Jobcenter
Landkreis Ludwigsburg

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gesundheitsangebote 2. Halbjahr 2021

digital

BEWEGUNG

Pilates
Sanfter Einstieg in ein systematisches Ganzkörpertraining, vor allem zur Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Di. 21.09.2021, 8 Einheiten
17.00 – 17.45 Uhr
Online-Zugangsdaten:
https://us02web.zoom.us/j/84627646203?pwd=b1BZdzBJQ2ZyemVYblY2N1RNYkdmZz09
Meeting-ID: 846 2764 6203
Kenncode: 955169

Vitaler Rücken und Nacken
Variantenreicher Mix zur Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit sowie zur Reduzierung von Schmerzen und Beschwerden.
Do. 23.09.2021, 8 Einheiten
17.00 – 17.45 Uhr
Online-Zugangsdaten:
https://us02web.zoom.us/j/88929888246?pwd=bUJBTUpBbk5mVmM0eTl5eTNLN04rZz09
Meeting-ID: 889 2988 8246
Kenncode: 441384

Bei Fragen zu Onlinekursen und,-vorträgen
Isabel Ebinger
Gesundheitskoordinatorin im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen
Tel. 0162 6129538
E-Mail: i.ebinger@gesundheitskoordination.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Ganzkörpertraining
Stärken Sie mit leichten Übungen Ihre gesamte Muskulatur und verbessern Sie ihre Beweglichkeit. Ein Angebot für Jedermann!
Di. 28.09.2021, 6 Einheiten
16.00 – 16.45 Uhr
Anmeldung: Anna.Klein@gymnasion.de
Stichwort: GKV-Projekt

Fit-Mix
Stärken Sie zu Musik Ihre Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Dehnfähigkeit durch den Einsatz Ihres Körpergewichts und Alltagsgegenständen.
Mo. 11.10.21, 8 Einheiten
18.00 – 18.40 Uhr
Anmeldung: Sport- und Tanzstudio Movimento
Alessio Galvagno
Tel.: 0152/018 780 22
E-Mail: a.galvagno.ag@gmail.com

Rückenfit mit Entspannung & Achtsamkeit
Gelenkschonende Gymnastik und Körperwahrnehmung zur Verbesserung von Rückengesundheit und Haltung sowie Entspannungs- und Atemübungen. Benötigtes Material: Decke oder körperlanges Handtuch und kleines Kissen.
Di. 12.10.2021, 6 Einheiten
16.30 – 17.45 Uhr
Anmeldung: Jasmin Hörter
Tel.: 0173/3418619
E-Mail: info@jasmin-hoerter.com

Datenschutzhinweis:
Unsere Kursleiter benötigen zur Kursanmeldung einige persönliche Angaben von Ihnen, wie Name, Telefonnummer, E-Mail-Adresse. Die Daten werden zur Erfüllung unsrer Aufgaben nach §20 SGB V primäre Prävention und Gesundheitsförderung zur Teilnahme an den Gesundheitsangeboten erhoben, unter Beachtung der Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) verarbeitet und nach Kursende gelöscht.

Workshop "Kindersportstunde"
Kräftigungsübungen, Ballschule, Lauf ABC, allgemeine Schulung koordinativer Fähigkeiten und ganz viel Spaß! Für Kinder von 5-9 Jahren.
Benötigtes Material: Ball, 4 Sockenpaare, Geschirrhandtuch.
Do. 14.10.2021, 1 Einheit
16.00 – 16.45 Uhr
Online-Zugangsdaten:
https://us05web.zoom.us/j/6453900087?pwd=dkV6RFBwdWxRRGhsVUJUZ2oyRnNGdz09
Meeting ID: 645 390 0087
Kenncode: j76BA8

ENTSPANNUNG

Yoga-im Einklang zwischen Körper und Geist
Lernen Sie mit Yoga eine Möglichkeit kennen, Ihre Gedanken zur Ruhe zu bringen und gleichzeitig Ihre Fitness zu steigern.
Mo. 27.09.2021, 10 Einheiten
10.30 – 12.00 Uhr
Anmeldung: Yoga Vidya Freiburg
Tel.: 0761-42997597
E-Mail: freiburg@yoga-vidya.de

Entspannt und positiv durch den Tag
Lernen Sie praktisch und theoretisch, wie Sie Stresssituationen besser bewältigen können und erholen Sie sich bei Entspannungsübungen auf einer Matte, auf dem Sofa oder dem Bett.
Mi. 29.09.2021, 8 Einheiten
10.30 – 11.30 Uhr (erster Termin ab 10.15 Uhr!)
Anmeldung: Living Namaste
Tel.: 07441/5290938;
E-Mail: info@namaste-fds.de

