

## Anlage zur Einführung von Gesundheitskursen:

### Kursangebot:

1 Vortrag: Gesunde Ernährung

1 Seminar: „Stress lass nach“

1 Kochkurs: „Job Food“

### Einzeltermine:

- Büro-Fit-Massage und Bewegung gegen Büroverspannungen Stress und Rücken
- Zeit für mich Stress

### Kurse:

- Rücken fit Wirbelsäulengymnastik Rücken
- Pilates Rücken
- Progressive Muskelentspannung Stress und Rücken
- Qigong Stress

### Außenkurs:

- Power-Walking Infektionsabwehr, Stress und Rücken

### Kosten:

Kurs	Kosten	vorgeschlagene Mindest- bzw. Höchst teilnehmerzahl	Vorgeschlagener Eigenanteil	Kosten für die Stadt
Gesunde Ernährung	200 €	Wurde nicht festgelegt	kostenlos	200 €
„Stress lass nach“	300 €	Wurde nicht festgelegt	kostenlos	300 €
„Job Food“	270 €	12 höchstens	Kostenlos, Teilnehmer bezahlen Lebensmittel	270 €
Zeit für mich	135 €	Wurde nicht festgelegt	kostenlos	135 €
Büro-Fit-Massage und Bewegung gegen Büroverspannungen	350 €	Wurde nicht festgelegt	Kostenlos,, aber Teilnehmer sollen das Massageöl bezahlen	350 €
Rücken fit Wirbelsäulengymnastik	800 €	20 mindestens	10 €	600 €
Pilates	800 €	20 mindestens	10 €	600 €
Progressive Muskelentspannung	800 €	15 mindestens und höchstens	10 €	650 €
Qigong	800 €	15 mindestens und höchstens	10 €	650 €
Power-Walking	1000 €	25 mindestens	10 €	750 €