

















Förderung der körperlichen Aktivität, Unterstützung von Mobilität und Ausdauer sowie Stärkung sozialer Kontakte und psychosozialen Wohlbefindens.



Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:

Der Spaziergehtreff bietet regelmäßige, moderat-intensiven Spaziergänge in der Gruppe. Teilnehmende integrieren Bewegung in den Alltag, verbessern Ausdauer, Mobilität und allgemeine körperliche Fitness und profitieren gleichzeitig von sozialem Austausch und Vernetzung.





Erwerbslose Menschen



Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):

Kath. Familienbildungsstätte & JC Wiesbaden, Stadtteilzentr. Bischofsheim & KICA Maintal, SG 1946 Hüttenfeld e.V. & JC Kreis Bergstraße, Stadtteilverein Dicker Busch e. V. & JC Kreis Groß-Gerau, JC Odenwaldkreis, Jobcenter Schwalm-Eder & Familienzentrum/Elternschule Schwalm-Eder e.V./ m OIKOS Sozial- und Teilhabezentrum, JC Vogelsbergkreis in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus



Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)

Wiesbaden, Main-Kinzig-Kreis (Maintal), Kreis Bergstraße (Hüttenfeld), Kreis Groß-Gerau (Rüsselsheim), Odenwaldkreis (Michelstadt), Schwalm-Eder-Kreis (Homburg (Efze), Schwalmstadt), Vogelsbergkreis (Schotten), Marburg-Biedenkopf (Biedenkopf)



Kontaktperson bei Rückfragen teamwork@hage.de



GESUND DURCH DEN ALLTAG

IN SCHOTTEN

KOSTENLOSES ANGEBOT VOR ORT





















SpazierGehZeitfür Groß und Klein Gemeinsam in Bewegung sell

Jobcenter

teamw()rk

Dienstags, 15:00 bis 16:30 Uhr, vom 19.08. bis 04.11.2025, kein Kurs am 07.10. und 14.10.2025

Treffpunkt?

OIKOS Sozial- und Teilhabezentrum Hessenallee 12a 34613 Schwalmstadt Bei schlechtem Wetter findet das Angebot im Sozial- und Teilhabezentrum statt.

Anmeldung und Infos:

bei Kerstin Freund, Ihre Kursleitung E-Mail: ker-wirth@web.de Mobil: 0176 64619440

Angebotsbeschreibung:

Lust auf frische Luft und nette Gespräche? Bei der SpazierGehZeit gehen Eltern und Kinder gemeinsam spazieren, lernen andere Familien kennen und haben Spaß. Ganz entspannt mit Zeit zum Austauschen, Zuhören und gegenseitigen Unterstützen. Die Kursleitung Kerstin Freund freut sich auf Ihre Teilnahme!













Sie wollen sich und Ihrem

Kind etwas Gutes tun?

Dann melden Sie sich

OIKOS 19

Sozial- und Teilhabezentrum











Für mehr Informationen zum

Angebot und zur Anmeldung

einfach QR-Code scannen.



















Gemeinsam in Bewegung - Natur erleben und Kontakte knüpfen

Dieses kostenlose Gesundheitsangebot verbindet entspannte Spaziergänge in der Natur mit einem gemütlichen Ausklang, ideal zum Kontakte knüpfen und sich Austauschen.

Kommen Sie einfach vorbei und genießen Sie Bewegung, Natur und Gemeinschaft!

Wann? Jeden zweiten Mittwoch von 10:00-12:00 Uhr

(in den geraden Kalenderwochen)

Stadtteilverein Dicker Busch e.V. Virchowstraße 23, 65428 Rüsselsheim





















Di. 17:00-18:00 Uhr

Kirchstr. 20

63679 Schotten

Die Anmeldung zu diesem Kur

erfolgt im MehrGenerationenHa

mehrgenerationenhaus@schotti

Kirchstraße 20, 63679 Schotte

Tel. 06044 9645814

E-Mail:

Treffpunkt Mehrgenerationenha





























Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Sanftes Yoga für mehr Wohlbefinden und Ruhe
	Die Yoga-Kurse fördern einen achtsamen und respektvollen Umgang mit dem eigenen



Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:

Körper im Einklang mit dem Atem mit unterschiedlichen Schwerpunkten, wie z.B.: . sanfte Bewegungen, Atemübungen, Entspannungstechniken, Progressive Muskelentspannung, Verspannung lösen, Stressabbau. Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen und das allgemeine Wohlbefinden

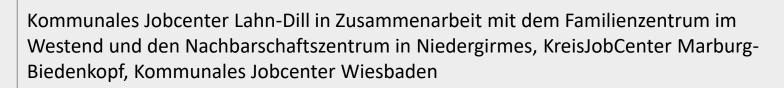


Für wen? (Zielgruppe) Menschen in Erwerbslosigkeit

zu fördern.



Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):





Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)

Lahn-Dill-Kreis (Wetzlar, Niedergirmes), Marburg-Biedenkopf (Biedenkopf), Wiesbaden



Kontaktperson bei Rückfragen teamwork@hage.de



YOGA-KURS

Wohlbefinden für Körper und Geist.

Kommen Sie zum Yoga-Kurs und tanken Sie Ihre Kraftreserven auf!

Bringen Sie Körper und Geist in Einklang und erleben Sie die wohltuende Kraft der Entspannung. Fördern Sie Ihre innere Ruhe und Achtsamkeit, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und mehr Gelassenheit im Alltag zu finden.

Der Kurs ist für alle geeignet – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorkenntnissen.

Bitte Mitbringen:

bequeme Kleidung, Handtuch

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wann?

Ab dem 20.08.2025 jeden Mittwoch von 11:00-12:00 Uhr (nicht in den hessischen Schulferien)

Wo?

Im Yogastudio Yogastern Friedrichstraße 47 65185 Wiesbaden

Infos und Anmeldung

Interessierte Personen können sich bei ihrer Ansprechperson im Jobcenter melden.

Die Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie über den QR-Code oder per Mail an anmeldung@hage.de





























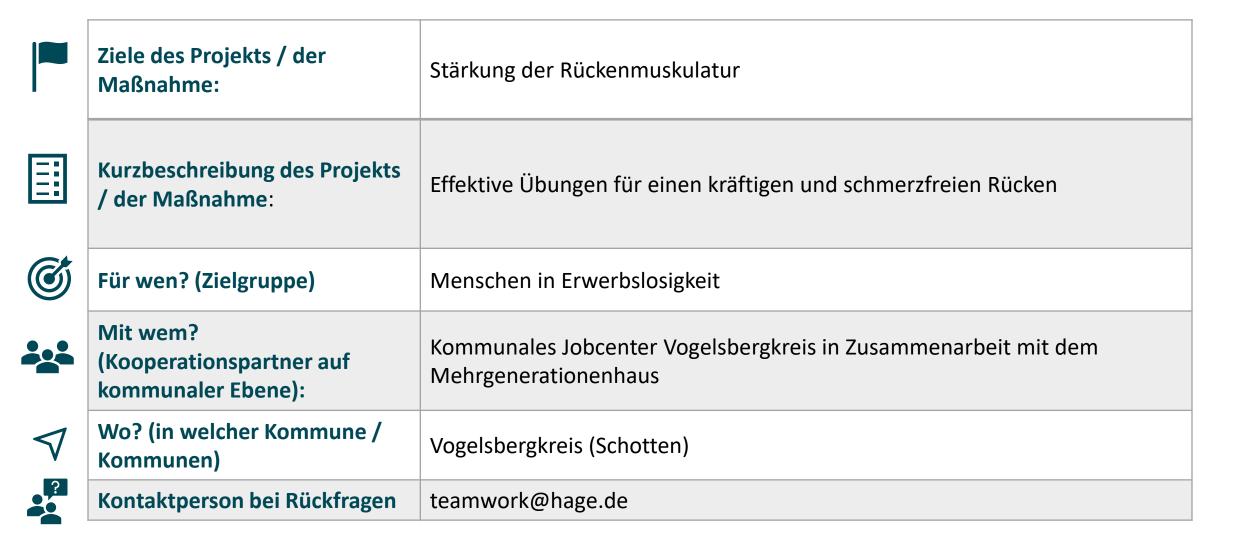
















Gesund durch den Alltag in Bad Arolsen











1	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Bewegungsförderung sowie Kompetenzförderung im Bereich Ernährung
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	In diesem Kurs werden Ihnen faszinierende Einblicke in die Welt der gesunden Ernährung geboten sowie gemeinsame leichte Bewegungsübungen durchgeführt.
	Für wen? (Zielgruppe)	Menschen in Erwerbslosigkeit
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Jobcenter Waldeck-Frankenberg in Zusammenarbeit mit der DELTA gGmbH
•	Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Bad Arolsen
	Kontaktperson bei Rückfragen	teamwork@hage.de