Progressive Muskelentspannung

Lockere, entspannte Muskeln auch in stressigen Zeiten? Die Progressive Muskelentspannung hilft, frei von Verspannungen zu bleiben.
Mi. 13.10.21, 6 Einheiten
15.00 - 15.45 Uhr
Online-Zugangsdaten:
https://zoom.us/j/91889179399?pwd=aVRhVWtuZzlLNzNtb1hnSzRhck1GUT09
Meeting-ID: 918 8917 9399
Kenncode: 920344

Krisen erkennen und meistern - wie kann ich mich selbst in schwierigen Zeiten stärken

In diesem 4-wöchigen Kurs lernen Sie:
Krisen zu erkennen; sich selbst besser kennen; einfach umsetzbare Maßnahmen, um Krisen begegnen zu können; wie Sie die eigene Resilienz stärken können.
Do. 11.11.2021, 4 Einheiten
15.00 – 16.30 Uhr
Online-Zugangsdaten:
https://app.bbbserver.de/de/de/quick-connect/6c3b52d2-5bbf-4527-bdb2-d5c0d9da1291

Get.calm and move.on

Das Online-Training gibt Ihnen psychische Unterstützung und stärkt Sie in der Corona-Krise. Get.calm and move.on bedeutet so viel wie: Werden Sie ruhig und machen Sie weiter. In mehreren Schritten lernen Sie, wie Sie mit Stress, Sorgen und Anspannung umgehen können.
Beginn jederzeit möglich
10 Einheiten zu je 45 Minuten
Anmeldung: https://getcalm-moveon.de/

ERNÄHRUNG

Ernährungsworkshop - "Ernährungsgewohnheiten nachhaltig ändern"

Das Essverhalten nachhaltig ändern – Aber wie geht das? In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks für gesunde Essgewohnheiten und wie Sie diese in den Alltag integrieren.
Mo. 11.10.2021, 1 Einheit
15.00 – 16.30 Uhr
Online-Zugangsdaten:
https://app.bbbserver.de/de/join/1d588f5c-e590-410e-bb6d-e27b391d42bd

ONLINE-VORTRÄGE

Die faszinierende Welt des Schlafens

Die Qualität unseres Schlafs wirkt sich auf unser Wohlbefinden aus und Schlafstörungen über mehrere Jahre können zu schweren Krankheiten führen. Welche Faktoren zu einem gesunden und erholsamen Schlaf beitragen, erfahren Sie in diesem Vortrag.
Do. 30.09.2021, 09.30 – 10.30 Uhr
Online-Zugangsdaten:
https://app.bbbserver.de/de/join/4c2a9dd7-4fea-4736-9fc0-d6a91b3e80a2
Telefonische Einwahl: Tel.: 02195/9449 964
PIN: 760 222 568

Informationen zum Onlinezugang:
Entscheiden Sie bitte bei der Anmeldung welchen Namen Sie verwenden möchten und ob Sie mit Bild erkennbar sein wollen.
Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang.
Die Teilnahme ist auch ohne Mikrofon und Kamera möglich.
Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-) Datenvolumen!

Balance4Life – Stress verstehen und managen

Jeder von uns erlebt Stress! Das Stressempfinden und der Umgang damit sind jedoch sehr individuell und jeder muss für sich den „richtigen" Lösungsweg finden. Erhalten Sie ein besseres Verständnis des Themas sowie Anregungen zur Wiederherstellung der Balance in Theorie und Praxis.
Di. 12.10.2021, 19.00 – 19.45 Uhr
Online-Zugangsdaten: www.zoom.us/join
Meeting-ID: 883 3758 5085
Kenncode: 541915
Telefonische Einwahl: Tel.: +493056795800, folgen Sie den Anweisungen

Die größten Ernährungsmythen unter der Lupe

Margarine ist gesünder als Butter. Stimmt das wirklich? Welche Lebensmittel tatsächlich geeignet sind und welche völlig unschuldig unter Verdacht stehen soll dieser Vortrag zeigen.
Mi. 03.11.2021, 10.00 – 11.00 Uhr
Online-Zugangsdaten:
https://app.bbbserver.de/de/join/1f46e727-3f32-451c-b500-9f5a17e812e6
Telefonische Einwahl: Tel.: 02195/9449 964
PIN: 814 922 462

Sucht- Wenn das Verlangen die Vernunft besiegt

Hintergründe von Konsum: Wie entwickelt sich eine Sucht? Welche Hilfen gibt es in der Suchtberatung für Betroffene und für Angehörige?
Mo. 22.11.2021, 10.00 – 11.15 Uhr
Online-Zugangsdaten:
https://app.bbbserver.de/de/join/c0697478-13e4-4098-a7ae-07977e715702