



## Kontakt ☺

Bei Fragen oder Rückmeldungen zu den Angeboten kontaktieren Sie:

**Lisa Steiner**

Telefon: 0521 51 34763

E-Mail: [lisa.steiner@bielefeld.de](mailto:lisa.steiner@bielefeld.de)



Bei anderen Themen, Fragen oder Sorgen kontaktieren Sie gerne die Lotsenstelle für Alleinerziehende oder besuchen Sie die Internetseite:

<https://www.alleinerziehend-bielefeld.de/>

**Marion Arens**, Diakonie für Bielefeld gGmbH

Telefon: 0170 2246719

E-Mail: [Alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:Alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de)



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

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



**teamwOrk**  
für Gesundheit und Arbeit



Herausgegeben von:

**Stadt Bielefeld**  
Gesundheits-, Veterinär- und  
Lebensmittelüberwachungsamt

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 – 9,  
33602 Bielefeld

Verantwortlich für den Inhalt:  
Julia Harmsen

Fotos: Panthermedia

Stand: März 2023

# EBI

## Gemeinsam Gesund Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden

[www.bielefeld.de](http://www.bielefeld.de)



## Bewegungs- und Entspannungsangebote

## Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun?

Dafür bleibt im Alltag Alleinerziehender häufig wenig Zeit. „Gemeinsam Gesund“ bietet Unterstützung und den Raum, etwas an diesem Alltag zu verändern. Melden Sie sich jetzt bei unseren Kursen oder Workshops an.

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Die Anmeldung erfolgt wöchentlich. Falls Sie die Kinderbetreuung nutzen möchten, teilen Sie uns bitte das Alter Ihrer Kinder mit.

**Alle Angebote  
sind kostenfrei.**

## Kurse

### Auftanken mit Yoga

#### mit Kinderbetreuung für Kinder mit Betreuungserfahrung im Alter von 2–10 Jahren

- Was?** Hier können Sie Auftanken und zur Ruhe kommen. Erlernen Sie sanfte Körperübungen für mehr Beweglichkeit und Kraft. Sie lernen Atemübungen und Entspannungstechniken, die Sie auch im Alltag nutzen können. Für Anfänger\*innen geeignet.
- Start:** Am 26.04.2023 bis 14.06.2023, jeden Mittwoch von 15.15 – 16.45 Uhr
- Wo?** Kita und Familienzentrum Traumheide, Welfenstr. 26, 33609 Bielefeld
- Anmelden:** wöchentlich telefonisch oder über Whatsapp mit Vor- und Nachname und Angabe des Alters der zu betreuenden Kinder an Iris Upmann: +49 160 97644274



### Auftanken mit Yoga

#### ohne Kinderbetreuung

- Was?** Yoga ist eine wirksame Methode zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und zur Vorbeugung von Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen. Yoga kann den Geist beruhigen und im Alltag und im Beruf zur Entspannung führen. In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in die Theorie und Praxis des Yoga eingeführt. Für Anfänger\*innen geeignet.
- Start:** Am 25.04.2023 bis 20.06.2023, jeden Dienstag von 10.00 – 11.30 Uhr
- Wo?** In der Volkshochschule, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld, Raum 114
- Anmelden:** wöchentlich telefonisch oder über Whatsapp mit Vor- und Nachname an Natalya Stockert: +49 179 4683204
- Mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, etwas zu trinken

### Fit-Mix-Kurs

#### mit Kinderbetreuung im Alter von 3–10 Jahren

- Was?** In diesem Kurs werden Kondition und Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination trainiert. Entspannungs- und Dehnübungen runden die Stunden ab. Das Programm eignet sich für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene.
- Start:** Am 28.04.2023 bis 16.06.2023 (außer 19.05.), jeden Freitag von 16:30 – 18.00 Uhr
- Wo?** Hedwig Dornbusch-Schule, An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld; Kursleiterin: Juliane Sassenroth
- Anmelden:** wöchentlich mit Angabe des Alters der Kinder unter 0521 9826090 oder per Email an: info@hedwig-dornbusch-schule.de
- Mitbringen:** Sportsachen, etwas zu trinken

## Workshops

### Energie-Oase – Kleine Auszeit für mich

#### mit Kinderbetreuung Alter 3–10 Jahren

- Was?** Es erwartet Sie ein Wohlfühl-Paket mit Übungen und Techniken aus unterschiedlichen Entspannungsbereichen. Ziele hierbei sind: Stressabbau, Energieaufbau und natürlich Entspannung.
- Wann:** Samstag, 27.05.2023, 10.00 – 13.00 Uhr
- Wo?** Hedwig Dornbusch-Schule, An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld  
Kursleiterin: Karin Lindenberg
- Anmelden:** mit Angabe des Alters der Kinder und der Kursnummer (00G173) unter Tel: 0521 9826090 oder per Email an: info@hedwig-dornbusch-schule.de
- Mitbringen:** warme Socken, eine Decke und Wasser/Tee

### Gesunder Schlaf

#### mit Kinderbetreuung im Alter von 3–10 Jahren

- Was?** Lernen Sie mehr über das Thema Schlaf. Wir klären Mythen auf und geben Tipps, wie Sie besser schlafen können. Was hilft wirklich? Und was kann man unternehmen, ohne zum Schlafmittel zu greifen?
- Wann:** Dienstag, 24.04.2023 von 16.30 – 18.00 Uhr
- Wo?** Internationales Begegnungszentrum, Teutoburger Straße 106, 33607 Bielefeld
- Anmelden:** mit Vor- und Nachname und Angabe des Alters der zu betreuenden Kinder an Lisa Steiner, lisa.steiner@bielefeld.de oder 0521 – 51 34763

### Coming soon: Sonntags-Spaziertreff in Baumheide

Weitere Infos folgen. Kontakt Lisa Steiner, siehe oben.

