

Gesundheitsangebote

Herbst 2024 – Neue Kurse!

Nur für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Landkreis Ravensburg!

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

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



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

Kursübersicht

Bewegung

Gerätegestütztes Krafttraining – Dienstag

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

Termine: wöchentlich am Dienstag
08.10. – 17.12.2024
Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

In den Herbstferien findet kein Kurs statt!

Gerätegestütztes Krafttraining – Freitag

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

Termine: wöchentlich am Freitag
11.10. – 20.12.2024
Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr

In den Herbstferien findet kein Kurs statt!

Ort der Kurse: RehaZentrum Weingarten
Sauterleutestr. 36
88250 Weingarten

Der Kursort befindet sich direkt gegenüber vom Eingang des Jobcenters Ravensburg!

Ernährung

Ernährungsworkshopreihe: "Gesundes Essen für wenig Geld"

Kinder sind herzlich willkommen!

Entdecken Sie in der zweiten Jahreshälfte, wie die Mahlzeiten Mittag- sowie Abendessen gesund, lecker und zugleich kostengünstig gestaltet werden können.

Erlernen Sie praktische Tipps und Tricks, um Ihre Ernährung ohne großen finanziellen und zeitlichen Aufwand zu bereichern – überzeugen Sie sich selbst!

Kursleiterin: Aneta Bonev
Ort: Hiltrudschule
St.-Longinus-Straße 8
88250 Weingarten
Info: Wenn Sie möchten, können Sie gerne Ihre Kinder zum Workshop mitbringen.
Bitte bringen Sie Vorratsdosen für die übrig gebliebenen Lebensmittel zum Workshop mit!

Gesundes Mittagessen

Termin: 30.09.2024
Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Gesundes Abendessen

Termin: 28.10.2024
Uhrzeit: 13:45 – 16:45 Uhr



Anmerkungen, Wünsche oder Verbesserungsvorschläge?

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung! Scannen Sie hierfür einfach den QR-Code.



Die Umfrage dauert ca. 5 Minuten und ist natürlich anonym. Alle Daten werden vertraulich behandelt.

Ihre Ansprechpartnerin der GKV

Katja Lampke

vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg

Telefonnummer: 0711 / 2 39 54 – 52

E-Mail: Katja.Lampke@vdek.com

Projektpartner:



Wo der Süden am schönsten ist.

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

Wie geht es nach der Anmeldung weiter?

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

Sie können 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

Fotonachweise: unsplash.com und Tobias Vollmer, Köln

