

KURSE

Alle Kurse sind freiwillig und kostenlos. Eine Anmeldung ist meistens nicht erforderlich und der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Die erste Stunde schon verpasst? Kein Problem, Sie dürfen dennoch kommen!

Bitte beachten Sie die Ortsangaben!
Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an
Brigitte Heintz, Telefon 0631 37091-222

Meine Familie isst gut

TERMINE: 11.09. | 18.09. | 25.9. | 16.10. | 23.10. | 30.10.2018 – jeweils von 11.00–12.30 Uhr

Über schlaue belegte Brote für die Pausen-Box, Süßes genießen ohne schlechtes Gewissen, Einkaufstraining und weitere spannende Themen spricht in diesem Kurs Ernährungsexpertin Rosel Schmitt.

ORT: VHS Kaiserslautern, Kanalstraße 3, 67655 Kaiserslautern

Weniger Stress, mehr (Lebens-)Freude

TERMINE: 15.10. | 22.10. | 29.10. | 5.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11.2018 – jeweils von 9.30–11.00 Uhr

Die beste Zeit für Veränderungen ist, wenn Stress und Schwierigkeiten die Freude am Leben überschatten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben wieder glücklicher gestalten können. Auf in Richtung mehr (Lebens-)Freude!

ORT: Mehrgenerationenhaus Kaiserslautern, Kennelstraße 7, 67659 Kaiserslautern, Kleiner Konferenzraum

KURSE

Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball

TERMINE: 5.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11. | 3.12. | 10.12.18
jeweils von 16.30–17.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball ist gut für die Muskulatur, vor allem im Rücken und im Bauch. Natürlich werden aber auch Arme und Beine trainiert und das Gleichgewicht geschult. Niemand wird in diesem Kurs über- oder unterfordert sein. Sportkleidung ist nicht notwendig.

ORT: DRK, Augustastraße 16–24, 67655 Kaiserslautern, Roter Saal



„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung“, ein Projekt der KGC, angebunden an die LZG

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:
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.
Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

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



26
2018

Fotos: Trifonov Evgeniy, George Clark / istockphoto | Jürgen Fölsche, petrabarz, yanadjan / Fotolia



ZEIT FÜR
GESUNDHEIT



AUGUST –
DEZEMBER 2018
KAISERSLAUTERN



Zeit für Gesundheit

- Zeit für Gesundheit?
- Zeit für mich?
- Ist das Luxus?
- Hat das nicht bis morgen Zeit?
- Und gibt es heute nichts Wichtigeres zu tun?

Vielleicht wissen Sie genau, wo Sie in Ihrem Alltag gerne etwas verändern möchten. Aber es gibt immer 100 Gründe, sich erst später darum zu kümmern.

Haben Sie sich schon mal gefragt, **wie gesunde Ernährung funktioniert**? Hätten Sie dafür gerne Unterstützung? Und ist das überhaupt bezahlbar?

Haben Sie darüber nachgedacht, wie Sie ein wenig **mehr Bewegung** in den Alltag bekommen? Oder wie Sie auch in Zukunft fit bleiben?

Fragen Sie sich manchmal, wie Sie die **vielen Anforderungen jeden Tag** unter einen Hut bringen sollen? Können Sie sich gar nicht vorstellen, wie das in Verbindung mit einer täglichen Arbeit funktionieren soll? Gibt es Zeiten, in denen Sie nicht wissen, wie Sie mit dem Stress umgehen sollen?

Wenn Sie sich mit Fragen wie diesen beschäftigen, aber noch keine Antworten gefunden haben, sprechen Sie die Fachkraft im Jobcenter oder in der Arbeitsagentur an. Auch die Ansprechpersonen der Tafeln, im Bedarfsgemeinschafts-Coaching (BGC) oder in Ihrer Beratungsstelle können Ihnen Auskunft geben.

Was spricht dagegen, eines der Angebote einfach mal auszuprobieren? Geben Sie sich einen Ruck – und tun Sie sich etwas Gutes!

GRUPPENINFOS

Sie möchten sich ein paar Tipps vom Profi holen oder mal schauen, ob einer der Kurse für Sie interessant sein könnte? Dann sind Sie bei den Gruppeninfos genau richtig. Anmelden müssen Sie sich für diese Angebote nicht.

Alle Gruppeninfos finden statt im:
Jobcenter Stadt Kaiserslautern
Guimarães-Platz 3 · Raum 009

Gutes Essen kinderleicht

30.08.2018 | 10.00–11.00 Uhr

Fit für Schule und Kindergarten – das richtige Essen hilft Ihrem Kind durch den Tag. Und auch für Sie selbst hat die Referentin wertvolle Tipps für ein unkompliziertes Wohlfühlessen.

Weniger Stress, mehr (Lebens-)Freude

27.09.2018 | 10.00–11.00 Uhr

Wenn der Stress die (Lebens-)Freude überschattet, ist es Zeit für Veränderungen. Sie fühlen sich angesprochen? Kommen Sie zur Gruppeninfo und erfahren Sie Näheres über das Kursangebot.

GRUPPENINFOS

Haushaltsplanung

25.10.2018 | 10.00–11.00 Uhr

Mehr Spielraum durch den richtigen Umgang mit Geld – Franziska Wolf von der Verbraucherzentrale Kaiserslautern gibt Tipps und Anregungen. Das kostenlose Haushaltsbuch kann Ihnen bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele helfen.

Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball

29.10.2018 | 10.00–11.00 Uhr

Mit dem Pezziball lässt sich spielend eine gerade Haltung trainieren und Rückenschmerzen vorbeugen. Informieren Sie sich hier zum weiterführenden Kurs.



Gut zu wissen!

Sozialpass

Schwimmen gehen, einen Kurs bei der Volkshochschule besuchen, Bus fahren... – all das kostet Geld. Doch mit dem Sozialpass der Stadt Kaiserslautern wird es für Sie günstiger.

Den Pass erhalten Sie im Jobcenter Stadt Kaiserslautern, Guimarães-Platz 3.



Informieren Sie sich zum Sozialpass bei Ihrer Ansprechperson im Jobcenter.

Gut zu wissen!

Vorsorge bei Ihrem Hausarzt

Ab dem 35. Lebensjahr haben Sie alle zwei Jahre das Recht auf einen gründlichen Vorsorge-Check-Up bei Ihrem Hausarzt.

Sprechen Sie Ihren Hausarzt an!