

## Ernährung

### „Gesunde Ernährung – vollwertig, preiswert und lecker essen“

In diesem Kurs erhalten Sie Tipps, wie eine gesunde Ernährung im Alltag gelingt. Gemeinsam bereiten Sie einfache Gerichte zu und essen zusammen.

**Uhrzeit: Mittwochvormittag, 10.00 – 12.00 Uhr**

**Termine:** 6 Termine vom 04.08. – 15.09.  
(außer 25.08.)

**Ort:** Die Kreative Küche  
Kühlbrunnengasse 6  
70372 Stuttgart-Bad Cannstatt



## Bewegung

### „Fitnesstraining mit Geräten 1“ – Feuerbach

Unter Einsatz von Kraftgeräten stärken Sie Ihre Muskulatur und Ihren gesamten Körper. Dehn- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

**Uhrzeit: Montagnachmittag, 14.30 – 15.30 Uhr**

**Termine:** 7 Termine vom 02.08. – 13.09.

**Ort:** Vitadrom Sportvg Feuerbach  
Triebweg 85  
70469 Stuttgart-Feuerbach

### „Fitnesstraining mit Geräten 2“ – Vaihingen

Unter Einsatz von Kraftgeräten stärken Sie Ihre Muskulatur und Ihren gesamten Körper. Dehn- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

**Uhrzeit: Donnerstagnachmittag, 14.30 – 15.30 Uhr**

**Termine:** 7 Termine vom 29.07. – 09.09.

**Ort:** Physics – Zentrum für  
Reha, Fitness, Wellness  
Hauptstr. 22  
70563 Stuttgart-Vaihingen



### „Rückenfit 1“ – vormittags

Haben Sie manchmal Rückenschmerzen oder fühlen sich verspannt? Der Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihre Rückenschmerzen zu lindern und die allgemeine Fitness zu verbessern.

**Uhrzeit: Freitagvormittag, 10.00 – 11.00 Uhr**

**Termine:** 7 Termine vom 17.09. – 29.10.

**Ort:** Gymnastikhalle  
TV Cannstatt e.V.  
Am Schnarrenberg 10  
70376 Stuttgart-Bad Cannstatt

### „Rückenfit 2“ – abends

Haben Sie manchmal Rückenschmerzen oder fühlen sich verspannt? Der Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihre Rückenschmerzen zu lindern und die allgemeine Fitness zu verbessern.

**Uhrzeit: Freitagabend, 18.15 – 19.15 Uhr**

**Termine:** 7 Termine vom 17.09. – 29.10.

**Ort:** Aktivhalle  
TV Cannstatt e.V.  
Am Schnarrenberg 10  
70376 Stuttgart-  
Bad Cannstatt



## Rauchentwöhnung

### „Change your Smoking“ – Rauchentwöhnungskurs

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören oder haben das Ziel, weniger zu rauchen? In diesem Kurs setzen Sie sich mit Ihrem Tabakkonsum auseinander und erhalten Unterstützung, Ihr Ziel zu erreichen.

**Uhrzeit: Montagvormittag, 10.00 – 12.30 Uhr**

**Termine:** 9 Termine vom 11.10. – 13.12.

**Ort:** Hans-Sachs-Haus  
Hauptstätter Straße 142  
70178 Stuttgart-Süd

## Schlaf & Entspannung

### „Schlaf gut! – besser schlafen und entspannt durch den Tag“

Schlafen Sie schlecht oder haben Probleme beim Einschlafen? In diesem Kurs erhalten Sie einfache und wirksame Tipps, wie Sie erholsamer schlafen können. Außerdem tauschen Sie sich mit anderen aus und lernen unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen.

**Uhrzeit: Freitagvormittag, 10.00 – 11.00 Uhr**

**Termine:** 6 Termine vom 30.07. – 03.09.

**Ort:** Studio Milk  
Paulinenstraße 18A  
70178 Stuttgart-Mitte



## Stressbewältigung

### „Aktiva – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit“

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

**Termine: Noch in Planung**

**& Uhrzeit:** – melden Sie sich schon einmal an!

**Ort:** Jobcenter Stuttgart  
Deckerstr. 31  
70372 Stuttgart-Bad Cannstatt



**Melden Sie sich bis zum 20.07.21 an!  
Wir freuen uns auf Sie!**

**Bitte beachten Sie die allgemeinen Teilnahmebedingungen in Zusammenhang mit dem Coronavirus.**

## Selbsthilfe

### „KISS Stuttgart Infotermin 1“ – vormittags

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Gruppen in Stuttgart. Sie erfahren, was bei den Treffen passiert bzw. wie man teilnehmen kann.

Sie lernen die kostenfreien Angebote der Selbsthilfekontaktstelle kennen, werfen einen Blick in die Räume der Gruppen und bekommen alle Fragen beantwortet, die Sie zum Thema haben.

Uhrzeit: **Dienstagvormittag, 10.00 – 11.00 Uhr**  
Termine: 1 Termin am 03.08.

Ort: Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart  
Tübinger Str. 15  
70178 Stuttgart-Mitte

### „KISS Stuttgart Infotermin 2“ – nachmittags

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Gruppen in Stuttgart. Sie erfahren, was bei den Treffen passiert bzw. wie man teilnehmen kann.

Sie lernen die kostenfreien Angebote der Selbsthilfekontaktstelle kennen, werfen einen Blick in die Räume der Gruppen und bekommen alle Fragen beantwortet, die Sie zum Thema haben.

Uhrzeit: **Donnerstagnachmittag, 15.00 – 16.00 Uhr**  
Termine: 1 Termin am 05.08.

Ort: Selbsthilfekontaktstelle  
KISS Stuttgart  
Tübinger Str. 15  
Stuttgart-Mitte



## Kursanmeldung

An den Kursen können alle Kundinnen und Kunden des Jobcenter Stuttgart **kostenlos** und **freiwillig** teilnehmen.

Es werden **keine Vorkenntnisse** benötigt!

**Sie möchten gerne an einem oder mehreren Kursen teilnehmen?**



**Melden Sie sich direkt bei Ihrem/-er persönlichen Ansprechpartner/-in zum Kurs an!**

**Rufen Sie an oder schreiben Sie eine E-Mail.**

**Anmeldefrist: 20.07.21**

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

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

#### 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)

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



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



## KOSTENLOSE GESUNDHEITS- ANGEBOTE FÜR SIE!

**Melden Sie sich  
bis zum 20.07.21  
zu den Kursen an!**

