

Sie möchten Ideen, welche Gesundheitsangebote etwas für Sie wären? Eine Übersicht der aktuell im Rahmen des Projektes „Auszeit für Gesundheit“ stattfindenden gesundheitsfördernden Angebote sind diesem Flyer zu entnehmen.

Sie haben selbst eine Idee, was Sie gerne machen möchten um ihre Gesundheit zu verbessern, aber wissen nicht wie?

Sprechen Sie Ihre Gesundheitslotsin / Ihren Gesundheitslotsen an. Gemeinsam finden sie das richtige Angebot und erhalten die Unterstützung, die Sie benötigen.

Unser Programm
Juli bis September
2021



BILD 3

PROJEKT „AUSZEIT FÜR GESUNDHEIT“

SIE HABEN WEITERE FRAGEN ZUM PROJEKT AUSZEIT FÜR GESUNDHEIT (AZFG)

So erreichen Sie uns an den Standorten des
Jobcenters Schwalm-Eder:

- **Fritzlar**
Frau Arnold
☎ 05622 9899-89
- **Homburg**
Aktuell vakant. Alle anderen Standorte
übernehmen die Vertretung.
☎ 05681 9367-10
- **Melsungen**
Frau Heinemann
☎ 05661 9291-55
- **Schwalmstadt**
Frau Steinbrecher
☎ 06691 8068-228

PROJEKTVERANTWORTLICHER IM JOBCENTER
SCHWALM-EDER:

Herr Schnücker

Bildnachweis: Adobe Stock
Bild 1 Kevin Carden
Bild 2 Krakenimages.com
Bild 3 Julien Bastide

In Kooperation mit:



Regionales Kooperationsprojekt für Menschen im SGB II – Bezug

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BILD 1

**Auszeit
für
Gesundheit**
**Ihre Gesundheits-
förderung**



BILD 2

Fritzlar

MONTAGS

- 11:00 – 12:30 Uhr – Nordic Walking (PSZ)
- 13:30 – 15:30 Uhr – Test your Brain (GSM)
- 14:00 – 16:00 Uhr – Autogenes Training (PSZ)

DIENSTAGS

- 10:30 – 12:00 Uhr – Theat|er|leben (GSM)
- 13:00 – 14:30 Uhr – Schmerzgruppe (PSZ)

MITTWOCHS

- 10:30 – 11:30 Uhr – Yoga (GSM)
- 13:30 – 15:00 Uhr – Walk and Talk (GSM)

Fritzlar

DONNERSTAGS

- 13:30 – 15:30 Uhr – Theat|er|leben (GSM)

FREITAGS

- 10:00 – 12:30 Uhr – Gartengruppe (PSZ)

Homberg

MONTAGS

- 09:15 – 11:15 Uhr – Gesunde Ernährung (OIKOS)
- 11:30 – 13:00 Uhr – Stressbewältigung (OIKOS)

FREITAGS

- 10:00 – 11:00 Uhr – Bewegungsangebot (OIKOS)
- 11:30 – 13:00 Uhr – Stressbewältigung (OIKOS)

Melsungen

DIENSTAGS

- 11:00 – 12:00 Uhr – Runterschalten, Kraft entfalten (PSZ)
im 14-tägigen Wechsel mit:
11:00 – 12:00 Uhr – Flottes Gehen mit Stöcken (PSZ)

DONNERSTAGS

- 10:00 – 11:00 Uhr – Entspannte Bewegung (PSZ)

Schwalmstadt

MONTAGS

- 09:00 – 10:00 Uhr – Gesunde Ernährung (OIKOS)
- 10:30 – 11:30 Uhr – Bewegungsangebot (OIKOS)
- 10:30 – 12:00 Uhr – Theat|er|leben (GSM)
- 12:00 – 13:00 Uhr – Stressbewältigung (OIKOS)
- 12:30 – 14:00 Uhr – Easy Movement (GSM)

DIENSTAGS

- 13:30 – 15:00 Uhr – Perspektivwechsel – Lerne dich selbst von einer anderen Seite kennen (GSM)

MITTWOCHS

- 13:30 – 15:00 Uhr – Test your Brain (GSM)

DONNERSTAGS

- 09:00 – 10:00 Uhr – Stressbewältigung (OIKOS)
- 10:30 – 11:30 Uhr – Bewegungsangebot (OIKOS)
- 10:30 – 12:00 Uhr – Walk and Talk (GSM)
- 13:30 – 15:00 Uhr – Humor im Alltag (GSM)