

Gesundheitsangebote

Herbst/Winter 2023

Nur für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Stuttgart!

Neue Kurse!

Wir bieten Ihnen auch im Herbst wieder exklusive Gesundheitsangebote an.

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

ALLE ANGBOTE SIND FÜR SIE KOSTENLOS

BITTE MELDEN SIE SICH FÜR DIE KURSE AN

Kursübersicht - Feuerbach

Gerätegestütztes Training

Die Hauptmuskelgruppen werden sowohl durch den Einsatz von Kraft- und Ausdauergeräten als auch von Kleingeräten trainiert. Dazu werden funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kombiniert. Der Schwerpunkt liegt auf gesundheitsorientiertem Krafttraining.

Termine: wöchentlich am Dienstag
10. Oktober – 19. Dezember

Uhrzeit: 11:30 – 13:00 Uhr

Ort: Sportvereinigung Feuerbach 1883 e.V.
70469 Stuttgart
(Die genaue Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.)

Rückenfit

Sie trainieren beim Rückenfit-Kurs die Hauptmuskelgruppen mit und ohne Kleingeräte. Das Kraft- und Ausdauertraining der Hauptmuskelgruppen erfolgt außerdem mit dem eigenen Körpergewicht und der Schwerkraft. Dadurch können alle Übungen leicht zu Hause und ohne großen (finanziellen) Aufwand weiterhin durchgeführt werden.

Termine: wöchentlich am Dienstag
10. Oktober – 19. Dezember

Uhrzeit: 13:00 – 14:00 Uhr

Ort: Sportvereinigung Feuerbach 1883 e.V.
70469 Stuttgart
(Die genaue Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.)

Kursübersicht – Bad Cannstatt

Gerätegestütztes Training

Die Hauptmuskelgruppen werden sowohl durch den Einsatz von Kraft- und Ausdauergeräten als auch von Kleingeräten trainiert. Dazu werden funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kombiniert. Der Schwerpunkt liegt auf gesundheitsorientiertem Krafttraining.

Termine: wöchentlich am Dienstag
10. Oktober – 19. Dezember

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: TV Cannstatt 1846 e.V.
70376 Stuttgart
(Die genaue Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.)

Rückenfit

Sie trainieren beim Rückenfit-Kurs die Hauptmuskelgruppen mit und ohne Kleingeräte. Das Kraft- und Ausdauertraining der Hauptmuskelgruppen erfolgt außerdem mit dem eigenen Körpergewicht und der Schwerkraft. Dadurch können alle Übungen leicht zu Hause und ohne großen (finanziellen) Aufwand weiterhin durchgeführt werden.

Termine: wöchentlich am Freitag
06. Oktober – 15. Dezember

Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: TV Cannstatt 1846 e.V.
70376 Stuttgart
(Die genaue Adresse wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.)

Anmeldung für die Kurse

Sie möchten gerne an einem oder mehreren Kursen teilnehmen?

Dann melden Sie sich bitte zu den von Ihnen gewünschten Angeboten bei Frau Körner oder Frau Schiller vom Jobcenter Stuttgart telefonisch oder per E-Mail an:

Anmeldung für die Kurse in Feuerbach bei:

Lisa Schiller
Telefonnummer: 0711 216 97 891
E-Mail: lisa.schiller@stuttgart.de

Anmeldung für die Kurse in Bad Cannstatt bei:

Andrea Körner
Telefonnummer: 0711 216 97 376
E-Mail: andrea.koerner@stuttgart.de

Sie haben sich bei Frau Körner oder Frau Schiller zu einem oder mehreren Kursen angemeldet?

Super! Dann bekommen Sie einen persönlichen Gutschein mit allen wichtigen Informationen zu Ihrem Kurs inkl. der genauen Adresse.

Sie können kurzfristig doch nicht am Kurs teilnehmen?

Dann melden Sie sich bitte bei Frau Körner oder Frau Schiller ab.

Projektpartner:

STUTTGART

Landeshauptstadt Stuttgart
Jobcenter



Sie möchten sich darüber hinaus sportlich betätigen?

Das Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart bietet ein vielfältiges Sportprogramm. Die Sport- und Bewegungsangebote richten sich an Jung und Alt und fördern neben Fitness und Gesundheit auch das gemeinschaftliche Miteinander.

Auf <https://www.stuttgart-bewegt-sich.de/> gibt es zahlreiche Angebote der Stadt, der Sportstätten und der engagierten Stuttgarter Vereine.

Ob Schwimmkurse, Fitnesstraining, Schlittschuhlaufen oder Radfahren mit Profis: Wer noch nicht auf eine bestimmte Sportart festgelegt ist, kann online durch die verschiedenen Angebote stöbern und sich inspirieren lassen.

Einfach den QR-Code scannen und das passende Sportangebot finden:



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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



Herausgeber: GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de
Fotonachweise: Tobias Vollmer, Köln

teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit

KOSTENLOSE GESUNDHEITS- ANGEBOTE FÜR SIE!

Aus dem Bereich Bewegung

