

Kursanmeldung

Sie möchten gerne an einem oder mehreren Kursen teilnehmen?



Melden Sie sich direkt bei Ihrem/-er Fallmanager/-in zum Kurs an!

Rufen Sie an oder schreiben Sie eine E-Mail.

Anmeldefrist: 03.09.21

Sie sind sich noch nicht sicher, ob der Kurs etwas für Sie ist?

Ihr/-e Fallmanager/-in beantwortet Ihnen gerne alle Fragen und informiert Sie zu den Kursen.

Gut zu wissen

- ✓ Alle Kurse sind für Sie **kostenlos**.
- ✓ Ihre **Fahrtkosten** werden durch das Jobcenter **übernommen**.
- ✓ Die Teilnahme ist **freiwillig**.
- ✓ Es sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich.
- ✓ Die **Anmeldung** erfolgt über Ihren/-e Fallmanager/-in.

Wir freuen uns auf Sie!

Kursübersicht

Bewegung

„Rückenfit“

Sie erlernen vielseitige und einfache Übungen, mit denen Sie Ihren Rücken stärken und Ihre Beweglichkeit verbessern können. Die Trainer/-innen geben Ihnen einfache Tipps zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen und zeigen auf, wie Sie Rückenschmerzen verhindern können.



Kurs 1: Dienstagnachmittag 14.00 – 15.00 Uhr

Termine: 8 Termine
Di., 21.09.
Di., 28.09.
Di., 05.10.
Di., 12.10.
Di., 19.10.
Di., 26.10.
Di., 02.11.
Di., 09.11.

Ort: Fachpraxis für Physiotherapie
Wilhelmstraße 1, 71116 Gärtringen

Kurs 2: Mittwochvormittag, 10.00 – 11.00 Uhr

Termine: Mi., 22.09.
Mi., 29.09.
Mi., 06.10.
Mi., 13.10.
Mi., 20.10.
Mi., 27.10.
Mi., 03.11.
Mi., 10.11.

Ort: Fachpraxis für Physiotherapie
Wilhelmstraße 1, 71116 Gärtringen

Ernährung

„Gesunde Ernährung – vollwertig, preiswert und lecker essen“

Es kann sehr einfach sein, sich gesund, lecker und preiswert zu ernähren! In diesem Kurs erhalten Sie Tipps, wie eine gesunde Ernährung im Alltag gelingt. Gemeinsam bereiten Sie einfache Gerichte zu und essen zusammen.

Uhrzeit: Dienstagnachmittag, 15.00 – 17.30 Uhr
Termine: 8 Termine

Di., 21.09.
Di., 28.09.
Di., 05.10.
Di., 12.10.
Di., 19.10.
Di., 26.10.
Di., 09.11.
Di., 16.11.

Ort: Waldenbucherstraße 42,
71065 Sindelfingen



Stressbewältigung

„Aktiva – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit“

Aktiva ist ein Stressbewältigungstraining, das Ihnen hilft, die Belastung der Erwerbslosigkeit zu verringern. Sie erhalten Tipps, wie Sie Stress in Ihrem Alltag reduzieren und Ihre Gesundheit stärken können.

Uhrzeit: Täglich von 10.00 – 14.30 Uhr
Termine: 6 Termine

Mo., 27.09.
Di., 28.09.
Mi, 29.09.
Do., 30.09.
Fr., 01.10.
Mo., 04.10.

Ort: Römerstraße 110, 71229 Leonberg



Gesundheitsangebote für Sie

Herbst 2021

An den Kursen können alle Kundinnen und Kunden des Jobcenter Landkreis Böblingen kostenlos und freiwillig teilnehmen.

Ihr/-e Fallmanager/-in beantwortet Ihnen gerne alle Fragen und informiert Sie zu den Kursen.

Haben Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden in den Kursen Spaß und tun Sie sich etwas Gutes!



Melden Sie sich bei Ihrem/-er Fallmanager/-in zum Kurs an!

Anmeldefrist:
03.09.21

Weitere Beratungsangebote

Das Jobcenter bietet Ihnen zudem Unterstützung bei folgenden Beratungsangeboten:

Psychosoziale Betreuung - Sozialer Dienst

Fühlen Sie sich oft überlastet und haben Schwierigkeiten im Alltag?

Sprechen Sie mit Ihrem/-er Fallmanager/-in über die Möglichkeiten der Betreuung durch den Sozialen Dienst des Landratsamtes. Der Soziale Dienst berät kostenlos und unter Einhaltung der Schweigepflicht.

Suchtberatung - Suchthilfezentrum

Möchten Sie bei einem Suchtthema Unterstützung oder Beratung? Oder haben Sie Sorge um Ihre Angehörigen und wissen nicht weiter?

Die Suchtberatung berät kostenlos und unter Einhaltung der Schweigepflicht.

Ihr/-e Fallmanager/-in vereinbart einen Termin für Sie oder Sie nehmen selbst Kontakt mit einem Suchthilfezentrum auf:



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

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



Herausgeber:
GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de



KOSTENLOSE GESUNDHEITS- ANGEBOTE FÜR SIE!

**Melden Sie sich
bis zum 03.09.21
zu den Kursen an!**

