



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



jobcenter
Rhein-Neckar-Kreis

Terminänderung! - Einladung zum Kurs Wirbelsäulengymnastik Rückenfitness am Nachmittag

Sehr geehrte Damen und Herren,

wie Sie von Ihrem zuständigen Ansprechpartner schon telefonisch erfahren haben, nimmt das Jobcenter Rhein-Neckar-Kreis gemeinsam mit den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) seit 01.09.20 an einem Modellprojekt zum Thema "Gesundheits- und Arbeitsförderung" teil, um die Gesundheit arbeitsloser Menschen zu erhalten und zu stärken, ihre Lebensqualität zu verbessern und gleichzeitig den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu erleichtern.

Wir bieten Ihnen ab dem 25.10.2021 einen Präsenzkurs zum Thema „Wirbelsäulengymnastik tut gut. Rückenfitness am Nachmittag“ an.

Für Sie ist die Teilnahme freiwillig und kostenlos!

- **Was benötigen Sie?** Eine Matte (alternativ ein Handtuch) Sportkleidung, Socken o. Sportschuhe
- **Wann?** Ab 25.10. – 15.11.2021 15:30 – 16:30 Uhr
- **Wo?** Volkshochschule, Mannheimer Straße 29, 68723 Schwetzingen
- **Wie melde ich mich an:** info@vhs-schwetzingen.de oder Tel.: 06202/2095-0

Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Wenn Ihnen das Angebot gefallen hat oder Sie weitere Anregungen für uns haben, teilen Sie uns diese bitte unter folgender Mailadresse mit ✉ gkvbuendnis@bw.aok.de.

Viel Spaß beim Mitmachen!

Ihre Gesundheitskoordinatorinnen

Nadja Lipsky, Elvira Klinis (Jobcenter Rhein-Neckar-Kreis) & Ute Helmle (AOK)

Modellprojekt "Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung"

Wir freuen uns über Anregungen, Lob und Kritik unter: ✉ gkvbuendnis@bw.aok.de

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





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



jobcenter
Rhein-Neckar-Kreis

Rückenfitness am Nachmittag

Datum: Montags, 25.10. – 15.11.2021

Uhrzeit: 15:30 – 16:30 Uhr



Inhalt des Kurses:

Wirbelsäulengymnastik und Gesundheitssport tut gut. Dieser Kurs beinhaltet Wirbelsäulengymnastik, funktionelle Gymnastik, Haltungs- und Bewegungsschulung, Stretching, Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, gezielte Gymnastik nach Bedarf sowie Atmungs- und Entspannungstechniken. Ihre Lieblingsübungen können Sie nach kurzer Zeit auch allein zuhause durchführen. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung. Bitte bringen Sie wegen der noch bestehenden Hygienemaßnahmen eine eigene Matte mit und kommen bereits umgezogen zum Kurs.

Wie kann ich teilnehmen?

Anmeldung:

info@vhs-schwetzingen.de

oder

Tel.: 06202/2095-0

Wir freuen uns über Anregungen, Lob und Kritik unter: ✉ gkvbuendnis@bw.aok.de

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

