

## Sonntags-Spaziertreff in Baumheide

**Was?** Gemeinsam spazieren gehen macht Spaß und ist gleichzeitig gesund! Wer sich gerne gemeinsam mit anderen an der frischen Luft bewegen möchte, für den sind die Spaziertreffs in Baumheide genau das Richtige.

Mitmachen können alle (Allein-) Erziehenden, die Zeit und Lust haben.

Zur Zeit suchen wir noch Begleiter\*innen für den Spaziertreff. Diese erhalten eine Schulung, werden immer zu Zweit eingesetzt und erhalten eine Aufwandsentschädigung. Bei Interesse melden Sie sich gerne.

**Wann:** Jeden Sonntag um 13:15 Uhr

**Treffpunkt:** Genaue Infos folgen.

## Weitere Kurse und Workshops

Auf unserer Webseite finden Sie immer die aktuellen Angebote:

[www.bielefeld.de/alleinerziehend-gesund](http://www.bielefeld.de/alleinerziehend-gesund)



## 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)



## Informationen

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

[www.alleinerziehend-bielefeld.de/](http://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 mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Herausgegeben von:

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

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

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Julia Harmsen

**Fotos:** Panthermedia

**Stand:** August 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

### Schnupperkurs: Eltern-Kind-Yoga (3-6 Jahre)

- Was?** Beim Eltern-Kind-Yoga gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind auf phantasievolle Abenteuerreisen. Beim Kinderyoga geht es vor allem um Spaß, Bewegung, Entspannung und Phantasie. Dieses Angebot ist passend für Mütter und Väter mit Kindern im Alter von ca. 3 – 6 Jahren.
- Wann:** Freitag, 25.08.2023, 16:30 – 17:15 Uhr (einmaliges Schnupperangebot)
- Wo?** Frauenmantel e.V. (Villa am Ostpark), Diesterwegstr. 9, 33604 (Linie 2, Haltestelle Mozartst.)
- Anmelden:** Telefonisch oder per E-Mail an: Lisa Steiner: lisa.steiner@bielefeld.de; Telefon: 0521 51 34763
- Mitbringen:** Bringen Sie für sich und Ihr Kind bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mit.



### Auftanken mit Yoga

- Was?** Yoga ist eine wirksame Methode zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, zur Vorbeugung von Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen und kann 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 22.08.2023 bis 31.10.2023, jeden Dienstag von 10.00 – 11.30 Uhr (kein Kurs i. d. Herbstferien)
- Wo?** In der Volkshochschule, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld, Raum E10
- Anmelden:** wöchentliche Anmeldung telefonisch oder über Whatsapp mit Vor- und Nachname an Natalya Stockert unter: +49 179 4683204
- Mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, etwas zu trinken

### Fit-Mix & Entspannung

#### mit Kinderbetreuung im Alter von 2-10 Jahren

- Was?** In diesem Kurs werden Kondition und Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination trainiert. Entspannungs- und Dehnübungen runden den Kurs ab. Das Programm eignet sich sehr gut für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene.
- Wann:** Freitag, 01.09. und 08.09.2023 16.30 – 18.45 Uhr
- Wo?** Hedwig Dornbusch-Schule, An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld (Linie 1 bis Schildesche); Kursleiterin: Juliane Sassenroth
- Anmelden:** mit Angabe des Alters der Kinder unter 0521 9826090 oder per E-Mail an: info@hedwig-dornbusch-schule.de
- Mitbringen:** Für Sie: Sportsachen und etwas zu trinken  
Für Ihr Kind: etwas zu trinken / essen und ggf. Wechselkleidung.

### Energie-Oase – Kleine Auszeit für mich

#### mit Kinderbetreuung Alter 2-10 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, 28.10.2023, 10.00 – 13.00 Uhr
- Wo?** Hedwig Dornbusch-Schule, An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld (Linie 1 Haltestelle Schildesche); Kursleiterin: Karin Lindenberg
- Anmelden:** mit Angabe des Alters der Kinder unter Tel: 0521 9826090 oder per E-Mail an: info@hedwig-dornbusch-schule.de
- Mitbringen:** Für Sie: warme Socken, eine Decke und Wasser / Tee. Für Ihr Kind: etwas zu trinken / essen, ggf. Wechselkleidung.

### RELAX Yoga – Auftanken und Entspannen

#### mit Kinderbetreuung im Alter von 2-10 Jahren

- Was?** Hier können Sie auftanken und zur Ruhe kommen. Erlernen Sie sanfte Yogaübungen für mehr Beweglichkeit und Kraft. Sie lernen Atemübungen und Entspannungstechniken, die Sie auch im Alltag nutzen können. Für Anfänger\*innen geeignet.
- Start:** Jeden Dienstag ab dem 29.08.2023 bis 28.11.2023; 16:00 – 17:15 Uhr
- Wo?** Familienzentrum Baumheide, Donauschwabenstraße 10, 33609 Bielefeld (Linie 2 Haltestelle Baumheide)
- Anmelden:** wöchentlich telefonisch oder über Whatsapp mit Vor- und Nachname und Angabe des Alters der zu betreuenden Kinder an Iris Upmann: +49 160 97644274
- Mitbringen:** Für Sie: bequeme Kleidung, Handtuch und etwas zu trinken. Für Ihr Kind: etwas zu trinken / essen, ggf. Wechselkleidung.

