

Wir wollen mehr über Bewegung im Alltag kennenlernen.



Einstieg in die Bewegung:

- Gute Basis für langfristige Bewegung in Eigenregie schaffen
 - Bewegung soll nachhaltig in den Alltag integriert werden können
 - Wie oft sollte man sich bewegen?
 - Aufbau des Rückens
 - Prävention vor Rückenschmerzen

Rückenfitness:

- Aktivierungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper für AnfängerInnen
- Bequeme Kleidung ist von Vorteil
- Mit Fokus auf den Rücken

Wir laden Sie herzlich dazu ein, an diesem Workshop teilzunehmen.

Der Workshop richtet sich speziell an Kundinnen und Kunden des Jobcenters



Ihre Teilnahme an diesem Workshop ist freiwillig und kostenfrei!

Wir freuen uns auf Sie!

Termin:

Mi., 17.09.2025, 10-12 Uhr

Veranstaltungsort und
Anmeldung:

Haus der Gesundheit

Kanzlerstr. 4
40472 Düsseldorf

Frau Wiedenhaupt

Telefon: +49-(0)211-6922746

Heike.Wiedenhaupt@jobcenter-ge.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

EINSTIEG IN DIE BEWEGUNG UND RÜCKENFITNESS

Jobcenter Düsseldorf

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



teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter
Düsseldorf