

## Online-Angebote für Ihre Gesundheit!

März – April 2021

### Gesundheitscafé (online)

Auch Zuhause können Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Das offene Gesundheitscafé bietet Ihnen Raum für Fragen und Austausch zu verschiedenen Themen. **Eine Anmeldung ist nicht notwendig.**

Alle Termine des Gesundheitscafés finden über diesen Zoom-Link statt:  
<https://us02web.zoom.us/j/87835135908?pwd=Q3hqUjRkZdYMGZyYjVZWlhUU3lrUT09>

### Montag, 15.03.2021 10 – 11 Uhr

**Wege zu einem gesunden Rücken** – Tipps für die Rückengesundheit  
Heute ist **Tag der Rückengesundheit**. Erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema "Gesunder Rücken, Gesundes Training". Darüber hinaus bekommen Sie Tipps, wie Sie Ihren Alltag rückenfreundlicher gestalten können.

### Montag, 22.03.2021 10 – 11 Uhr

**Fit in den Frühling** – Tipps und Tricks für mehr Bewegung und Fitness  
Wie viel Bewegung ist überhaupt gesund? Auf was muss ich achten? Welche Sportart passt zu mir? Darum geht es in dieser Veranstaltung und Sie lernen Fitnessübungen für zwischendurch kennen.

### Montag 12.04.2021 10 – 11 Uhr

**Gelassen durch den Alltag** – Tipps für den Umgang mit Stress  
Stress und psychische Belastungen können unsere Gesundheit langfristig gefährden. 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** – Tipps für Einkauf und Zubereitung  
Gesund essen ist auch mit kleinem Budget möglich. Sie bekommen Anregungen, wie Sie sich dennoch ausgewogen ernähren. Vom Frühstück bis zum Abendbrot erhalten Sie Rezeptideen sowie Tipps und Tricks für den Einkauf.

#### 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

**„Die Gesunde Halbestunde“** am 14.04.2021, 09 – 13 Uhr

Thema: **STRESS** (Anmeldung ist erforderlich!) Mehr Informationen erhalten Sie über Ihren persönlichen Ansprechpartner im Jobcenter oder bei:

Katharina Ochs

Mail: [k.ochs@gesundheitskoordination.de](mailto:k.ochs@gesundheitskoordination.de), Tel.: 0178/6117149

\*\*\* Bitte beachten Sie: Die Kurse sind kostenlos. Dennoch können je nach ihren individuellen Gegebenheiten Verbindungskosten \*\*\*  
\*\*\* (Telefon/Mobilfunk/Internet etc.) entstehen. Beachten Sie dazu Ihre Vertragsunterlagen mit Ihrem Anbieter! \*\*\*