

Präventionsangebote zur Gesundheitsförderung im Jobcenter Kreis Paderborn

SPORT IM PARK 2026

Verschiedene Angebote in den

Kommunen:

- Bad Wünnenberg
- Büren
- Delbrück
- Paderborn

Die Angebote starten am 7. Juli, sind für kostenlos und ohne Anmeldung besuchbar.

Infos:

<https://www.ksb-paderborn.de/ge-sundheit/sport-im-park/>

Einstieg in die Bewegung

9. Juli 2026
10.00 Uhr – 12.00 Uhr
im Jobcenter Paderborn
Raum C044

Theorie und Praxis

- Wie komme ich in Bewegung und was kann mir dabei helfen?
- Dehnübungen

(Bequeme Kleidung von Vorteil)

Yoga und progressive Muskelentspannung

4. August 2026
10.00 Uhr – 12.00 Uhr
im Jobcenter Paderborn
Raum C044

Interessierte können hier einen praktischen Einblick in die Progressive Muskelentspannung und in Yoga bekommen.

Einfach und für Jede und Jeden geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Fitnessstraining mit Wasserflaschen

6. August 2026
10.00 Uhr – 12.00 Uhr
im Jobcenter Paderborn
Raum C044

Ein aktives Bewegungsangebot zum Kennenlernen.

(Bequeme Kleidung von Vorteil)

Iss dich gesund

14. August 2026
10.00 Uhr – 12.00 Uhr
im Jobcenter Paderborn
Raum B439

Gemeinsam wird über Ernährungstrends und -mythen, Zuckerfallen und Alternativen gesprochen.

- Was sind „gute Kohlenhydrate“?
- Regelmäßiges Essen: Wann und wie oft sollte man essen?
- Wann sind Portionen zu groß und/oder ungesund?
- Was macht ein „gutes“ Fett aus?
- Getränke und preiswerte Ernährung
- Ernährungsumstellung

Meinen Rücken stärken und verstehen

28. August
10.00 Uhr – 12.00 Uhr
im Jobcenter Paderborn
Raum C044

- Theorie und Praxis:
- Die Fähigkeiten des Rückens kennenlernen
- Den Aufbau des Rückens verstehen
- Aktiv zur Rückengesundheit (mit praktischen Übungen)

(Bequeme Kleidung von Vorteil)

Anmeldungen und Fragen zu den oben genannten Veranstaltungen nehmen Ihre Ansprechpartner/innen im Jobcenter gern entgegen.

Oder per E-Mail: Paderborn.ProAktiv@jobcenter-ge.de

BESONDERES ANGEBOT:

Jetzt aktiv werden – mit dem Präventionsgutschein!

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Ob Entspannung, Ernährung, Bewegung oder Rauchentwöhnung – Ihre Krankenkasse bietet passende Präventionskurse an. Und das Beste: Wenn Sie Bürgergeld beziehen, können Sie dank eines besonderen Angebots Ihres Jobcenters kostenfrei daran teilnehmen!

- ✓ Kein Vorauszahlen
- ✓ Einfache Anmeldung
- ✓ Direkte Abrechnung über Team Gesundheit GmbH

So geht's: Suchen Sie sich oder auch gemeinsam mit Ihrer Kontaktperson beim Jobcenter einen Kurs aus – z. B. über www.zentrale-pruefstelle-praevention.de. Tragen Sie Ihre Daten ins Formular ein, melden Sie sich mit dem Informationsblatt beim Kursanbieter an – und los geht's!

Bitte denken Sie daran: Ihre Unterschrift zur Teilnahme ist wichtig, damit der Kurs abgerechnet werden kann. Die Datenschutzerklärung schicken Sie einfach über Ihre Kontaktperson an das Team Gesundheit.

💡 Tun Sie sich etwas Gutes – der Präventionsgutschein macht's möglich!



Tipps für die Küche:

Wenn die Temperaturen steigen, darf es in der Küche gern leicht und unkompliziert sein. Dieser erfrischende Kichererbsen-Gurken-Salat ist in wenigen Minuten zubereitet, macht angenehm satt und kostet nur wenige Euro.

Kichererbsen-Gurken-Salat

Für 4 Portionen | Kosten pro Portion: etwa 1,00 bis 1,50 Euro

Zutaten:

- 2 Dosen Kichererbsen (à ca. 400 g)
- 1 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll frische Petersilie oder Schnittlauch

(Neugierig geworden? Für dieses Jahr sind noch weitere Seminare zum Thema Ernährung geplant)

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Gurke, Tomaten und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
3. Das Gemüse mit den Kichererbsen in einer großen Schüssel vermengen.
4. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein einfaches Dressing anrühren.
5. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen.
6. Die Kräuter fein hacken und kurz vor dem Servieren unterheben.

Tipps

Wer es etwas herzhafter mag, kann einige gewürfelte Fetastückchen hinzufügen. Für eine vegane Variante einfach darauf verzichten.

Alle Angebote finden Sie zeitnah auch auf der Homepage des Jobcenters Kreis Paderborn:

www.jobcenter-paderborn.de

Navigieren Sie zu: Arbeitssuchende → Angebote und Beratung → ProAktiv Gesundheitsförderung

Jetzt auch auf Instagram unter: [jobcenterpb](https://www.instagram.com/jobcenterpb)