

## Weitere Angebote



### Kurs zur Raucherentwöhnung

Wir helfen Ihnen, die ersten Schritte in ein rauchfreies Leben zu machen. Informationen dazu gerne am Telefon oder auch per E-Mail.

**Kontakt:** Diakonische Bezirksstelle  
Freudenstadt  
P. Gößmann, Tel.: 07441/915 696 1  
goessmann@diakonie-fds.de



### Hilfe zur Selbsthilfe

Sie leiden unter einer schwierigen Lebenssituation und möchten sich mit Gleichgesinnten austauschen? Informieren Sie sich unverbindlich bei der Homepage der Stadtverwaltung Freudenstadt unter „S“ wie Selbsthilfe  
[www.freudenstadt.de/ratundhilfe](http://www.freudenstadt.de/ratundhilfe)



#### 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.

## ! Weitere Informationen

- **IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG!**  
Wir treffen alle nötigen Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz vor einer COVID-19-Infektion.
- Die Angebote werden von den gesetzlichen Krankenkassen oder anderen Einrichtungen finanziert.
- Sie dürfen an mehreren Angeboten teilnehmen.
- Egal bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind, dürfen Sie als Arbeitssuchende(r) mitmachen.
- Die Kurse finden i. d. R. nicht in den Ferien statt.
- Wussten Sie schon? Mit Leistungen zur Gesundheitsvorsorge können Sie ggf. bei Ihrer Krankenkasse punkten. Informieren Sie sich über das Bonus- bzw. Prämienprogramm Ihrer Krankenkasse.
- Weitere Onlinekurse und alle aktuellen Flyer unter [www.arbeitsagentur.de/vor-ort/nagold-pforzheim/gesundheitsfoerderung](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/nagold-pforzheim/gesundheitsfoerderung)



## ? Haben Sie Fragen?

Wenden Sie sich gerne an Ihre Arbeitsvermittlung.

#### 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**

## Gesundheitsangebote in Freudenstadt und Horb

im Spätjahr 2022

für Kundinnen und Kunden  
der Agentur für Arbeit  
und des Jobcenters

**Jetzt anmelden!**  
Begrenzte Teilnehmerplätze

Teilnahme  
kostenfrei



Projektpartner:



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit  
Nagold – Pforzheim



bringt weiter.

## Inneres Wohlbefinden

Lernen Sie Stresssituationen besser zu bewältigen!



### Entspannt und positiv durch den Tag

in Freudenstadt

**Termine:** dienstags, 27.09. – 22.11.2022  
17:30 – 18:30 Uhr, 8 Termine

**Adresse:** Namasté Yoga Studio  
Bahnhofstr. 18, 72250 Freudenstadt

**Anmeldung:** Living Namasté, Stichwort „Freudenstadt“, Tel.: 07441/529 093 8  
[info@happiness-studies.de](mailto:info@happiness-studies.de)

in Horb

**Termine:** dienstags, 27.09. – 22.11.2022  
15:00 – 16:00 Uhr, 8 Termine

**Adresse:** Yoga Vidya Center Horb  
Kaltenmoserstr. 60, 72160 Horb

**Anmeldung:** Living Namasté, Stichwort „Horb“,  
Tel.: 07441/529 093 8  
[info@happiness-studies.de](mailto:info@happiness-studies.de)



### Entspannt und positiv durch den Tag

Bequeme Kleidung, ggf. eine Matte, falls vorhanden.

**Termine:**

**Kurs A:** montags, 26.09. – 21.11.2022  
09:00 – 10:00 Uhr

**Kurs B:** montags, 26.09. – 21.11.2022  
10:30 – 11:30 Uhr

**Kurs C:** donnerstags, 29.09. – 24.11.2022  
20:30 – 21:30 Uhr

**Info:** jeweils 8 Kurstermine, erster Kurs-termin jeweils 15 Min. früher

**Anmeldung:** [info@happiness-studies.de](mailto:info@happiness-studies.de)  
oder Tel.: 07441/529 093 8



[www.go.das-gluecksportal.de/inneres-wohlbefinden/](http://www.go.das-gluecksportal.de/inneres-wohlbefinden/)

## Gesunde Ernährung



### Gute und günstige Herbstküche

Die Preise steigen, das Einkaufen macht immer weniger Spaß!  
Wie soll man sich und die Familie abwechslungsreich und gut ernähren, wenn alles so teuer ist oder wird? Dieser Frage gehen wir in dem 3-teiligen Kurs nach und wir informieren Sie, wie sie mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln preisgünstig und lecker kochen können! Die theoretischen Tipps werden wir beim gemeinsamen Kochen in die Praxis umsetzen. Dabei findet der Energieaspekt eine besondere Berücksichtigung. Abgerundet wird der Kurs durch einen Besuch im StattLädle in Freudenstadt.

**Termine:** donnerstags, 06.10. – 20.10.2022  
17:00 – 20:00 Uhr, 3 Termine

**Adresse:** StattLädle/Kommode  
Ludwig-Jahn-Str. 17  
72250 Freudenstadt

**Anmeldung:** [www.t1p.de/i16ln](http://www.t1p.de/i16ln)  
Bettina Schmitz, Tel.: 04571/907-5461  
[b.schmitz@kreis-fds.de](mailto:b.schmitz@kreis-fds.de)



### Workshop: Ernährung leicht gemacht

Bedingt durch unseren schnelllebigen Alltag verfallen wir häufig in ungünstige Essgewohnheiten. Damit Sie auch unterwegs auf den Hunger vorbereitet sind, zeigen wir Alternativen zu Pizza, Pommes und Co. Außerdem erfahren Sie, was wesentliche Bestandteile einer gesunden Ernährung sind und worauf Sie beim Einkaufen achten sollten. Tipps helfen Ihnen, das Ganze in den Alltag zu integrieren.

**Termin:** Montag, 10.10.2022  
15:00 – 17:30 Uhr, 1 Termin

**Zugangslink:** [www.t1p.de/c1oyy](http://www.t1p.de/c1oyy)

**Telefonische Einwahl:**

- 1) Telefonnummer wählen: 02195/944 996 4
- 2) PIN auf Anfrage eingeben: 973 006 737



## Bewegung

### Wandertipp: Erholung für Körper und Geist

#### Freudenstadt – Rundweg Zollernblick

Bewegung hält fit und ist Balsam für die Seele, vor allem an der frischen Luft. Erleben Sie in diesem Rundwanderweg ein einmaliges Panorama mit herrlichen Rundumblick auf Freudenstadt, den Schwarzwald und bis hin zur Schwäbischen Alb.



Foto: © Freudenstadt Tourismus/Heike Butschkus

**Länge:** 7,9 km

**Wegmarkierung:**

Zollernblick bzw. rot-schwarze Raute

**Start und Ziel:**

Marktplatz Freudenstadt, Marktplatz 64

**Infos:** [www.t1p.de/hriv1](http://www.t1p.de/hriv1) (mit Karte)

Freudenstadt Tourismus  
Marktplatz 64, 72250 Freudenstadt  
Tel.: 07441/864 730

[touristinfo@freudenstadt.de](mailto:touristinfo@freudenstadt.de)



**Infos zu unseren Onlinekursen:**

Teilnahme mit eigenem Computer, Laptop oder Smartphone und Internet. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link. Weitere kostenfreie Onlineangebote finden Sie unter

[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/nagold-pforzheim/gesundheitsfoerderung](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/nagold-pforzheim/gesundheitsfoerderung)

