



# 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  
Annika Leese • Bereich Qualifizierung

E-Mail: [qualifizierung@dw-husum.de](mailto:qualifizierung@dw-husum.de)  
Internet: [www.dw-husum.de](http://www.dw-husum.de)

### Mitarbeitende im Projekt:

Andrea Schimanski  
[schimanski@dw-husum.de](mailto: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



Qualifizierung



10. April 2017

# 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:** 01.05.2020 bis 30.04.2021

Maßnahmefreie Zeit vom 21.12.20 - 06.01.21

### Fitness-Check-up

Zu Beginn Ihrer Teilnahme laden wir Sie schriftlich ein

### Theorieeinheiten

1x im Monat 2 Stunden an einem Montag von 13.15 – 15.15 Uhr

### Bitte sprechen Sie mit

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