

Spaziergehtreff & Nordic Walking

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	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.
	Für wen? (Zielgruppe)	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**

NORDIC WALKING-KURS (wetterabhängiges Angebot)

Di. 17:00-18:00 Uhr
Treffpunkt Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 20
63679 Schotten

Die Anmeldung zu diesem Kurs
erfolgt im Mehrgenerationenhaus
Kirchstraße 20, 63679 Schotten
Tel. 06044 9645814
E-Mail:
mehrgenerationenhaus@schotten.de

teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit

HAGE

Heinrich Heine Gesellschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

VOGELSBERG

FaJuSo
Familien und Jugend
Schwalmstadt

**Mehr
Generationen
Haus**
Schwalmstadt - Eichenau

**GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT**

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

GC

AOK
Die Gesundheitskasse

IKK

SVLFG

MDK

vdek

**GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT**

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

GC

AOK
Die Gesundheitskasse

IKK

SVLFG

MDK

vdek

HAGE

Heinrich Heine Gesellschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter
Schwalm-Eder

OIKOS
Sozial- und Teilhabezentrum
Beraten - Unterstützen - Helfen

SpazierGehZeit für Groß und Klein Gemeinsam in Bewegung sein

Wann?

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
einfach an – das Angebot ist
kostenlos!

Für weitere
Angebote
hier scannen



Gemeinsame Spaziergänge in Rüsselsheim

**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)
Wo? Stadtteilverein Dicker Busch e.V.
Virchowstraße 23, 65428 Rüsselsheim

Für mehr Informationen zum
Angebot und zur Anmeldung
einfach QR-Code scannen.



jobcenter
Schwalm-Eder

HAGE

Heinrich Heine Gesellschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit

Stadteilverein Dicker Busch e.V.

**GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT**

GC

AOK
Die Gesundheitskasse

IKK

SVLFG

MDK

vdek

Yoga-Angebote

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Sanftes Yoga für mehr Wohlbefinden und Ruhe
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	Die Yoga-Kurse fördern einen achtsamen und respektvollen Umgang mit dem eigenen 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 zu fördern.
	Für wen? (Zielgruppe)	Menschen in Erwerbslosigkeit
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Kommunales Jobcenter Lahn-Dill in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum im Westend und den Nachbarschaftszentrum in Niedergirmes, KreisJobCenter Marburg-Biedenkopf, Kommunales Jobcenter Wiesbaden
	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



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



Rückenfit in Schotten

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Stärkung der Rückenmuskulatur
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	Effektive Übungen für einen kräftigen und schmerzfreien Rücken
	Für wen? (Zielgruppe)	Menschen in Erwerbslosigkeit
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Kommunales Jobcenter Vogelsbergkreis in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus
	Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Vogelsbergkreis (Schotten)
	Kontaktperson bei Rückfragen	teamwork@hage.de

Gesund durch den Alltag in Bad Arolsen

	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

Zumba – und Tanzangebote

	Ziele des Projekts / der Maßnahme:	Bewegungsförderung und Stärkung der Ausdauer in Gemeinschaft
	Kurzbeschreibung des Projekts / der Maßnahme:	Das Angebot richtet sich an Frauen aller Erfahrungsstufen und unterstützt gleichzeitig soziale Integration und (interkulturellen) Austausch. Durch gemeinsames Bewegen, werden physische und psychosoziale Ressourcen & die Körperwahrnehmung gestärkt sowie Motivation zur Bewegung, soziale Vernetzung, motorische Fähigkeiten, Ausdauer, Koordination gefördert.
	Für wen? (Zielgruppe)	Menschen in Erwerbslosigkeit
	Mit wem? (Kooperationspartner auf kommunaler Ebene):	Familienzentrum und Mehrgenerationenhaus Müze e.V. und Jobcenter Limburg-Weilburg, Jobcenter Waldeck-Frankenberg in Zusammenarbeit mit dem DRK-Familienzentrum „Philipp-Soldan“
	Wo? (in welcher Kommune / Kommunen)	Landkreis Limburg-Weilburg (Limburg), Frankenberg
	Kontaktperson bei Rückfragen	teamwork@hage.de