

Warum ist das wichtig?

Eine Schwangerschaft bringt viele Veränderungen
– körperlich, emotional und organisatorisch.

In unserem Kurs bekommen Sie wichtige
Unterstützung, um diese Phase
gesund und selbstbewusst zu
erleben.

Im Kurs lernen Sie
wichtige Fähigkeiten
kennen. Durch
alltagsnahe Tipps
lernen Sie
verschiedene
Strategien und
wertvolle Tipps zu
unterschiedlichen
Gesundheitsthemen
kennen.



Inhalte des Kurses

**Schwangerenkurs – Rundum begleitet in eine
entspannte und informierte Schwangerschaft
und nach der Geburt**

In unserem ganzheitlichen Kurs erwartet Sie:

- **Ernährungstipps** für eine gesunde Schwangerschaft und Stillzeit
- **Sanftes Yoga** zur Entspannung, Beweglichkeit und Stärkung
- **Stillberatung** mit wertvollen Infos und Antworten auf Ihre Fragen
- **Resilienz** - innerlich stark von Anfang an
- **Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit mit Baby** – damit Sie sich sicher und unterstützt fühlen
- **Suchtprävention- und Beratung** - Ziel ist es, frühzeitig Risiken zu erkennen, Schutzfaktoren zu stärken und Wege aufzuzeigen, wie ein suchtfreies Leben gelingen kann.
- **Berufliche Zukunft** und Chancen nach der Geburt

Alles neu? Alles gut! Mit unserer Begleitung
starten Sie gelassen in Ihr Abenteuer Familie.

Wir laden Sie herzlich
dazu ein, an diesem Kurs
teilzunehmen.

Der Kurs richtet sich an Kundinnen des
Jobcenters und weitere Interessierte



Ihre Teilnahme an diesem Workshop ist freiwillig und kostenfrei!

Wir freuen uns auf Sie!

Termine: Montags

12.01.2026	09:30–11:45
19.01.2026	09:30–11:45
26.01.2026	09:30–11:45
02.02.2026	09:30–11:45
09.02.2026	09:30–11:45
16.02.2026	Fällt aus, Rosenmontag
23.02.2026	09:30–11:45
02.03.2026	09:30–11:45
09.03.2026	09:30–11:45
16.03.2026	09:30–11:45
23.03.2026	09:30–11:45



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

ALLES NEU MIT BABY

Veranstaltungsort

Katholische Familienbildungsstätte
Haus der Familie Euskirchen
Herz-Jesu-Vorplatz 5 | 53879 Euskirchen

Ansprechperson und Anmeldungen

Christine Johanny
Telefon: 02251 / 7760-298
Email: Christine.Johanny@jobcenter-ge.de

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter
EU – aktiv

