GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

teamwork für Gesundheit und Arbeit

LANDRATSAMT BODENSEEKREIS

KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE FÜR SIE!

Aus den Bereichen Bewegung und Entspannung

Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen wieder exklusive Gesundheitsangebote an.
Die Angebote können Sie kostenlos nutzen und freiwillig besuchen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Yoga

Auf der körperlichen Ebene führt Yoga zu einer besseren Körperwahrnehmung, Spannkraft und Geschmeidigkeit im Bewegungsapparat und schenkt ein freieres Durchatmen. Das Herz-Kreislauf-System wird entlastet und führt insgesamt zu mehr Ruhe. Darüber hinaus entwickeln Sie die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags freier und objektiver zu begegnen und einen neuen Umgang mit Stresssituationen zu finden. In einer Yogastunde stehen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen im Mittelpunkt. Es sind weder Vorkenntnisse noch besondere Beweglichkeit notwendig. Die erlernten Übungen können Sie problemlos in den Alltag integrieren.

Termine: wöchentlich am Montag
Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Zeitraum: 05.10. – 30.11.2026 mit Ausnahme der KW 44
Ort: 88046 Friedrichshafen, nahe der Haltestelle Löwental Bahnhof

Rückenfit

Bei diesem ganzheitlichen Rückenprogramm zur Prävention von Rückenbeschwerden liegen die Schwerpunkte auf der Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie der Steigerung des Gleichgewichts. Sie lernen wohltuende und kräftigende Bewegungsübungen, die die Muskulatur gezielt stärken und gleichzeitig das Körperbewusstsein fördern. Durch vielfältige Körperwahrnehmungsübungen und gezielte Entspannungstechniken werden Sie beweglicher und stärker. Die Übungen helfen dabei, die allgemeine Fitness zu steigern. Starten Sie jetzt und tun Sie etwas Gutes für Ihren Körper!

Termine: wöchentlich am Donnerstag
Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr
Zeitraum: 29.10. – 17.12.2026
Ort: 88045 Friedrichshafen, nahe dem Stadtbahnhof oder der Bushaltestelle Charlottenstraße

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

teamwork für Gesundheit und Arbeit

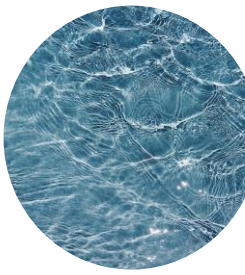
LANDRATSAMT BODENSEEKREIS

Progressive Muskelrelaxation

Lernen Sie im Kurs Progressive Muskelrelaxation, wie sich Stress auswirkt, Verspannungen im Körper entstehen und wie Sie diese mit alltagstauglichen Atemtechniken und gezielten Übungen zur Muskelanspannung und -entspannung lösen können. Progressive Muskelrelaxation kann sich dabei positiv auf Ihre Körperwahrnehmung, Ihr Stressempfinden und das Herz-Kreislauf-System auswirken. Mit gezielten Übungen stärken Sie somit nachhaltig Ihre Resilienz, Ihr Wohlbefinden sowie Ihre gesundheitsbezogenen Ressourcen.

Termine:	wöchentlich am Mittwoch
Uhrzeit:	16:00 – 17:00 Uhr
Zeitraum:	07.10. – 11.11.2026
Ort:	88046 Friedrichshafen, nahe der Haltestelle Löwental Bahnhof

Aqua-Fitness



Aqua-Fitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Sie bringen schonend das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, stärken die Muskulatur und verbessern Ihr Gleichgewicht. Durch die Verwendung verschiedener Kleingeräte ist es abwechslungsreich, gesundheitsfördernd und spaßig zugleich. Der Wasserwiderstand und Auftrieb helfen, effektiv zu trainieren, ohne dass die Gelenke zu sehr beansprucht werden. Ein perfektes Training!

Termine:	wöchentlich am Samstag
Uhrzeit:	09:00 – 10:00 Uhr
Zeitraum:	10.10. – 12.12.2026 mit Ausnahme der KW 43 und KW 44
Ort:	88045 Friedrichshafen, nahe der Haltestellen Sportpark P+R oder Riedlehof

Kursanmeldung

BITTE MELDEN SIE SICH FÜR DIE KURSE AN

Melden Sie sich bitte zu den von Ihnen gewünschten Angeboten bei Frau Kohler oder bei Frau Köhler vom Jobcenter Bodenseekreis telefonisch oder per E-Mail an:

Maike Kohler
Telefonnummer: 07541 204 5713
E-Mail: maike.kohler@bodenseekreis.de

Birgit Köhler
Telefonnummer: 07541 204 5729
E-Mail: birgit.koehler@bodenseekreis.de

Sie haben sich zu einem oder mehreren Kursen angemeldet?
Super! Dann bekommen Sie einen persönlichen Gutschein mit allen wichtigen Informationen zu Ihrem Kurs inkl. der genauen Adresse des Kurses.

Sie können kurzfristig doch nicht am Kurs teilnehmen?
Dann melden Sie sich bitte bei Frau Kohler oder Frau Köhler ab.

Herausgeber: GKV-Spitzenverband
www.gkv-spitzenverband.de
Fotonachweise: unsplash.com, pixabay.com, freepik.com und Tobias Vollmer, Köln

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.