

# Gesundheitsangebote

Frühjahr/Sommer 2023

**Nur für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Landkreis Ravensburg!**

Neues Jahr – neue Kurse!

**Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen wieder exklusive Gesundheitsangebote zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung an.**

Die Angebote können Sie kostenlos nutzen und freiwillig besuchen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

## Kursübersicht

### Gerätegestütztes Krafttraining

Trainieren Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmer/-innen an unterschiedlichen Kraftgeräten sowie mit dem eigenen Körper. Sie erlernen dabei vielseitige Übungen, mit denen Sie Ihre Muskulatur und Ihren gesamten Körper stärken können.

Nach Absprache mit der Gruppe ist bei gutem Wetter auch ein Training im Freien möglich.

Termine: wöchentlich am Freitag  
21. April – 07. Juli  
(In den Pfingstferien entfällt der Kurs.)

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: RehaZentrum Weingarten  
Sauterleutestr. 36  
88250 Weingarten

### Gerätegestütztes Krafttraining – Eltern/Kind

Trainieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind an unterschiedlichen Kraftgeräten sowie mit dem eigenen Körper. Sie erlernen dabei vielseitige Übungen, mit denen Sie Ihre Muskulatur und Ihren gesamten Körper stärken können.

Nach Absprache mit der Gruppe ist bei gutem Wetter auch ein Training im Freien möglich.

Termine: wöchentlich am Montag  
10. Juli – 07. August  
(Der Kurs findet auch in den Sommerferien statt.)

Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr

Ort: RehaZentrum Weingarten  
Sauterleutestr. 36  
88250 Weingarten

### Ernährungskurs – „Lecker muss nicht teuer sein“

In diesem Workshop dreht sich alles um leckeres, ausgewogenes und kostengünstiges Essen. Sie erfahren spannende Informationen zu verschiedenen Lebensmitteln und lernen mehr über die Zubereitung von Gerichten und über das Thema gesunde Ernährung kennen. Im Anschluss genießen Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmern/-innen die selbstgekochten Gerichte. Lassen Sie sich überraschen!

Termin: 26. Juni 2023

Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr

Kursleiterin: Aneta Bonev

Ort: St.-Longinus-Straße 8  
88250 Weingarten

### Ernährungskurs – „Süß und gesund geht kinderleicht“

Kinder lieben „Süßes“, doch meist ist in den süßen Leckereien viel verarbeiteter Zucker. Gemeinsam mit Ihren Kindern bereiten Sie in diesem Workshop kinderleicht süße (zuckerfreie) Gerichte zu. Diese machen nicht nur Spaß, sondern sind auch noch gesund und schmecken sowohl den Großen als auch Kleinen. Nutzen Sie die Ferien, um mit Ihrem Kind/Ihren Kindern gemeinsam den Kochlöffel zu schwingen und spielerisch Spannendes zu lernen. Nach dem Kochen wir selbstverständlich auch gemeinsam verköstigt.

Termin: 31. Juli 2023

Uhrzeit: 13:00 – 16:00 Uhr

Kursleiterin: Aneta Bonev

Ort: St.-Longinus-Straße 8  
88250 Weingarten



## Schnupperkurs - Entspannung

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit, Autogenes Training oder verschiedene Atemübungen.

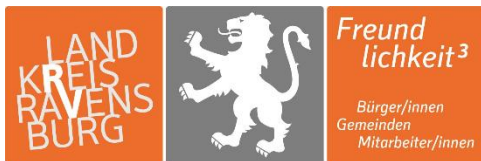
Termine: wöchentlich am Dienstag  
25. April – 06. Juni

Uhrzeit: 13:45 – 14:45 Uhr

Ort: RehaZentrum Weingarten  
Sauterleutestr. 36  
88250 Weingarten

ALLE  
ANGEBOTE  
SIND FÜR SIE  
KOSTENLOS

Projektpartner:



## Sie möchten gerne an einem Kurs teilnehmen?

Dann melden Sie sich bitte zu den von Ihnen gewünschten Angeboten bei Frau Meyer vom Jobcenter Landkreis Ravensburg telefonisch oder per E-Mail an:

**Astrid Meyer**

Telefonnummer: 0751 85-8353

E-Mail: [A.Meyer@rv.de](mailto:A.Meyer@rv.de)

### Wie geht es nach der Anmeldung weiter?

Sie bekommen einen persönlichen Gutschein mit allen wichtigen Informationen zu Ihrem Kurs.

### Sie können kurzfristig doch nicht am Kurs teilnehmen?

Dann melden Sie sich bitte bei Frau Meyer ab.

**teamwOrk**  
für Gesundheit und Arbeit

# KOSTENLOSE GESUNDHEITS- ANGEBOTE FÜR SIE!



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



Herausgeber: GKV-Spitzenverband ·  
[www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)  
Fotonachweise: [unsplash.com](https://unsplash.com) und Tobias Vollmer, Köln

