



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 21

Karin Christophersen-Becker •

Bereich Qualifizierung

E-Mail:

karin.christophersen-becker@dw-
husum.de

Internet: www.dw-husum.de

Mitarbeitende im Projekt:

Tina Brandt und Karin
Christophersen-Becker

Diakonisches Werk Husum

Theodor-Storm-Straße 7
25813 Husum

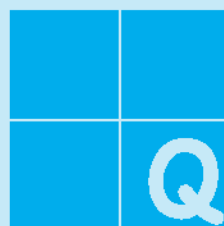
Wir treffen uns hier

Erreichbar per ÖPNV (ab ZOB)

TZR Rödemis: Linie 5 bis Albert-Schweitzer-Haus

VHS Husum: Linie 6 bis VHS/Jugendherberge

DW Husum: Linie 6 bis Brinckmannstraße



Qualifizierung im Diakonischen
Werk Husum

2017



 Sozialzentren
für Nordfriesland
jobcenter

 Diakonisches Werk
Husum

Gesundheits- förderung



Inhalte

- **Aqua Fitness**, gelenkschonende Bewegung (TZR Rödemis)
- **Fit-Mix**, Bauch-Beine-Po u. Rückenwirbelsäulenstärkung, Kraft- u. Ausdauertraining (VHS Husum)
- **Yoga**, Entspannung/Ruhe (VHS Husum)
- **Boxen**, Fitness verbessern u. Stress aktiv begegnen (VHS Husum)
- **Nordic Walking**, natürlicher und gelenkschonender Bewegungsablauf, der Rücken, Arm u. Schultern trainiert (DW Husum, DW Tönning)

Themen

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

- Gesunde Ernährung
- Informationen über Bewegung
- Suchtprävention
- Umgang mit Stress
- Gastbeiträge zu den Themen Körperwahrnehmung und -funktionen

... oder über Themen, die Sie interessieren.

Einzelberatungen auf Wunsch möglich

Alle Angebote sind für Menschen, die Lust auf Bewegung haben.

Zeitraum

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

Laufzeit: 01.05.2022 bis 30.04.2023,
Maßnahme freie Zeit: 27.12.2022 bis 30.12.2022

Fitness-Checkup: Zu Beginn und zum Ende der Maßnahme führt ein Arzt einen Checkup durch, zu dem wir Sie schriftlich einladen.

Theorieeinheiten

1x im Monat 2 Stunden an einem Dienstag von 14 bis 16 Uhr im Eishaus, Hinter der Neustadt 4, Husum

Bitte sprechen Sie mit

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