

Zug um Zug e.V.

Kontakt und Anmeldung

Zug um Zug e.V.
0221-973141-0

Oder bei Sigrid Gerhards
Dipl. Sportlehrerin/Sporttherapeutin
unter E-Mail:

sigrid.gerhards@zugumzug.org

Kursort

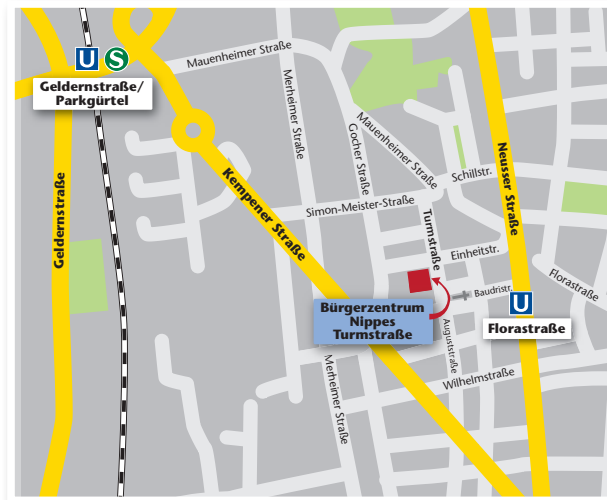
Bürgerzentrum Nippes
Sportraum im Schulgebäude
Turmstr. 3-5
50733 Köln

KVB: Linie 12 oder 15

Haltestelle: Florastelle

S-Bahn:

Haltestelle Geldernstr. / Parkgürtel



Gesundheitsförderung
für arbeitslose

Menschen in Köln

**Kursangebote
für Bewegung und
Entspannung**

KOSTENFREI*

Zug um Zug e.V.

In Kooperation mit den
Krankenkassen
AOK, BKK, IKK classic und
Barmer GEK



Zug um Zug. Den ersten Schritt machen Sie ...

Gesundheitsförderung für arbeitslose Menschen in Köln

Fit bleiben – ein Ziel, das jeder für sich anstrebt. Aber das gibt es nicht umsonst – dafür muss man etwas tun. Belegen Sie einen unserer Kurse. Diese sind für Sie kostenfrei. Damit Ihre Initiative nicht an hohen Kursgebühren scheitert.

Sofern Sie regelmäßig teilnehmen, übernehmen wir in Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen und dem JobCenter die Finanzierung. Machen Sie den ersten Schritt!

Die Kurse werden von qualifizierten Trainern durchgeführt und sind so konzipiert, dass Jeder teilnehmen kann, auch Ungeübte. Das Trainieren in einer angenehmen Gruppenatmosphäre und Spaß stehen in allen Kursen im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm!

Die Kursleitung steht Ihnen für Beratungsgespräche zu Ihren Gesundheitsfragen zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.



* **KOSTENFREI**

Unser Kursangebot:

Rückenschule

Wirbelsäulengymnastik

Nordicwalking

Progressive Muskelentspannung

Und so funktioniert's

- Wenn Sie sich für einen Kurs entschieden haben, anmelden (siehe Rückseite)
- Warten auf eine Anmeldebestätigung mit allen wichtigen Kursinfos
- Zur 1. Kursstunde mitbringen:
 - 10,- Euro als Pfand
 - Krankenkasskarte
 - Nachweis über bestehende Arbeitslosigkeit
- Regelmäßig zum Unterricht kommen
- Am Kursende: bei regelmäßiger Teilnahme gibt es die 10,- Euro zurück, eine Teilnahmebestätigung und einen Stempel in das Bonusheft der Krankkasse. Auch dafür winken oft Prämien oder Bargeld!

* Kostenfreies Angebot für alle Teilnehmer, die Anspruch haben auf Arbeitslosengeld I oder II oder Sozialhilfe.