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: 13.04. – 22.06.2026 mit Ausnahme der Pfingstferien (KW 22 und KW 23) sowie KW 25
Ort: 88046 Friedrichshafen

## 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 kräftiger. 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: 10:15 – 11:15 Uhr
Zeitraum: 16.04. – 25.06.2026 mit Ausnahme der KW 20 sowie der Pfingstferien (KW 22 und KW 23)
Ort: 88045 Friedrichshafen

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

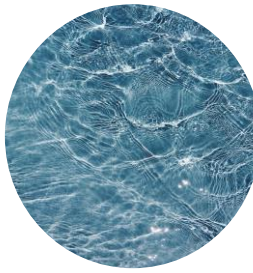
LANDRATSAMT BODENSEEKREIS

## Qigong

Fließende, gleitende Bewegungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. 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 Dienstag
Uhrzeit: 11:30 – 12:30 Uhr
Zeitraum: 21.04. – 23.06.2026 mit Ausnahme der Pfingstferien (KW 22 und KW 23)
Ort: 88045 Friedrichshafen

## 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: 17:30 – 18:30 Uhr
Zeitraum: 18.04. – 11.07.2026 mit Ausnahme der KW 18 und KW 20 bis KW 23
Ort: 88045 Friedrichshafen

## Kursanmeldung

**BITTE MELDEN SIE SICH FÜR DIE KURSE AN**

**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.