

## ! Weitere Informationen

- Die Angebote werden von den gesetzlichen Krankenkassen oder anderen Einrichtungen finanziert.
- Sie dürfen an mehreren Angeboten teilnehmen.
- Egal bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind, dürfen Sie als Arbeitssuchende(r) mitmachen.
- Die Kurse finden i. d. R. nicht in den Ferien statt.
- Alle aktuellen Flyer finden Sie unter [www.arbeitsagentur.de/vor-ort/nagold-pforzheim/gesundheitsfoerderung](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/nagold-pforzheim/gesundheitsfoerderung)

## ? Haben Sie Fragen?

Frau Voigt beantwortet gerne alle Ihre Fragen rund um unsere Angebote.

**Sonja Voigt**  
Gesundheitskoordinatorin  
im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen

**Mobiltelefon:** 0173/632 682 5  
**E-Mail:** [S.Voigt@Gesundheitskoordination.de](mailto:S.Voigt@Gesundheitskoordination.de)

## Achte auf Dich – es gibt Dich nur ein Mal

Wie kann ich meinen inneren Schweinehund überwinden und mich mehr bewegen? Was kann ich gegen meinen alltäglichen Stress tun? Wie schaffe ich es, mich gesund und trotzdem kostengünstig zu ernähren?

Diese und weitere Fragen beschäftigen viele von uns. Mit unseren kostenfreien Gesundheitsangeboten können Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun – Nutzen Sie die Möglichkeit und machen Sie mit!



### Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

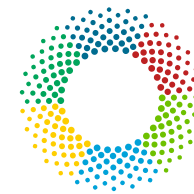
Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: [www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

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



### Projektpartner:



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## Gesundheitsangebote in Calw

im Frühjahr 2021

Teilnahme  
kostenfrei

für Kundinnen und Kunden  
der Agentur für Arbeit  
und des Jobcenters



Jetzt anmelden!  
Begrenzte Teilnehmerplätze

## Inneres Wohlbefinden

### Entspannung und Gelassenheit im Alltag

Verbessern Sie Ihre innere Balance durch das Erlernen von Entspannungstechniken und positive Lösungsfindungen bei den Herausforderungen des Lebens.

Termine: **1.** mittwochs, 27.01. – 03.03.2021,  
**2.** mittwochs, 17.03. – 28.04.2021,  
je 15:00 – 16:00 Uhr, 5 Termine  
Adresse: Physio & Power  
Spindlershofstraße 2, 75365 Calw  
Anmeldung: Living Namaste,  
Tel.: 07441/529 093 8,  
info@namaste-fds.de



### Entspannung und Gelassenheit im Alltag

Termine: **1.** mittwochs, 27.01. – 03.03.2021,  
**2.** mittwochs, 17.03. – 28.04.2021,  
je 10:30 – 11:30 Uhr, 5 Termine  
Info: Erster Termin ab 10:15 Uhr.  
Anmeldung: Living Namaste,  
Tel.: 07441/529 093 8  
info@namaste-fds.de



### Yoga – Im Einklang zwischen Körper und Geist

Stressreduktion und Verbesserung der Fitness durch verschiedene Übungen (u. a. Achtsamkeitstraining).  
Termine: montags, 01.02. – 22.03.2021,  
10:00 – 11:30 Uhr, 8 Termine  
Anmeldung: Yoga Vidya Freiburg, Stichwort „GKV-Projekt Verzahnung“, Tel.: 0761/429 975 97, freiburg@yoga-vidya.de



### get.calm and move.on in der Coronazeit

Für Menschen mit Sorgen in Zeiten von Corona.  
Termine: 10 Termine, je 45 Minuten,  
Durchführung jederzeit möglich.  
Infos und Anmeldung: <https://getcalm-moveon.de>

## Bewegung\*

### Sanftes Rückentraining

Die Rückenmuskulatur wird gestärkt und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert.

Termine: **1.** mittwochs, 27.01. – 03.03.2021,  
**2.** mittwochs, 17.03. – 28.04.2021,  
je 14:00 – 15:00 Uhr, 5 Termine  
Adresse: Physio & Power  
Spindlershofstraße 2, 75365 Calw  
Anmeldung: Living Namaste,  
Tel.: 07441/529 093 8,  
info@namaste-fds.de



### Sanfte Rückengymnastik

Geben Sie Rückenschmerzen keine Chance! Verbessern Sie mit leichten Übungen Ihre Haltung, Beweglichkeit und stärken Sie Ihre Muskulatur.

Termine: donnerstags, 28.01. – 04.03.2021,  
10:30 – 11:15 Uhr, 6 Termine  
Anmeldung: Moritz Konrath, Tel.: 07222/988 080 7,  
info@konsanus.de



### Fit Mix Online

Stärken Sie zu Musik Ihre Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Dehnfähigkeit durch den Einsatz Ihres Körpergewichts und Alltagsgegenständen.

Termine: montags, 25.01. – 22.03.2021  
18:00 – 18:40 Uhr, 8 Termine  
Anmeldung: Sport- und Tanzstudio Movimento, Tel.:  
0152/018 780 22, f.galvagno@gmx.de



### Fitnessstraining - In Schwung kommen

Einfache Bewegungen im Wohlfühlbereich zu toller Musik.

Termine: mittwochs, 27.01. – 09.03.2021,  
09:30 – 10:15 Uhr, 8 Termine  
Anmeldung: Tina Schray, Tel.: 0151/701 533 04,  
post@trimmdich-konstanz.de

## Rauchentwöhnung/Suchtberatung

### Persönliche Beratung

Lassen Sie sich zu Themen, wie Rauchentwöhnung, Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit beraten.

Nach Terminabsprache:  
Kontakt: Suchtberatung des bw-lv,  
Tel.: 07051/936 16,  
fs-calw@bw-lv.de  
Adresse: Bahnhofstr. 31  
75365 Calw  
Weiterer Ort: Bad Wildbad-Calmbach



### Infos zu unseren Onlinekursen:

Teilnahme mit eigenem Computer, Laptop oder Smartphone und Internet. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link.

\* Unsere Bewegungskurse sind auch für Sportentwöhnte und vor Ort für TeilnehmerInnen mit geringen Deutschkenntnissen geeignet.