

## ! 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)



### Projektpartner:



## 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:

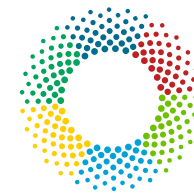
Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder 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



Herausgeber:  
GKV-Spitzenverband · [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) · November 2020



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## Gesundheitsangebote in Nagold

im Frühjahr 2021

für Kundinnen und Kunden  
der Agentur für Arbeit  
und des Jobcenters

Teilnahme  
kostenfrei



Jetzt anmelden!  
Begrenzte Teilnehmerplätze

## Inneres Wohlbefinden

### Entspannung und Gelassenheit im Alltag

Die Übungen in diesem Kurs zielen ab auf ...

- das Erlernen von Entspannungstechniken,
- die Verbesserung Ihrer inneren Balance,
- positive Lösungsfindungen bei Herausforderungen des Lebens.

Termine: 1. donnerstags, 28.01. – 04.03.2021,  
2. donnerstags, 18.03. – 29.04.2021,  
je 15:30 – 16:30 Uhr, 5 Termine

Adresse: Family Fit Nagold – Living Namaste,  
Herrenbergerstr. 10  
72202 Nagold

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 von Körper und Geist

Stressreduktion und Verbesserung der Fitness durch verschiedene Übungen (u. a. Atmung und 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

## Bewegung\*

### Sanftes Rückentraining

Verbessern Sie mit leichten Übungen Ihre Haltung, Beweglichkeit und stärken Sie Ihre Muskulatur.

Termine: 1. donnerstags, 28.01. – 04.03.2021,  
2. donnerstags, 18.03. – 29.04.2021,  
je 14:30 – 15:30 Uhr, 5 Termine

Adresse: Family Fit Nagold – Living Namaste,  
Herrenbergerstr. 10, 72202 Nagold  
Anmeldung: Living Namaste,  
Tel.: 07441/529 093 8,  
info@namaste-fds.de



### Sanfte Rückengymnastik

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



### Fitnessstraining - In Schwung kommen

Einfache Bewegungen im Wohlfühlbereich zu mitreißender Musik. Das Herz-Kreislauf-System wird dabei aktiviert.

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



### Fit Mix Online

Stärken Sie zu Musik Ihre Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Dehnfähigkeit mit 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

## Weitere Gesundheitsangebote

### Beratung Raucherentwöhnung/Suchtberatung

Machen Sie jetzt den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben! Oder lassen Sie sich zu weiteren Themen, wie z. B. zu Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit beraten.

Nach Terminabsprache:

Kontakt: Suchtberatung des bw-lv,  
Tel.: 07051/936 16,  
fs-calw@bw-lv.de

Adresse: Inselstraße 1  
72202 Nagold



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

Für Menschen mit Sorgen in Zeiten von Corona: Schritt für Schritt Zuversicht gewinnen und neue Kraft schöpfen.

Termine: 10 Termine, je 45 Minuten,  
Durchführung jederzeit möglich.

Infos und Anmeldung: <https://getcalm-moveon.de/>



### 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.