

KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE FÜR SIE!

- aus den Bereichen Bewegung und Ernährung

Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen wieder exklusive Gesundheitsangebote an.

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

Kursübersicht:

Aqua-Fitness

Spaß und Konditionstraining im Wasser für den ganzen Körper! Dieses gelenkschonende Training eignet sich ideal, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers zu beanspruchen. Optimal um körperliche Beschwerden vorzubeugen oder kleinere Probleme positiv zu beeinflussen. Aqua-Fitness ist ein einzigartiges Trainingssystem im flachen oder tiefen Wasser, welches in besonderem Maße den natürlichen Widerstand und die weiteren physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Temperatur und Hydrostatischen Druck) nutzt.

Termine: wöchentlich am Dienstag

Uhrzeit: 08:15 – 09:00 Uhr

Zeitraum: 16.09. – 11.11.2025 mit Ausnahme der Herbstferien

Ort: Biberach

Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben!

Ernährungsworkshop

Im Ernährungsworkshop besprechen Sie eine bedarfsgerechte und gesundheitsförderliche Ernährung. In zwei Terminen erfahren Sie, welchen Stellenwert Ballaststoffe in der Ernährung haben und wie diese in ein gesundes Frühstück eingeplant werden können. Außerdem nehmen Sie die Ernährungspyramide unter die Lupe. Sie lernen die Bedeutung des Nährstoffs Eiweiß kennen und wie Sie die Eiweißmenge berechnen können. Der Workshop beinhaltet einen Vortrag und einen Praxisteil.

Termine: Dienstag, den 30.09.2025 und 14.10.2025

Uhrzeit: 09:30 – 11:30 Uhr

Ort: Biberach

Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben!



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

Rückenfit

Es erwartet Sie eine sanfte, aber effektive Gymnastik, bestehend aus einem abwechslungsreichen Mix aus Muskelkräftigung, Ausdauertraining und ausgiebigem Dehnen, Mobilisieren und Entspannen. Steigern Sie mit dem Rückenfit-Kurs Ihr Wohlbefinden und beugen Sie Rückenschmerzen und Muskelverspannungen aktiv vor. Alle Übungen lassen sich individuell an das Fitnesslevel anpassen und eignen sich somit für Sportbegeisterte und Neulinge.

Rückenfit (Nachmittag)

Termine: wöchentlich am Dienstag
Uhrzeit: 13:15 – 14:15 Uhr
Zeitraum: 23.09. – 18.11.2025 mit Ausnahme der Herbstferien
Ort: Biberach
Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben!

Rückenfit (Vormittag)

Termine: wöchentlich am Mittwoch
Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Zeitraum: 24.09. – 19.11.2025 mit Ausnahme der Herbstferien
Ort: Biberach
Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben!



Kursanmeldung:

Melden Sie sich bitte zu den von Ihnen gewünschten Angeboten bei Ihrer Fallmanagerin oder Ihrem Fallmanager vom Jobcenter Biberach telefonisch oder per E-Mail an.

Sie haben sich bereits bei Ihrer Fallmanagerin oder Ihrem Fallmanager 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 Ihrer Fallmanagerin oder Ihrem Fallmanager ab.

Herausgeber: GKV-Spitzenverband

www.gkv-spitzenverband.de

Fotonachweise: unsplash.com, pixabay.com, freepik.com und Tobias Vollmer, Köln

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

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