

AKTIV IN GÖTTINGEN

Gesundheitsfördernde Angebote

Haben Sie Interesse?

Dann vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin per E-Mail, SMS oder Telefon.

Individuelle Beratung

Valentina Vassilieva

GAB Südniedersachsen mbH
Florenz-Sartorius-Straße 5
37079 Göttingen
Telefon: 0152 5452699
E-Mail: vassilieva@gab-suedniedersachsen.de

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Fotos: © LSB NRW, Fotografin: Andrea Bowinkelmann, „Salat“; RitaE auf Pixabay



AKTIV IN GÖTTINGEN
Gesundheitsfördernde Angebote

KURSANGEBOT

- Aquagymnastik
- Ganzkörperkräftigung
- Rückentraining
- Lauftraining
- Autogenes Training
- Yoga
- Pilates
- Taiji und Qigong
- Progressive Muskelentspannung
- Gesunde Ernährung
- Gewichtsreduktion
- Kochkurse
- Bewusst essen
- Aktiv abnehmen
- Tabakentwöhnung
- Selbstkontrolltraining für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol



Wer darf teilnehmen?

Alle ALG II-Bezieher*innen, die mehr für ihre Gesundheit tun möchten. Ihre Teilnahme ist freiwillig, unverbindlich und kostenlos!

Angebote für Sie

Sie sind herzlich eingeladen, die Gesundheitskurse aus dem Angebot ausgewählter regionaler Sportvereine, Fitnessstudios und vieler anderer Anbieter zu besuchen!

Weitere Informationen über die GAB finden Sie unter:
www.gab-suedniedersachsen.de

AKTIV IN GÖTTINGEN
Gesundheitsfördernde Angebote