

Weitere Gesundheitsangebote

EinFach kochen – der Fitmach-Kochkurs

des Forums Ernährung und Hauswirtschaft

Gesund günstig genießen kann jeder! Machen Sie mit, egal wie viele Kochkenntnisse Sie bereits haben.

Termine: mittwochs, 13.01. – 31.03.2021,
09:30 – 13:00 Uhr, 11 Termine
Adresse: vhs Pforzheim-Enzkreis
Zerrennerstr. 29, 75172 Pforzheim
Anmeldung: Landwirtschaftsamt Enzkreis,
Tel.: 07231/308 180 0,
landwirtschaftsamt@enzkreis.de
Info: 12 Euro für Menschen mit kleinem
Einkommen (ALG I und II u. a.) für alle
Termine; sonstige Teilnehmer 72 Euro.

Rauchentwöhnung/Suchtberatung

Anmeldung: bwlv-Zentrum
Tel.: 07231/139 408 0,
fs-pforzheim@bw-lv.de
Adresse: Luisenstr. 54-56
75172 Pforzheim
Weitere Orte: Mühlacker, Neuenbürg, Calmbach

MindSpring – für Geflüchtete und Migranten

Widerstandsfähigkeit stärken, Wohlbefinden verbessern.

Termine: nach Vereinbarung,
8 Termine, je 2 Stunden
Anmeldung: Gesundheitsamt, Heiko Römmele,
Tel.: 07231/308 971 3,
heiko.roemmele@enzkreis.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

? 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

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

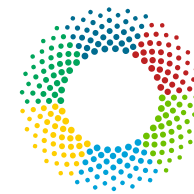
Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder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

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



Herausgeber:
GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de · November 2020



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gesundheitsangebote in Pforzheim

im Frühjahr 2021

Teilnahme
kostenfrei

für Kundinnen und Kunden
der Agentur für Arbeit



Jetzt anmelden!
Begrenzte Teilnehmerplätze

Inneres Wohlbefinden

Mit Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag

Lernen Sie wie Sie Stresssituationen besser bewältigen und steigern Sie Ihre innere Widerstandskraft!

Termine: **1.** dienstags, 26.01. – 09.02.2021,
2. dienstags, 23.02. – 09.03.2021,
3. dienstags, 13.04. – 27.04.2021,
je 10:00 – 11:30 Uhr, 3 Termine

Adresse: bwlv-Zentrum
Luisenstr. 54-56, 75172 Pforzheim

Anmeldung: bw-lv, Tel.: 07231/139 408 0,
fs-pforzheim@bw-lv.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



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/>

Bewegung*

Fit und aktiv

Verbesserung der allgemeinen Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Herzgesundheit.

Termine: **1.** freitags, 22.01. – 05.03.2021,
2. freitags, 12.03. – 23.04.2021,
je 11:20 – 12:20 Uhr, 5 Termine

Adresse: vhs Pforzh.-Enzkr., Zerrennerstr. 29,
75172 Pforzheim, Raum 101 (1. OG)

Anmeldung: unter Kursnr. 3394 bei vhs Pforzh.-
Enzkr., Tel.: 07231/380 00,
info@vhs-pforzheim.de

Fitness: Training und Spaß in der Natur

Raus aus den 4 Wänden! Bewegung im Freien ist gesund, effektiv und macht Spaß. Der ganze Körper wird trainiert.

Termine: montags, 12.04. – 10.05.2021,
10:30 – 11:30 Uhr, 5 Termine

Treffpunkt: Kupferhammer in Pforzheim
Anmeldung: unter Kursnr. 3392 bei vhs Pforzh.-
Enzkr., Tel.: 07231/380 00,
info@vhs-pforzheim.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.

Bewegung*

Rückenfit

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

Termine: **1.** montags, 18.01. – 08.02.2021,
2. montags, 22.02. – 15.03.2021,
3. montags, 22.03. – 26.04.2021,
10:00 – 11:00 Uhr, je 4 Termine

Adresse: ACURA Wagner Gesundheitszentrum
Habermehlstr. 8-12, 75172 Pforzheim

Anmeldung: Sonja Voigt, Tel.: 0173/632 682 5,
S.Voigt@Gesundheitskoordination.de



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



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