

## Gemeinsam fit!

### Bewegungstreffs

Kommen Sie mit uns in Schwung. Ob beim gemeinsamen Nordic-Walking, beim Laufen oder Radfahren. Bewegung an der frischen Luft und in der Gemeinschaft ist gut fürs Herz und die Seele. Anmeldung wünschenswert.

**Anmeldung:** m-a-p@outlook.de

### Nordic Walking Treff

Nordic Walking Stöcke werden gestellt.

**Termin 1:** immer donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr

**Termin 2:** immer dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr

**Treffpunkt:** Spinnwebe Freiburg,  
Krozinger Straße 11, 79114 Freiburg

### Lauftreff

**Termin:** immer donnerstags, 11.15 – 12.15 Uhr

**Treffpunkt:** Spinnwebe Freiburg,  
Krozinger Straße 11, 79114 Freiburg

### Radtreff

Leihräder können teilweise kostenfrei gestellt werden.

**Termin:** wird noch bekannt gegeben  
vrsl. ab April 2022

**Treffpunkt:** wird noch bekannt gegeben

In Kooperation mit:



Alle Bilder und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt und nur zur Ansicht.



## Jetzt neu!

Online-Angebote zu den Themenbereichen gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und seelische Gesundheit.



Fragen Sie gerne bei Ihrer Beraterin/Ihrem Berater in der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter Freiburg nach.

### Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen!

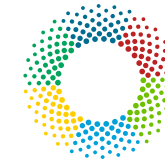
Gesundheit ist eine wichtige Quelle, die jedem Menschen helfen kann, schwierige Situationen zu bewältigen. Das Jobcenter Freiburg, die Agentur für Arbeit Freiburg und die gesetzlichen Krankenkassen nehmen am bundesweiten „Modellprojekt zur Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ teil. Gemeinsam mit der Stadt Freiburg und der AOK Südlicher Oberrhein, stellvertretend für das GKV-Bündnis für Gesundheit, möchten wir gesundheitsfördernde Strukturen aufbauen und passende Gesundheitsangebote für Sie entwickeln.

#### GKV-Bündnis für Gesundheit – Infotext:

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.

[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



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## Kostenfreie Angebote für Ihre Gesundheit 1. Halbjahr 2022

### Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung

Sie möchten aktiv werden und etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun? Gerne unterstützen wir Sie dabei mit unseren kostenfreien Gesundheitsangeboten.



**Information und Anmeldung:**  
bei Ihrer Beraterin/Ihrem Berater  
in der Agentur für Arbeit und dem  
Jobcenter Freiburg.

**Jetzt anmelden!**  
Begrenzte Teilnehmerplätze



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



## Gesunde Ernährung

### Preiswert, lecker und gesund essen

Auch mit wenig Geld kann man sich gesund und genussvoll ernähren. Wie und mit welchen Zutaten zeigt Ihnen unsere Ernährungsberaterin. An jedem Termin werden Theorie und Praxis verknüpft.

**Termin:** montags, ab 04.04.2022  
von 14.00 – 18.00 Uhr, 5 Termine

**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum, Lehrküche  
Zita-Kaiser-Str. 5, 79106 Freiburg

## Dem Stress begegnen

### AktivA – aktive Bewältigung der Arbeitslosigkeit

Die Erwerbslosigkeit ist für viele Betroffene eine Situation, die Stress auslöst. Dieses Angebot unterstützt Sie dabei, die Belastung der Erwerbslosigkeit zu verringern durch ...

- den Austausch mit Gleichgesinnten
- die eigenen Gedanken und Gefühle zu erkennen und zu deuten
- ein sichereres Auftreten
- die Entwicklung und Umsetzung individueller Lösungen

**Termin:** dienstags & donnerstags,  
ab 07.06.2022  
von 08.45 – 12.45 Uhr, 8 Termine

**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum,  
Seminarraum,  
Zita-Kaiser-Str. 5, 79106 Freiburg

### Yoga – im Einklang von Körper und Geist

Abschalten, Stress abbauen, die Energien wieder ins Gleichgewicht bringen, das Nervensystem beruhigen. Ein ganzheitliches Yoga-Set für Körper, Geist und Seele hilft Ihnen, den Anforderungen im Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

### Yoga in Freiburg

**Termin:** freitags, ab 22.04.2022  
von 10.30 – 12.00 Uhr, 10 Termine

**Ort:** Yoga Vidya,  
Katharinenstraße 15,  
79104 Freiburg

### Yoga in Müllheim

**Termin:** freitags, ab 01.04.2022  
von 15.00 – 16.30 Uhr, 5 Termine  
&  
freitags, ab 24.06.2022  
von 15.00 – 16.30 Uhr, 5 Termine

**Ort:** VHS Müllheim,  
Hacher Str. 7,  
79379 Müllheim

## Fit und aktiv

### Aqua Gymnastik – Bewegung im Wasser

Dieser Kurs bietet Ihnen ein gelenkschonendes und effektives Ganzkörpertraining im Wasser und stärkt zugleich das Herz-Kreislauf-System.

Voraussetzung ist eine gute Schwimmfähigkeit.

**Termin:** donnerstags, ab 10.02.2022  
von 20.00 – 20.45 Uhr, 8 Termine

**Ort:** FT Freiburg 1844 e.V.,  
Schwarzwaldstraße 181,  
79117 Freiburg



## Bewegeweiser – Ihr Weg in ein aktives Leben

Mit Hilfe von Bewegeweiser – Ihr Weg in ein aktives Leben – erarbeiten Sie Strategien und erlernen Möglichkeiten, mit denen Sie es schaffen dauerhaft Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Das Programm besteht aus einem Mix aus Theorie und praktischen Übungen aus den Bereichen Kraft und Ausdauer.

**Termin:** mittwochs, ab 09.03.2022  
von 14.30 – 15.30 Uhr, 10 Termine

**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum,  
Gymnastikraum  
Zita-Kaiser-Str. 5, 79106 Freiburg

### Rückenfit – ein starker Rücken

Dieses Angebot bietet Ihnen einen sanften Einstieg, Ihre Rückenmuskulatur zu stärken und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag zu trainieren.

**Termin:** mittwochs, ab 16.02.2022  
von 12.00 – 13.15 Uhr, 8 Termine

**Ort:** VHS im Colombi-Eck, gelber Raum  
Friedrichstraße 52, 79098 Freiburg

### Pilates – in der Tiefe liegt die Kraft

Mit Pilates kräftigen Sie wirkungsvoll Ihre Tiefenmuskulatur, die wichtige Stabilisatoren Ihres Körpers sind. Durch das bewusste Üben stärken Sie Ihren ganzen Körper, vor allem Bauch, Rücken und Beckenboden.

**Termin:** mittwochs, ab 27.04.2022  
von 12.00 – 13.15 Uhr, 10 Termine

**Ort:** VHS im Colombi-Eck, gelber Raum  
Friedrichstraße 52, 79098 Freiburg