



Gesundheits- förderung

Anmeldung • Infos

Willkommen

Bitte melden Sie sich bei:

Diakonisches Werk Husum gGmbH

Theodor-Storm-Straße 7 • 25813 Husum
Telefon: (0 48 41) 69 14 31

Heike Thiesen • Bereich Qualifizierung

Bürozeiten: Mo. bis Fr. von 9.00 bis 12.00 Uhr

E-Mail: qualifizierung@dw-husum.de

Internet: www.dw-husum.de

Mitarbeitende im Projekt:

Andrea Schimanski
schimanski@dw-husum.de

Telefon: 0173 645 05 48

Wir treffen uns hier:

Ev. Familienbildungsstätte und Mehrgenerationenhaus

Woldsenstraße 47 • 25813 Husum

Erreichbar per ÖPNV

Buslinie 1050

vom Bahnhof oder ZOB zur Haltestelle Osterende



Gesundheits- förderung



Inhalte

Wir bieten Ihnen:

- Aqua Fitness, für Menschen, die das Wasser lieben. Der ganzheitliche Ansatz und die gelenkschonende Bewegung stehen im Mittelpunkt von Aqua Fitness im Therapiezentrum Rödemis
- Gymnastik, für Menschen, die beweglich bleiben wollen und ihren Körper ganzheitlich trainieren möchten in der Familienbildungsstätte Husum
- Yoga, für Menschen, die Entspannung und Ruhe kombiniert mit Bewegung suchen in der VHS Husum
- Boxen, für Menschen, die ihre Fitness verbessern und Stress aktiv begegnen wollen in der VHS Husum
- Einzelberatung und Fitness-Check-up

Themen

Wir starten mit einer Einführungsveranstaltung und einem Fitness-Check-up

Parallel zu den Sportangeboten erfahren Sie in Theorieeinheiten mehr zu diesen Themen:

- Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis
- Informationen über Bewegung
- Suchtprävention
- Umgang mit Stress
- Wirkung der Sportarten

... oder über Themen, die Sie einbringen.

Alle Angebote sind auch für Anfänger und Menschen, die schon lange keinen Sport mehr betrieben haben, geeignet.

Zeitraum

Ihr Maßnahmebeginn – Ihre Teilnahmedauer

Ein Beginn ist jederzeit in Absprache mit dem Jobcenter möglich. Ihre Teilnahmedauer ist von 6 Monaten bis zu 12 Monaten.

Laufzeit: 01.05.2018 bis 30.04.2019

Maßnahmefreie Zeit vom 21.12.18 - 04.01.19

Fitness-Check-up

Zu Beginn Ihrer Teilnahme laden wir Sie schriftlich ein

Theorieeinheiten

1x im Monat 2 Stunden an einem Montag von 13.00 – 15.00 Uhr

Bitte sprechen Sie mit

Ihrer Fallmanagerin oder mit Ihrem Fallmanager über eine Teilnahme, Beginn, Dauer und die Erstattung von Fahrtkosten.