

Sie möchten Ideen, welche Gesundheitsangebote etwas für Sie wären? Eine Übersicht der aktuell im Rahmen des Projektes „Auszeit für Gesundheit“ stattfindenden gesundheitsfördernden Angebote sind diesem Flyer zu entnehmen.

Sie haben selbst eine Idee, was Sie gerne machen möchten um ihre Gesundheit zu verbessern, aber wissen nicht wie?

Sprechen Sie Ihre Gesundheitslotsin / Ihren Gesundheitslotsen an. Gemeinsam finden sie das richtige Angebot und erhalten die Unterstützung, die Sie benötigen.

## Unser Programm

**Oktober bis  
Dezember 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**  
Frau Stracko  
☎ 05681 9367-36
- **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

Stand 28.09.2021

In Kooperation mit:



## Regionales Kooperationsprojekt für Menschen im SGB II – Bezug

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



BILD 1

**Auszeit  
für  
Gesundheit  
Ihre Gesundheits-  
förderung**



BILD 3



BILD 2

## Fritzlar

### MONTAGS

11:00 – 12:30 Uhr – Nordic Walking (PSZ) bis Ende Okt.

12:30 – 14:00 Uhr – Test your Brain (GSM)

14:30 – 16:00 Uhr – Autogenes Training (PSZ)

### DIENSTAGS

09:30 – 11:00 Uhr – Theat|er|leben (GSM)

11:30 – 13:00 Uhr – Kreativkreis (GSM)

13:00 – 14:30 Uhr – Schmerzgruppe (PSZ)

### MITTWOCHS

10:30 – 11:30 Uhr – Yoga (GSM)

11:00 – 12:30 Uhr – Kochgruppe (PSZ) ab Ende Okt.

11:45 – 12:45 Uhr – Yoga (GSM)

13:30 – 15:00 Uhr – Walk and Talk (GSM)

## Fritzlar

### DONNERSTAGS

10:30 – 12:00 Uhr – Gewaltfreie und konstruktive Kommunikation (GSM)

12:30 – 14:00 Uhr – Perspektivwechsel (GSM)

### FREITAGS

10:00 – 12:30 Uhr – Gartengruppe (PSZ) bis ca. Ende Oktober, danach Indoor Angebot Repair-Café

## Homberg

### MONTAGS

09:15 – 10:15 Uhr – Bewegungsangebote (OIKOS)

10:20 – 11:20 Uhr – Gesunde Ernährung (OIKOS)

11:25 – 12:25 Uhr – Denk' Dich fit mit Spiel und Spaß!  
(OIKOS)

### DONNERSTAGS

09:15 – 11:15 Uhr – Gesprächsrunde (OIKOS)

11:20 – 12:20 Uhr – Entspannt durch den Alltag (OIKOS)

## Melsungen

### DIENSTAGS

11:00 – 12:00 Uhr – Runterschalten, Kraft entfalten (PSZ)  
im 14-tägigen Wechsel mit:

11:00 – 12:00 Uhr – Qigong (PSZ)

### DONNERSTAGS

10:00 – 11:00 Uhr – Entspannte Bewegung (PSZ)

## Schwalmstadt

### MONTAGS

09:00 – 10:00 Uhr – Gesunde Ernährung (OIKOS)

10:00 – 12:00 Uhr – Theat|er|leben (GSM)

10:15 – 11:15 Uhr – Bewegungsangebot (OIKOS)

12:30 – 13:30 Uhr – Easy Movement (GSM)

### DIENSTAGS

09:00 – 11:30 Uhr – Erklärvideos (GSM)

12:00 – 14:00 Uhr – Influencer (GSM)

14:30 – 15:30 Uhr – Perspektivwechsel – Lerne dich selbst von einer anderen Seite kennen (GSM)

### MITTWOCHS

09:00 – 11:30 Uhr – Erklärvideos (GSM)

12:00 – 14:00 Uhr – Influencer (GSM)

14:30 – 16:00 Uhr – Test your Brain (GSM)

### DONNERSTAGS

09:00 – 13:00 Uhr – Nähkurs (OIKOS)

10:30 – 12:00 Uhr – Walk and Talk (GSM)

12:30 – 14:00 Uhr – Humor im Alltag (GSM)

### FREITAGS

10:30 – 11:30 Uhr – Yoga (GSM)