

## Online **Gesundheit für Sie**



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/>

## Telefonische Information zur Tabakentwöhnung

Machen Sie jetzt den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben!

Kontakt: Diakonische Bezirksstelle  
Freudenstadt,  
Susanne Henning,  
Tel.: 07451/405 9,  
[henning@diakonie-fds.de](mailto:henning@diakonie-fds.de)



## Projektpartner:



## ! 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)

### Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

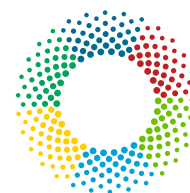
Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder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

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

#### in Horb

Lernen Sie, wie Sie Stresssituationen besser bewältigen können und verbessern Sie Ihre innere Balance!

Termine: **1.** dienstags, 26.01. – 02.03.2021,  
**2.** dienstags, 16.03. – 27.04.2021,  
je 15:00 – 16:00 Uhr, 5 Termine  
Adresse: Yoga Vidya Center Horb  
Kaltenmoserstr. 60, 72160 Horb  
Anmeldung: Living Namaste, Tel.: 07441/529 093 8,  
info@namaste-fds.de

#### in Freudenstadt

Termine: **1.** dienstags, 26.01. – 02.03.2021,  
**2.** dienstags, 16.03. – 27.04.2021,  
je 17:30 – 18:30 Uhr, 5 Termine  
Adresse: Namaste Yoga Studio  
Bahnhofstr. 18, 72250 Freudenstadt  
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.

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\*

### Rückenfit

#### in Horb

Die Rückenmuskulatur wird gestärkt und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert (u. a. Mattenübungen).

Termine: **1.** dienstags, 26.01. – 02.03.2021,  
**2.** dienstags, 16.03. – 27.04.2021,  
je 14:00 – 15:00 Uhr, 5 Termine  
Adresse: Yoga Vidya Center Horb  
Kaltenmoserstr. 60, 72160 Horb  
Anmeldung: Living Namaste, Tel.: 07441/529 093 8,  
info@namaste-fds.de

#### in Freudenstadt

Termine: **1.** mittwochs, 03.03. – 31.03.2021,  
**2.** mittwochs, 21.04. – 19.05.2021,  
je 11:00 – 12:00 Uhr, 5 Termine  
Adresse: Kreisvolkshochschule Freudenstadt  
Landhausstr. 4, 72250 Freudenstadt  
Anmeldung: vhs, Tel.: 07441/920 144 4,  
fds@vhs-kreisfds.de  
1. unter Kursnr. 59322FD,  
2. unter Kursnr. 59323FD



### Sanfte Rückengymnastik

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



### Infos zu unseren Onlinekursen:

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

## Bewegung\*

### Fit und aktiv

#### in Freudenstadt

Verbesserung der körperlichen Fitness, Kraft und Ausdauer.

Termine: **1.** montags, 01.03. – 29.03.2021,  
**2.** montags, 19.04. – 17.05.2021,  
je 08:15 – 09:15 Uhr, 5 Termine  
Adresse: Kreisvolkshochschule Freudenstadt  
Landhausstraße 4,  
72250 Freudenstadt  
Anmeldung: vhs, Tel.: 07441/920 144 4,  
fds@vhs-kreisfds.de  
1. unter Kursnr. 59324FD,  
2. unter Kursnr. 59325FD



### 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

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