



## Online-Angebote für Ihre Gesundheit! März – April 2021

### Gesundheitscafé (online)

Plaudern Sie in dieser Stunde bei einem Kaffee oder Tee mit uns über Ihre Gesundheit oder stellen Sie Fragen an unsere Experten. Schalten Sie doch einfach rein.

Wir freuen uns auf Sie!

**Eine Anmeldung ist nicht notwendig.**

### Montag, 15.03.2021, 10 – 11 Uhr

#### Wege zu einem gesunden Rücken

Heute ist *Tag der Rückengesundheit*. Erfahren Sie viel Wissenswertes rund um das Thema „Gesunder Rücken, Gesundes Training“ und wie Sie Ihren Alltag rückenfreundlicher gestalten können.

### Montag, 22.03.2021, 10 – 11 Uhr

#### Fit in den Frühling – Tipps für mehr Bewegung

In dieser Veranstaltung lernen Sie kleine Übungen für zwischendurch kennen.

### Montag, 12.04.2021, 10 – 11 Uhr

#### Gelassen durch den Alltag

In dieser Stunde zeigen wir Ihnen Tipps und praktische Übungen, mit deren Hilfe Sie gelassener durch den Alltag kommen.

### Montag, 19.04.2021, 10 – 11 Uhr

#### Gesund und günstig kochen

Gesund essen ist auch mit kleinem Budget möglich. Vom Frühstück bis zum Abendbrot erhalten Sie Rezeptideen sowie Tipps und Tricks für den Einkauf.

An allen Angeboten können Sie über folgenden Zoom-Link teilnehmen:

<https://us02web.zoom.us/j/87835135908?pwd=Q3hgYUJkZkdYMGZyYjVZWxhUU3lrUT09>

(MeetingID: 878 3513 5908, Kenncode: 051320)

So können Sie mitmachen:

1. Wählen Sie sich mit Ihrem Laptop, PC, Smartphone oder Tablet ein und öffnen Sie den Zoom-Link.
2. Eine Registrierung ist nicht notwendig.
3. Nutzen Sie WLAN und möglichst kein begrenztes Datenvolumen.
4. Sie entscheiden, ob und welchen Namen Sie angeben möchten.
5. Die Nutzung von Kamera oder Mikrofon ist freiwillig.
6. Die Teilnahme ist kostenlos.

### Save The Date:

### „Gesunde Halbestunde“ 27.04.2021, 9 – 13 Uhr

#### Thema Ernährung

Ihr individueller Gesundheitscheck in 30 Minuten, entspannt **von Zuhause** aus. Bei diesem Termin wird mit einer Checkliste Ihr aktueller Ernährungszustand bestimmt. In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie Ernährungstipps, speziell auf Sie abgestimmt.

Alles persönlich und vertrauensvoll!

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

**Mehr Informationen erhalten Sie über Ihre\*n persönlichen Ansprechpartner\*in im Jobcenter oder bei:**

**Katharina Ochs, Gesundheitskoordinatorin**

**E-Mail: [k.ochs@gesundheitskoordination.de](mailto:k.ochs@gesundheitskoordination.de)**

**Telefon: 0178-611 71 49**

