

Die in diesem Flyer zur Verfügung gestellten Angebote dienen lediglich zu Ihrer Information und sollen keine persönliche Beratung, Arzt-Konsultation, oder Untersuchung/Diagnose ersetzen. Auch gibt es viele weitere Angebote, die aufgrund des begrenzten Platzes in einem Flyer nicht mit aufgenommen wurden.

Nutzen Sie die Links zur „Hilfe zur Selbsthilfe“

Gerne steht Ihnen Ihre Gesundheitslotsin / Ihr Gesundheitslotse und das gesamte rehapro Team bei weiteren Fragen zur Verfügung.

Sie kennen weitere Apps, Internetseiten oder YouTube Kanäle, die sich mit dem Thema Gesundheit befassen und die Sie gerne anderen empfehlen möchten? Geben Sie uns Bescheid.

Wir sammeln und prüfen ihre Vorschläge und nehmen sie wenn möglich in unsere Übersicht auf.

Online Angebote

Stand 06/2021

PROJEKT „AUSZEIT FÜR GESUNDHEIT“

SIE HABEN WEITERE FRAGEN ZUM PROJEKT AUSZEIT FÜR GESUNDHEIT (AZFG)

So erreichen Sie uns an den Standorten des
Jobcenters Schwalm-Eder:

- **Fritzlar**
Frau Arnold
☎ 05622 9899-89
- **Homburg**
Herr Stehl
☎ 05681 9367-44
- **Melsungen**
Frau Heinemann
☎ 05661 9291-55
- **Schwalmstadt**
Frau Steinbrecher
☎ 06691 8068-228

PROJEKTVERANTWORTLICHER IM JOBCENTER SCHWALM-EDER:

Herr Schnücker
☎ 05681 9367-17

Bildnachweis: Adobe Stock
Bild 1 Kevin Carden
Bild 2 Krakenimages.com
Bild 3 Julien Bastide

In Kooperation mit:



Regionales Kooperationsprojekt für Menschen im SGB II – Bezug

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BILD 1

**Auszeit
für
Gesundheit**

**Online-Angebote zur
Gesundheitsförderung**



BILD 3



BILD 2

HAGE

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. – <https://hage.de>

VAG – PROJEKT

(Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt)

<https://hage.de/aktivitaeten/verzahnung-von-arbeits-und-gesundheitsfoerderung-in-der-kommunalen-lebenswelt-vag/>

KOSTENLOSE ONLINE-KURSE

<https://hage.de/aktivitaeten/verzahnung-von-arbeits-und-gesundheitsfoerderung-in-der-kommunalen-lebenswelt-vag/online-kurse/kostenlose-online-kurse/>

Übersicht der HAGE Online-Kurse

BEWEGUNG

Mit Bewegung in den Tag starten
dienstags 9:00 – 10:00 Uhr

ENTSPANNUNGSKURSE

Leichte meditative Bewegung zur Entspannung
mittwochs 10:45 – 12:00 Uhr

ERNÄHRUNG

Informationen zu gesunder Ernährung (ab 17.06.2021)
donnerstags 18:00 – 18:45 Uhr

GESPRÄCHSANGEBOTE

Gemeinsam im Gespräch
dienstags 15:30 – 16:30 Uhr

Stark durch Austausch – online Gesprächsangebot
mittwochs 12:30 – 13:30 Uhr

RÜCKENKURSE

Online Rückenkurs vormittags
donnerstags 08:50 – 10:00 Uhr

Online Rückenkurs nachmittags
montags 16:05 – 17:15 Uhr

YOGA

Yoga morgens
dienstags 09:30 – 10:30 Uhr

Yoga nachmittags
montags 16:00 – 17:00 Uhr

← Eine kostenlose Anmeldung über nebenstehenden Link ist für die Teilnahme erforderlich.

YouTube

LIEBSCHER & BRACHT – DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Unter der Vision "Ein schmerzfreies Leben für jeden Menschen!!" stellen die Schmerzspezialisten kostenlose Übungen und Tipps für die unterschiedlichsten Thematiken zur Verfügung.
<http://youtube.com/c/LiebscherBrachtDieSchmerzspezialisten>

STIFTUNG GESUNDHEITSWISSEN

Für Wissensdurstige: Die gute Portion Gesundheitsinformation.
<http://youtube.com/c/StiftungGesundheitswissen>

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT

<https://www.youtube.com/user/BMGesundheit>

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA)

<https://www.youtube.com/c/Bundeszentralef%C3%BCrgesundheitlicheAufkl%C3%A4rungBZGA/featured>

Apps

NIKE TRAINING CLUB

Mach dein Zuhause zu deinem Gym. Kostenlose Übungen aus den unterschiedlichsten Bereichen
<https://www.nike.com/de/ntc-app>

YAZIO: KALORIENZÄHLER & FASTEN

Essen aufschreiben und immer im Blick behalten. Grundfunktionen sind kostenlos
<https://www.yazio.com/de>