

Sie möchten mitmachen?

Füllen Sie unser Anmeldeformular aus und senden Sie es an das Jobcenter oder geben Sie es dort an der Info ab. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung, die Sie im Kurs vorzeigen.

Neue Anmeldeformulare erhalten Sie bei Ihrer/m Fallmanager/in.

Informationen zu unseren Gesundheitsangeboten und unsere kostenfreien Onlineangebote finden Sie unter www.jobcenter.pforzheim.de/das-jobcenter/sonderprojekte/gesundheitsfoerderung.html



Übersicht Kursreihe

Montag:	10:00 – 11:00 Uhr	Starker Rücken
	11:30 – 12:30 Uhr	Outdoor Walking
	14:00 – 15:00 Uhr	Ernährungsführerschein
	15:00 – 16:00 Uhr	Gesundheitssport
Dienstag:	10:00 – 11:00 Uhr	Ruhe und Gelassenheit
Mittwoch:	09:30 – 13:00 Uhr	Fitmach-Kochkurs

Sie haben Fragen?

Unsere Gesundheitskoordination beantwortet gerne alle Ihre Fragen rund um unsere Angebote:
Mobiltelefon: 0173/632 682 5 – 0711/652521775
E-Mail: NSW@Gesundheitskoordination.de

Datenschutzhinweis

Unsere Kursleiter benötigen zur Kursanmeldung einige persönliche Angaben von Ihnen, wie Name, Telefonnummer, E-Mail-Adresse. Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung zur Teilnahme an den Gesundheitsangeboten erhoben, unter Beachtung der Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) verarbeitet und nach Kursende gelöscht.

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

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gesundheitsangebote

Spätjahr 2023

für Kundinnen und Kunden
des Jobcenters
Pforzheim



teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit

Projektpartner:

Jobcenter
Pforzheim

kostenfrei
und
freiwillig

Bewegung

Fitness für einen starken Rücken

Den Rücken stärken, Haltung und Beweglichkeit verbessern.

- Termine:** montags, 18.09. – 13.11.2023
10:00 – 11:00 Uhr, 8 Termine
- Info:** unverbindlicher Schnuppertermin
am 18.09. (ohne Anmeldung)
- Treffpunkt:** Tanzschule Tango Argentino –
Berlinerstraße 11, 75172 Pforzheim

Outdoor-Walking Kurs

Verbesserung der allgemeinen Fitness durch Ausdauer und Kräftigung an der frischen Luft.

- Termine:** montags, 18.09. – 13.11.2023
11:30 – 12:30 Uhr, 8 Termine
- Info:** unverbindlicher Schnuppertermin
am 18.09. (ohne Anmeldung)
- Adresse:** Am Waisenhausplatz 5, 75172 Pforzheim
(vor dem Restaurant „Opera“)

Gesundheitssport für mehr Bewegungsfreiheit

Das Ganzkörper-Zirkeltraining an topmodernen Geräten. Steigern Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

- Termine:** montags, 09.10. – 11.12.2023
15:00 – 16:00 Uhr, 9 Termine
- Info:** unverbindlicher Schnuppertermin
am 09.10. (ohne Anmeldung)
- Adresse:** Praxis für Physiotherapie
Kaulbachstr. 51, 75175 Pforzheim

Gesunde Ernährung

Machen Sie bei uns den „Ernährungsführerschein“

Hier lernen Sie, wie Sie gesund und nachhaltig abnehmen können – ohne Diät und Verzicht. Hallo, Wohlfühlgewicht!

- Termine:** montags, 18.09. – 11.12.2023
14:00 – 15:00 Uhr, 12 Termine
- Info:** unverbindlicher Schnuppertermin
am 18.09. (ohne Anmeldung)
- Adresse:** Praxis für Physiotherapie
Kaulbachstr. 51, 75175 Pforzheim

EinFach kochen – der Fitmach-Kochkurs des Forums Ernährung und Hauswirtschaft

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

- Termine:** mittwochs, 20.09. – 13.12.2023
09:30 – 13:00 Uhr, 12 Termine
- Adresse:** vhs Pforzheim-Enzkreis
Raum 306/307
Zerrennerstr. 29, 75172 Pforzheim
- Anmeldung:** Landwirtschaftsamt Enzkreis
Tel.: 07231/308 180 0
landwirtschaftsamt@enzkreis.de
- Info:** 1 € pro Kurstag für Menschen mit
kleinem Einkommen (ALG II u. a.);
sonstige Teilnehmer 6 € pro Tag.



Weitere Angebote

Ruhe und Gelassenheit durch Autogenes Training

Dieser Kurs empfiehlt sich bei Stress, Nervosität, Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Konzentrations-schwierigkeiten, Ängsten und Bluthochdruck.

- Termine:** dienstags, 12.09. – 14.11.2023
10:00 – 11:00 Uhr, 8 Termine
- Info:** unverbindlicher Schnuppertermin
am 12.09. (ohne Anmeldung)
- Adresse:** vhs Pforzheim-Enzkreis, Raum 105
Zerrennerstr. 29, 75172 Pforzheim

Werden Sie Teil der Peergroup

Sie interessieren sich für Ihre Gesundheit und haben Lust, Pforzheim gesünder zu machen? Dann kommen Sie ganz unverbindlich zu einem Schnuppertermin vorbei! Wir unterstützen das Jobcenter in Sachen Gesundheit und tauschen uns zu Gesundheitsthemen und Gesundheitsaktionen in Pforzheim aus.

- Termine:** Immer nach Absprache
Details erhalten Sie bei der Anmeldung
- Adresse:** Jobcenter Pforzheim
Blumenhof 4, 75175 Pforzheim

Rauchentwöhnung / Suchtberatung

Lassen Sie sich zu Themen, wie Rauchentwöhnung, Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit beraten. Suchtberatung nach Terminabsprache.

- Kontakt:** bwlv-Zentrum, fs-pforzheim@bw-lv.de
Tel.: 07231/139 408 0
- Adresse:** Luisenstr. 54-56, 75172 Pforzheim
- Nikotinsprechstunde:**
montags, 13:00 – 15:00 Uhr
Tel.: 07231/139 408 0, Frau Leibach

Sie möchten mitmachen?

Füllen Sie das beigefügte Anmeldeformular aus und geben Sie es im Jobcenter ab. Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite des Flyers. Sie dürfen gerne an mehreren Kursen teilnehmen!