



Aktion im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)
des Caritasverbands Karlsruhe e.V.



Unsere Kursangebote:

Rückentraining*

jeden Dienstag 12:00-12:30 Uhr und 12:30-13:00 Uhr
im Kinder- und Familienzentrum Sonnensang, Moltkestraße 5, 76133 KA
im Mehrzweckraum

bewegte Mittagspause*

jeden Donnerstag 12:30-13:00 Uhr und 13:00-13:30 Uhr
im Beratungszentrum Caritashaus, Sophienstraße 33, 76133 KA
im Gruppenraum EG

Jetzt Bewusst Sehen - Ganzheitliches Seh- und Augentraining

Kursangebot bei Bedarf in der eigenen Einrichtung

Lachyoga*

Jeden 1. Montag im Monat 14:15-15:00 Uhr
im Luitgardhaus, Frankenstraße 2, 76137 Karlsruhe

Die Kursgebühren übernimmt der Caritasverband Karlsruhe e.V.
Die Teilnahme zählt nicht als Arbeitszeit.

* Einstieg ist jederzeit möglich.