

## Sie sind herzlich eingeladen!

Es wartet ein breit gefächertes Angebot auf Sie. Wir freuen uns Ihnen Informationen mitzugeben, die Ihr Wohlbefinden verbessern können.

Lust auf mehr?

Gerne möchten wir weitere Gesundheitsangebote für Sie durchführen.

Für weiterführende Entspannungs- und Bewegungsangebote sowie Kurse zur Stressbewältigung oder Aktivierung der eigenen Kraftquellen können Sie uns oder Ihre Ansprechperson vor Ort gerne ansprechen.

Die Angebote sind für Sie freiwillig und kostenfrei!

## Das erwartet Sie:

### Rätselraum Bewegung

10:00 – 11:30 Uhr

Tolle Rätsel zum Thema Bewegung!  
Spannung pur!

In der Gruppe werden gemeinsam Rätsel und Aufgaben zu Thema Bewegung gelöst und bearbeitet.

Durch praktisches Ausprobieren, geschicktes Kombinieren und räumliches Vorstellungsvermögen hängen Sie sich von Rätsel zu Rätsel.

Wenn Sie es schaffen alle Rätsel zu lösen, wartet eine Überraschung auf Sie!

### Stressabbau durch Bewegung

11:30 – 12:00 Uhr

Gemeinsam erlernen wir leichte Bewegungsübungen, die einfach in den Alltag integriert werden können. Zum Stressabbau und zur Mobilisierung des Körpers ist Bewegung besonders hilfreich.

Was Sie tun können um sich kleine Auszeiten mit Bewegungsübungen zu gönnen, erfahren Sie hier.

Ganz praktisch probieren wir es einfach aus, ohne dass wir zu sehr ins Schwitzen geraten werden.

Am besten tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich Wasser zum Trinken mit. Aber keine Sorge: es gibt Übungen, die jeder machen kann, egal ob Sie bereits sportliche Erfahrung haben, oder nicht.



Heute nehme ich mir mal Zeit für mich!

Wir möchten Sie einladen, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.

Bewegung hält Körper und Geist fit und kann ganz einfach in den Alltag integriert werden.

Gönnen Sie sich selbst diese Möglichkeit etwas über das Thema Bewegung zu erfahren und es praktisch auszuprobieren.



Projektpartner:



Termin:

Dienstag, 13.12.2022  
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Jobcenter Düsseldorf  
Luisenstraße 105  
Raum A141  
40472 Düsseldorf

Ansprechpartner:

Herr Krämer  
Tel.: 0211 – 91747 - 157

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. [www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## GESUNDHEITSTAG BEWEGUNG

Jobcenter Düsseldorf

