

Kostenloses Kursangebot für Kund:innen des Jobcenters Göttingen

BEWEGEN STATT SCHONEN

ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG VON BEWEGLICHKEIT, KRAFT UND AUSDAUER

Wann?

- ab 27. Oktober 2025
- montags und donnerstags, jeweils 9:30-11:00 Uhr
- Termine: 27. und 30. Oktober / 03., 06., 10., 13., 17., 20., 24. und 27. November 2025

Was?

- Übungen für den sanften (Wieder-)Einstieg in Bewegung
- Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung
- Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer
- Dehn- und Entspannungsübungen
- Austausch und Bewegungsspiele in der Gruppe
- Wissen und Tipps für den Alltag

Wo?

- KAZ Kulturzentrum
- Bürgerstraße 15, 37073 Göttingen

Bei wem?

- Annette Wiesneth
- Trainerin für Gesundheitssport und Gedächtnistraining

Wie?

- Anmeldung bei unserer Gesundheitsberaterin Frau Vassilieva
- Telefon: 0152 / 545 26 998
- E-Mail: vassilieva@gab-suedniedersachsen.de

Start ab
27. Oktober

Für alle, die
(wieder) in
Bewegung
kommen
wollen.

Hinweise zur
Teilnahme



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Hinweise zur Teilnahme:

Vor der Teilnahme am Bewegungskurs, bitten wir Sie, die folgenden Fragen zu beantworten.

Was sollten Sie tun, wenn Sie eine / mehrere Fragen mit "ja" beantworten?

Fragen Sie bitte vor Kursbeginn Ihren Hausarzt, ob Ihre Gesundheit eine Teilnahme am Bewegungskurs ermöglicht.

Bitte bringen Sie bei Kursbeginn den Handzettel mit zum Kurs. Sprechen Sie dort bitte auch mit unserer Kursleiterin Frau Wiesneth über die Fragen.

Fragen:

1. Hat Ihnen ein Arzt schon mal gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und sollten Sport nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt machen? ☐ Ja ☐ Nein
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust - in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? ☐ Ja ☐ Nein
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung - in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? ☐ Ja ☐ Nein
4. Haben Sie häufiger Schwindel oder verlieren das Bewusstsein? ☐ Ja ☐ Nein
5. Haben Sie Probleme mit den Knochen oder den Gelenken oder Schmerzen bei Bewegung? ☐ Ja ☐ Nein
6. Nehmen Sie Medikamente gegen zu hohen Blutdruck oder wegen Herzproblemen oder Atemproblemen? ☐ Ja ☐ Nein
7. Kennen Sie einen Grund, warum Sie körperlich/sportlich NICHT aktiv sein sollten? ☐ Ja ☐ Nein

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.