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.

Funktionelles Kurzhanteltraining für den Rücken

Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining dient in erster Linie dem Muskel- und Kraftaufbau. Bei den meisten Übungen mit freien Gewichten werden neben den großen Muskelgruppen auch viele Hilfsmuskeln trainiert. Das macht Krafttraining so effektiv. Sie lernen wirksame Hantelübungen in der funktionell richtigen Körperhaltung, um Ihren Körper in Topform zu bringen! Arme, Rücken und Bauchmuskulatur profitieren ebenso vom Kurzhanteltraining wie Gesäß und Beine. Die Intensität des Trainings wird individuell angepasst.

Termine: wöchentlich am Donnerstag
Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr
Zeitraum: 13.03. – 08.05.2025 mit Ausnahme der Osterferien
Ort: 88046 Friedrichshafen (Ost)

Qigong

Fließende, gleitende Bewegungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Die Ausübung von Qigong ist unabhängig von Alter und Fitnesszustand. Die einfachen Bewegungsformen, bewusst und regelmäßig ausgeführt, haben eine tiefgreifende Wirkung. Qigong kräftigt den Körper und verbessert die Körperhaltung, verhilft zu innerer Ruhe und Gelassenheit und stärkt die Konzentration und das Gedächtnis.

Termine: wöchentlich am Mittwoch
Uhrzeit: 14:15 – 15:15 Uhr
Zeitraum: 19.03. – 07.05.2025 mit Ausnahme der Osterferien
Ort: 88046 Friedrichshafen (Ost)

Walking

Walking ist das perfekte Ganzkörpertraining und beliebte Ausgleichssportart im präventiven Bereich. In diesem Kurs erlernen Sie die Lauf- und Bewegungstechnik und können so die Vielfalt des Laufens an der frischen Luft genießen. Die individuelle Ausdauer wird durch pulsorientiertes Training geschult. Dadurch werden neben der Fettverbrennung, die Kraft sowie die Beweglichkeit verbessert. Zum Abschluss können Sie sich auf Elemente der Progressiven Muskelentspannung freuen.

Termine: wöchentlich am Mittwoch
Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr
Zeitraum: 07.05. – 23.07.2025 mit Ausnahme der Pfingstferien
Ort: 88046 Friedrichshafen (Ost)

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

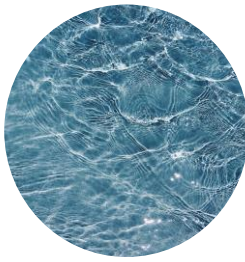
GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

teamwork für Gesundheit und Arbeit

LANDRATSAMT BODENSEEKREIS

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 Dienstag
Uhrzeit: 11:45 – 12:30 Uhr
Zeitraum: 11.03. – 13.05.2025 mit Ausnahme der Osterferien
Ort: 88045 Friedrichshafen

Yoga – Überlingen

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 Donnerstag
Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr
Zeitraum: 13.03. – 22.05.2025 mit Ausnahme der Osterferien
Ort: 88662 Überlingen

BITTE MELDEN SIE SICH FÜR DIE KURSE AN

Kursanmeldung

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

Birgit Turski
Telefonnummer: 07541 204 5729
E-Mail: birgit.turski@bodenseekreis.de

Maike Kohler
Telefonnummer: 07541 204 5713
E-Mail: maike.kohler@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 Turski oder Frau Kohler 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.