

## **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:

#### **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.



Termine: wöchentlich am Mittwoch

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Zeitraum: 12.03. – 14.05.2025 mit Ausnahme der Osterferien

Ort: Biberach

Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben!

#### **Nordic Walking**

Nordic Walking ist ein perfektes Ganzkörpertraining und beliebte Ausgleichssportart im präventiven Bereich. Durch den Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken zur Unterstützung, ist diese Bewegungsform sehr gelenkschonend. In etwa 90 % der Gesamtmuskulatur wird dabei aktiviert. In diesem Kurs erlernen Sie die Lauf- und Bewegungstechnik des Nordic Walkens und können so die Vielfalt des Laufens an der frischen Luft genießen. Bei schlechtem Wetter steht eine Indoor-Halle zur Verfügung.



Termine: wöchentlich am Dienstag

Uhrzeit: 08:15 – 09:15 Uhr

Zeitraum: 11.03. – 13.05.2025 mit Ausnahme der Osterferien

Ort: Biberach

Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben!

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



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



**jobcenter**  
Landkreis Biberach

**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit

### **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 Mittwoch

Uhrzeit: 08:15 – 09:00 Uhr

Zeitraum: 28.05. – 23.07.2025 mit Ausnahme der Pfingstferien und des 16.07.2025

Ort: Biberach

Die Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben!

### **Ernährungsworkshop**

Unsere Ernährung beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die Konzentration, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Welchen Zuckerstolperfallen sind wir jeden Tag ausgesetzt? Wie können wir damit umgehen im entscheidenden Moment das Richtige zu essen? In diesem Workshop lernen Sie, wie Stress und Frust unsere Essgewohnheiten beeinflussen und wie eine bedarfsgerechte sowie gesundheitsfördernde Ernährung aufgebaut werden kann. Der Workshop beinhaltet einen Vortrag und einen Praxisteil.

Termine: 10.03.2025 und 24.03.2025

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr

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](http://www.gkv-spitzenverband.de)

Fotonachweise: [unsplash.com](https://unsplash.com), [pixabay.com](https://pixabay.com), [freepik.com](https://freepik.com) und Tobias Vollmer, Köln

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



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