

GESUND„ZEIT“

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“
(Sebastian Kneipp)

Was Sie für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden tun können, erfahren Sie am Gesundheitstag des Jobcenters Nürnberg Stadt unterstützt durch das Modellprojekt zur Verzahnung von Gesundheits- und Arbeitsförderung.

In moderierten Gesprächen können Sie sich zu den Themen Vorsorge, gesunde Ernährung und Lebensführung informieren. Mit vielfältigen Schnupperkursen möchten wir Sie zum Mit- und Weitermachen animieren. An zahlreichen Informationsständen beantworten Expertinnen und Experten Ihre Fragen.

Aus unseren vielfältigen Angeboten können Sie sich Ihr eigenes Programm zusammenstellen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen einen spannenden und informativen Gesundheitstag. Bleiben Sie gesund!

Die Teilnahme am Gesundheitstag ist kostenlos.

VERANSTALTUNGORT

südpunkt
Pillenreuther Str. 147
90459 Nürnberg



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
U- Bahn: Linie U1, Straßenbahn: Linie 8
Bus: Linien 51,65,67,95,97,651
Haltestelle Frankenstrasse

Fahrradstellplätze befinden sich an der Nordseite des Gebäudes in der Sperberstrasse

Parken: nur begrenzte Parkmöglichkeit in den umliegenden Seitenstraßen



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



FIT ZURÜCK INS BERUFSLEBEN

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Ein Tag für Ihre Gesundheit
am 11. Oktober 2018
von 09.00 bis 13.00 Uhr
südpunkt, Nürnberg

GESPRÄCHE ÜBER GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND VORSORGE

Raum 2.10

- 09.30 **„Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein“**
Frau Christine Filmer,
AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
- 10.25 **„Warum denn eine Selbsthilfegruppe?
Weil es mir da gut geht!“**
Frau Marion Krieg, KISS e.V.
- 11.20 **„Seelische Gesundheit – Sorge und Vorsorge“**
Frau Evelyn Kretzschmar,
Nürnberger Bündnis gegen Depression e. V.
- 12.15 **„Bedeutung und Wirkung von Bewegung -
Angebote in Nürnberg“**
Herr Michael Kolb, Stadt Nürnberg,
Sportservice



KURSE ZUM SCHNUPPERN UND EINSTEIGEN

Raum 1.14

- 9.30 **Rückenfit**
Ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungs-
übungen für eine stabile Wirbelsäule
- 10.45 **Yoga**
Atmung, Bewegung, Entspannung
zur Entwicklung von Achtsamkeit und
Tatkraft im Alltag
- 12.00 **Shake it up – Afro und
Latin Urban Dance**
Mischung
verschiedener
Tanzstile aus Afrika
und Lateinamerika
mit Hiphop.



Raum 1.15

- 9.30 **Qi Gong**
Eine chinesische Meditations-, Konzentrations-
und Bewegungsform
- 10.45 **Brain Kinetik**
Trainiert gleichermaßen Körper und Geist mit
Bewegungs- und Koordinationsübungen.
Fördert die Konzentration und macht Spaß.
- 12.00 **Bodystyling**
Gezielte Übungen zur Stärkung der Bauch-,
Rücken-, Bein- und Oberkörpermuskulatur

INFOSTÄNDE UND BERATUNGSANGEBOTE

von 9.00 bis 13.00 Uhr
im Großen Saal

- AOK – Die Gesundheitskasse
- Bildungszentrum Stadt Nürnberg
- Deutsche Rentenversicherung Nordbayern
- FIT STAR – Wir bewegen dich!
- FMGZ – Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum Nürnberg e. V.
- Gesunde Südstadt
- Gesundheitsamt Nürnberg, Sozialpsychiatrischer Dienst und Gesundheit für alle im Stadtteil
- Jobcenter Nürnberg Stadt, Gesundheitsberatung
- Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen in Mittelfranken – KISS
- Noris Zuggerla – Aktiv leben mit Diabetes e. V.
- Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.
- 1. Nürnberger Schmerz - Selbsthilfegruppe
- pro familia
- Rampe e. V.
- Sozialamt Nürnberg – NürnbergPass
- Sportservice Nürnberg