GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

zuhause Gesundheit stärken

MGAFS Niedersachsen e.V.

ZUHAUSE GESUNDHEIT STÄRKEN

DIE DIGITALEN KURSE

Unser Programm und Termine

Gesunde Ernährung – mit Genuss durch den Tag

mit Lara Voß

Dienstag 10-11 Uhr (18. Jan. - 05. Apr.)

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt Ihr Wohlbefinden im Alltag! In diesem Kurs erhalten Sie nützliche Ernährungstipps für Ihren nächsten Einkauf und praktische Kochideen zum Nachmachen: für das Frühstück, Mittag- oder Abendessen und auch für Snacks zwischendurch.



(Un-)Verbesserliches Ich?! – Die Macht der Gewohnheiten

mit Anna Pelster

Donnerstag 10-11 Uhr (20. Jan. - 07. Apr.)

Alltägliche Gewohnheiten beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Lernen Sie in diesem Kurs belastende Gewohnheiten zu erkennen, neue Ziele zu setzen und ihr Leben nach Ihren Vorstellungen zu gestalten!

Hinweise zur Teilnahme

- Es ist **kostenfrei**
- Sie müssen sich vorher nicht anmelden und ein Einstieg und Ausstieg sind jederzeit möglich
- Das Angebot richtet sich an Menschen, die Leistungen des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit erhalten
- Weitere Infos erhalten Sie unter: www.meine-gesundheit-staerken.de

Zuhause Gesundheit stärken

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

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse | BKK Dachverband | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT | vdek Die Ersatzkassen