



GKV-Bündnis für **GESUNDHEIT**

Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung

Sie möchten aktiv werden und etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun?
Gerne unterstützen wir Sie dabei!

Unsere kostenfreien Gesundheitsangebote finden Sie hier.



Information und Anmeldung:

Elisa Meuwissen - Projektkoordination
Telefon: 0761 2103-416
E-Mail: elisa.meuwissen@bw.aok.de

Freiburg 
IM BREISGAU

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Freiburg

jobcenter 
Freiburg

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



Fit und aktiv

Bewegweiser – Ihr Weg in ein aktives Leben

Mit Hilfe von Bewegweiser – Ihr Weg in ein aktives Leben – erarbeiten Sie Strategien und erlenen 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: montags, 07.06.2021
von 10.00 – 11.00 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. Gemeindezentrum
Jacob-Burckhardt-Straße 13,
79098 Freiburg

Rückenfit – ein starker Rücken

Dieses Angebot bietet Ihnen einen sanften Einstieg, Ihre Rückenmuskulatur zu stärken und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag zu trainieren. Das Training besteht aus den klassischen Übungen im Gruppenformat.

Rückenfit in Müllheim

Termin: freitags, ab 11.06.2021
von 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Termine

Ort: TV Müllheim, Gymnastikraum im UG
Goethestraße 16, 79379 Müllheim

Rundum gesund

Gesund und fit – ... für den nächsten Schritt

Gesund und fit für den nächsten Schritt ist ein praxisnaher Kurs zur allgemeinen Gesundheitsförderung mit den vier Modulen: Sinnesfindung und Sensibilisierung zur Gesundheit, Stressbewältigung und Entspannungstechniken, gesund mit Bewegung und Ernährung. Lernen Sie in der Theorie und mit vielen Praxiseinheiten den Blick auf Ihre Gesundheit zu lenken. Die vielseitigen Aspekte der Gesundheit werden gemeinsam in der Gruppe erarbeitet und Bewegungs- und Entspannungseinheiten durchgeführt.

Termin: montags & mittwochs,
ab 26.04.2021
von 13.00 – 15.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Verte Akademie
Friedrichstraße 45, 79098 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 04.05.2021
von 08.45 – 12.45 Uhr, 8 Termine

Ort: AOK-Kundencenter
Seminarraum
Fahnenbergplatz 6, 79098 Freiburg

Yoga – im Einklang von Körper und Geist (digital)

Lernen Sie mit Yoga eine Möglichkeit kennen, Ihre Gedanken zur Ruhe zu bringen und gleichzeitig Ihre Fitness zu steigern. Das achtsame Training verbessert Ihre Atmung und hilft Ihnen, Stress zu reduzieren.

Termin: mittwochs, ab 03.03.2021
von 10.30 – 12.00 Uhr, 10 Termine

Ort: Yoga Vidya
Katharinenstraße 15, 79104 Freiburg

Anmeldung bei: Yoga Vidya – Frau Koch
freiburg@yoga-vidya.de oder unter
Tel: 0761 – 42 997 597

Online-Angebote

Get.calm and move.on – zur Stärkung Ihrer psychischen Gesundheit

Das Programm bietet Ihnen schnell und unkompliziert Hilfe im Umgang mit Unsicherheit und negativen Gefühlen. Aber auch unabhängig vom aktuellen Arbeitsverhältnis kann das Training für alle Menschen nützlich sein, die sich in der Corona-Pandemie verstärkt Sorgen machen.

Termin: individuell ausführbar, 10 Einheiten

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

Pelvina App – Beckenbodentraining für Frauen*

Mit kleinen Übungen zum großen Ziel. Stärken Sie mit pelvina Ihre Beckenboden- und Rumpfmuskulatur für eine hohe Körperstabilität und ein gutes Körpergefühl. Das Tolle: Hierbei werden Theorie- und Praxis anschaulich verknüpft.

Termin: individuell, 8 Einheiten

Anmeldung: Frau Meuwissen, Projektkoordination
Freiburg. Telefon: 0761 214050-555.
E-Mail: elisa.meuwissen@bw.aok.de.

Erstinformation unter <https://pelvina.de/>

Fit & Aktiv – Ganzkörpertraining von Fitbase*

Fit & aktiv bringt Sie auch zu Hause in Bewegung. Mit verschiedenen Übungen werden Sie rundum versorgt.

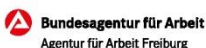
Termin: individuell, 8 Einheiten

Anmeldung: Frau Meuwissen, Projektkoordination
Freiburg. Telefon: 0761 214050-555.
E-Mail: elisa.meuwissen@bw.aok.de.

Erstinformation unter <https://fitbase.de/fit-und-aktiv-online/>

*Via Gutscheincodes. Diese erhalten Sie bei der Projektkoordination.

Projektpartner:



Möchten Sie aktiv werden und etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun?

Wir unterstützen Sie gerne dabei!

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, als Stellvertreter des GKV-Bündnisses für Gesundheit, möchten wir gesundheitsfördernde Strukturen aufbauen und passende Gesundheitsangebote für Sie entwickeln.

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

