



Mittwoch, 15. Dezember 2021

# Pressemittteilung

## Fit in der Familie und im Alltag

**SKM – Aufbruch gGmbH setzt ab Januar 2022 Fitnesskurs für Frauen und Männer in Zusammenarbeit mit der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn fort**

**BONN.** Am 19. Januar 2022 startet in der Kölnstraße 367 endlich wieder der wöchentlich stattfindende Fitnesskurs, nun aber für Frauen UND Männer. Jeden Mittwoch von 10.30 bis 12.00 Uhr können Interessierte aller Altersklassen etwas für ihre Gesundheit tun (Titel „Fit in der Familie und im Alltag / Für Frauen und Männer“, Kursnummer 6602084, letzter Termin am 15.06.2022). Die Kosten für den in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Bonn angebotenen 40-teiligen Kurs (20 Doppelstunden) belaufen sich auf 140 € und sind vor Beginn des Kurses zu zahlen. Max. TN-Zahl: 8. Kursleiterin: Regina Müller-Jakubik, staatl. gepr. Tanz- u. Gymnastikpädagogin.

Verbindliche schriftliche Anmeldungen sind ab sofort und nur über die Familienbildungsstätte möglich ([www.fbs-bonn.de](http://www.fbs-bonn.de)). Nähere Informationen: FBS, Tel. 0228- 944900

**Es gelten die 2G-Regeln. Zu-/Abgang sind nur mit Maske erlaubt. Damit eine Teilnahme möglich ist, wird darum gebeten, bereits in Sportkleidung zu kommen und eine eigene Matte mitzubringen.**

Herausgegeben von  
SKM – Aufbruch gGmbH  
– Aufbau beruflicher Chancen –

Seite 1

Redaktion:  
Reinhard Tetenborg (verantwortlich)  
Tel. 0228-9851117

Kölnstraße367  
53117 Bonn  
Tel. 0228-9851117  
Fax 0228-9851114  
Mail: [info@skm-bonn.de](mailto:info@skm-bonn.de)  
[www.skm-aufbruch.de](http://www.skm-aufbruch.de)



Abdruck honorarfrei; Belegexemplar erbeten



# Pressemitteilung

SKM – Aufbruch gGmbH, Kölnstraße 367, 53117 Bonn, [www.skm-aufbruch.de](http://www.skm-aufbruch.de)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einen Ausgleich zum Familie- und Berufsalltag suchen. Ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Stärkung der persönlichen und gesundheitlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Ziel ist die Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel. Durch gezielte funktionsgymnastische Übungen werden die beanspruchte und überlastete Muskulatur gedehnt, gekräftigt und gestrafft und Verspannungen gelöst. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Darüberhinaus dienen diese Kurse als Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu Hause, um so den Alltagsbelastungen besser standzuhalten.

---

1.968 Zeichen mit Leerzeichen

Vor dem Hintergrund der Coronapandemie werden auch in der SKM – Aufbruch gGmbH die jeweils gültigen, behördlich vorgegeben, Abstands- und Hygieneregeln umgesetzt.

Um sich und andere zu schützen, wird darum gebeten, eigene Mund- und Nasenmasken (FFP2) mitzubringen.

---

Herausgegeben von  
SKM – Aufbruch gGmbH  
– Aufbau beruflicher Chancen –

Seite 2

Redaktion:  
Reinhard Tetenborg (verantwortlich)  
Tel. 0228-9851117

Kölnstraße367  
53117 Bonn  
Tel. 0228-9851117  
Fax 0228-9851114  
Mail: [info@skm-bonn.de](mailto:info@skm-bonn.de)  
[www.skm-aufbruch.de](http://www.skm-aufbruch.de)





# Pressemittteilung

## Über die SKM – Aufbruch gGmbH

Die **SKM – Aufbruch gGmbH** ist ein hundertprozentiges Tochterunternehmen des SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste Bonn e.V. und befasst sich mit der beruflichen Reintegration von schwer vermittelbaren langzeitarbeitslosen und schwerbehinderten Mitbürgerinnen und Mitbürgern. Die Organisation, die vormals als „Die ARCHE – Sozialer Arbeits- und Beschäftigungsbetrieb“ firmierte, blickt auf mehr als 25 Jahre Tätigkeit als sozialer Dienstleister zurück und hat sich zum erfolgreichen beruflichen Reintegrationsbetrieb entwickelt.

Die SKM – Aufbruch gGmbH mit ihren rund 25 Festkräften bietet in ihren drei Beschäftigungsbetrieben („**Die ARCHE** – Dienstleistungen rund ums Haus“ und zwei **Schatzinsel-Gebrauchtwarenkaufhäuser**) bis zu 50 Trainingsarbeitsplätze an und ist anerkannter Ausbildungsbetrieb. Das Leistungsspektrum der ARCHE umfasst u.a. Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen und Kleintransporte. In der Schatzinsel werden gebrauchte Möbel, Haushaltswaren, Elektrogeräte, Bücher, Kleidung und fair gehandelte Lebensmittel angeboten.

Das **Palmencafé** im Gebrauchtwarenkaufhaus Schatzinsel ergänzt das Angebot aus Trainings-, Ausbildungs- und Dauerarbeitsplätzen. 2007 wurde der **Kulturraum Auerberg** ins Leben gerufen, mit dessen Hilfe „Kultur für zwei Seiten“ vermittelt werden soll. Ein breites Spektrum an kulturellen Angeboten (Ausstellungen, Lesungen, Musik, Kabarett uvm.) soll zum einen immer wieder neuen Besucherinnen und Besuchern die Dienstleistungen des sozialen Trägers nahebringen, zum andern kulturferneren Menschen einen preisgünstigen Zugang zu kultureller Unterhaltung bieten.

Insgesamt leistet die SKM – Aufbruch gGmbH mit ihren Dienstleistungen einen wichtigen Beitrag zur persönlichen und beruflichen Stabilisierung einer Vielzahl von langzeitarbeitslosen und behinderten Bonner Bürgerinnen und Bürgern, was ganz dem Leitbild des katholischen Trägers entspricht.

Das Unternehmen ist seit Anfang 2012 nach der strengen Industrienorm DIN ISO 9001 zertifiziert und bereits seit 2010 als familienfreundlicher Betrieb auditiert.

Herausgegeben von  
SKM – Aufbruch gGmbH  
– Aufbau beruflicher Chancen –

Seite 3

Redaktion:  
Reinhard Tetenborg (verantwortlich)  
Tel. 0228-9851117

Kölustraße367  
53117 Bonn  
Tel. 0228-9851117  
Fax 0228-9851114  
Mail: [info@skm-bonn.de](mailto:info@skm-bonn.de)  
[www.skm-aufbruch.de](http://www.skm-aufbruch.de)

