Frühlingsgerichte zubereiten können und erfahren gleichzeitig Wissenswertes zur gesundheitsfördernden und kostengünstigen Speisenzubereitung.

Termin: Montag, 16. Mai  
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr  
Treffpunkt: VHS Friedrichshafen  
Haupteingang  
Charlottenstr. 12/2  
88045 Friedrichshafen



### Alles veggie – aber wie?

Erleben Sie die Vielfalt der vegetarischen Küche! Sie bereiten gemeinsam leckere und gesunde Gerichte zu, die ganz ohne Fleisch auskommen.

Termin: Donnerstag, 02. Juni  
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr  
Treffpunkt: VHS Friedrichshafen  
Haupteingang  
Charlottenstr. 12 / 2  
88045 Friedrichshafen

### Sanftes Yoga

Im sanften Yoga können Sie ganz ohne Druck Ihren eigenen Körper spüren. Sie lernen einfache aber effektive Yogaübungen kennen, welche Sie ohne großen Aufwand im Alltag anwenden können.

Termin: Wöchentlich am Freitag  
06. Mai – 22. Juli  
(Pause in den Pfingstferien)  
Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr  
Ort: VHS Friedrichshafen  
Katharinenstr. 55  
88045 Friedrichshafen



### Gesunder Schlaf

In zwei Workshops erfahren Sie spannende Informationen rund um das Thema Schlaf. Sie lernen einfache Entspannungsübungen kennen, die Ihnen zu besserem Ein- und Durchschlafen verhelfen.

Schwerpunkte der beiden Termine:

1. Workshop: Gesunder Schlaf
2. Workshop: Entspannungspraxis

*Bitte beachten: Die Kursanmeldung umfasst die Teilnahme an beiden Workshops.*

Termin: 1. Workshop: 09. Mai  
2. Workshop: 30. Mai  
Uhrzeit: 09:30 – 12:30 Uhr  
Ort: VHS Friedrichshafen  
Katharinenstr. 55  
88045 Friedrichshafen



### Aquafitness für Frauen

Es erwartet Sie ein gelenkschonendes und effektives Herz-Kreislauf-Training. Fordern und kräftigen Sie den ganzen Körper. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß und Freude am Wasser haben und schwimmen können.

Termin: *Leider stehen noch keine Termine fest. Voraussichtlich wird der Kurs im Juni starten. Bitte lassen Sie sich auf die Interessentenliste setzen, wenn Sie an dem Kurs interessiert sind. Sie werden dann über die genauen Termine informiert.*

Ort: Sportbad Friedrichshafen  
Sportpark 1  
88045 Friedrichshafen



## Bitte melden Sie sich zu den Kursen an!

Sie möchten gerne an einem oder mehreren Kursen teilnehmen?

**Bitte melden Sie sich zu den von Ihnen gewünschten Kursen und Angeboten bei Frau Turski oder Frau Reiß vom Jobcenter Bodenseekreis telefonisch oder per E-Mail an:**

### **Birgit Turski**

Telefonnummer: 07541 204 – 5729

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

### **Angelique Reiß**

Telefonnummer: 07541 204 – 5713

E-Mail: [angelique.reiss@bodenseekreis.de](mailto:angelique.reiss@bodenseekreis.de)

**WEITERE  
INFORMATIONEN  
ZU DEN KURSEN  
ERHALTEN SIE BEI  
FRAU TURSKI  
UND FRAU REIß**

## Wie geht es nach der Anmeldung weiter?

**Sie haben sich bei Frau Turski oder Frau Reiß zu einem oder mehreren Kursen angemeldet? Super!**

So geht es jetzt weiter:

- 1** Sie bekommen einen persönlichen Gutschein mit allen wichtigen Informationen zu dem Kurs, zu dem Sie sich angemeldet haben.
- 2** Kurz bevor der Kurs stattfindet, werden Sie nochmals an Ihre Anmeldung erinnert. Sie können leider kurzfristig doch nicht an dem Kurs teilnehmen? Dann melden Sie sich bitte bei Frau Turski oder Frau Reiß ab. Damit erhält eine andere Person die Möglichkeit, an dem Kurs teilzunehmen.
- 3** Die Kursleiterin bzw. der Kursleiter freut sich auf Ihr Kommen! Viel Spaß beim Kurs!

#### Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

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.

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



Herausgeber:  
GKV-Spitzenverband · [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)

Bildnachweise: Freepik.com



## KOSTENLOSE GESUNDHEITS- ANGEBOTE FÜR SIE!

Frühjahr / Sommer 2022

**Tun Sie sich etwas Gutes!**

