

Gutschein im Wert von 20€

Zur kostenlosen Teilnahme an folgenden Kursangeboten von **Mach mit – werd fit!**:

- **Gesund & aktiv!**
- **Und keiner kann's glauben –**
Stressfaktor Arbeitslosigkeit!
- **Ich nehm' ab!**

Kursstart:

Kursanbieter:

Kontakt:

Der Wert dieses Gutscheins berechtigt zur Teilnahme an den Präventionskursen von **Mach mit – werd fit!** Die Anmeldung zum Kurs Ihrer Wahl erfolgt bei Vorlage dieses Abschnitts beim jeweiligen Kursanbieter. Weitere Informationen zu Kurszeiten und den Sportvereinen, in denen die Kurse angeboten werden, erfahren Sie in der Gesundheitsberatung.

Unterstützt durch:    und alle gesetzlichen Kassen

Wen können Sie ansprechen, wenn Sie noch Fragen haben?

Projektleitung: Philipp Karow
StadtSportBund Osnabrück e.V.

Telefon: (0541) 9 82 59-14

Fax: (0541) 9 82 59-29

philipp.karow@ssb-osnabrueck.de

**Fragen Sie Ihren persönlichen
Ansprechpartner im Jobcenter!**

Sportvereine bieten weit mehr als Sport. Hier treffen sich Menschen, um miteinander Sport zu treiben und etwas für ihre Gesundheit zu tun. Man findet dort Menschen, die den sportlichen Wettkampf suchen oder in ihrer Freizeit ehrenamtlich aktiv sein möchten. Sportvereine leben vom gemeinschaftlichen Engagement und sind in vielen Bereichen sozial aktiv.

Im Rahmen von **Mach mit – werd fit!** zeigt sich dieses Engagement in vielerlei Angeboten, an denen Sie teilnehmen können – **unabhängig davon, ob Sie Mitglied sind oder nicht.**

Ein Gemeinschaftsprojekt von:

jobcenter 
Osnabrück *gemeinsam stark*

**STADT
Sport
BUND
OSNABRÜCK**



KOSTENLOSE Sportkurse,
Gesundheitsberatung
und vieles mehr!

**MACH MIT
WERD FIT!**

Fragen Sie Ihren persönlichen Ansprechpartner



Gesundheit & Wohlbefinden

Jeder Mensch möchte gesund sein und sich wohlfühlen. Die Angebote von **Mach mit – werd fit!** unterstützen Sie dabei, Ihre eigenen Lebensgewohnheiten gesünder zu gestalten. Denn Ihre Gesundheit zu erhalten, zu fördern und zu verbessern, ist nicht nur für Ihre Arbeitsfähigkeit, sondern insbesondere für **Ihr persönliches Wohlbefinden** die wichtigste Grundlage. Die Devise lautet ganz einfach: Mehr Bewegung und Entspannung, ein gesunder Umgang mit Stress und eine ausgewogene Ernährung.



Bei **Mach mit – werd fit!** sind viele Angebote für Sie kostenlos! Diese Möglichkeit sollten Sie nutzen!

Wie können Sie mitmachen?

1. Machen Sie einen Termin für eine Gesundheitsberatung und lassen Sie sich informieren.
2. Wählen Sie ein passendes Angebot aus, welches Ihren Vorstellungen entspricht.

... und los geht's!

Kostenlose Angebote

Gesundheitskurse in Osnabrücker Sportvereinen

Gesund & aktiv Mehr Gesundheit und Wohlbefinden durch Bewegung und Sport. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut!

Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit! Strategien zum Umgang mit belastenden Stresssituationen.

Ich nehm' ab! Mit Gesundheit und Wohlbefinden zum Wunschgewicht.

Therapeutische Angebote

Mitunter ist es notwendig, Gesundheit zunächst wiederherzustellen. Hierfür bieten wir Ihnen ein Netzwerk von kompetenten Beratern, Coaches und Sportvereinen.

Sportvereinsangebote

Ein kostenloses Angebot von gesundheitsfördernden Kursen. Zusätzlich bieten Initiativen der Sportvereine ein wohnortnahes und kostenloses Angebot als eine Möglichkeit zum Reinschnuppern oder Weitermachen.

Wir möchten Ihre Gesundheit fördern

Die Gesundheitsberatung bietet Ihnen die Möglichkeit, über die **eigene Gesundheit** und **Ihre Wünsche und Ziele** zu sprechen. Hier finden Sie das passende Angebot für Ihre Gesundheit. Fragen Sie Ihren persönlichen Ansprechpartner.

Machen Sie mit und werden Sie fit!



Telefon: (0541) 9 82 59-14 | www.ssb-osnabrueck.de

Machen Sie hier Ihren Termin!

Termin zur Gesundheitsberatung am:

_____ Raum: _____

www.ssb-osnabrueck.de