



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Einladung

## Zeit für Gesundheit – Zeit für dich

Tun Sie etwas Gutes für sich und Ihre Gesundheit!

Nehmen Sie gerne an unseren kostenlosen Angeboten teil.  
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Ludwigshafen

April – Juni  
2025

Mittwoch, 16. April 2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

### „SKOLL“ – Entdecken Sie Ihre Stärken

Welches Angebot bietet sinnvolle Unterstützung, um besser mit dem eigenen Suchtmittelkonsum oder suchtbezogenem Verhalten umzugehen? Hier hilft das **Selbstkontrolltraining SKOLL**.

Ziel ist es, Ihre Selbstbestimmung zu fördern und Sie zum Experten für ihre eigene Gesundheit zu machen.

Mittwoch, 21. Mai 2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

### Stromsparen – worauf man achten sollte und nützliche Tipps

Die gestiegenen Gas- und Strompreise stellen für viele Menschen eine starke finanzielle Belastung dar. Schnell kommt man in Zahlungsschwierigkeiten. Umso wichtiger ist es, den eigenen Stromverbrauch und typische Stromfresser zu kennen, um Kosten senken zu können.

Mittwoch, 18. Juni 2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

### „Zucker – wirklich so ungesund?“

Welche Auswirkungen hat Zucker auf unsere Gesundheit? Was sind Mythen und was Fakten?

Sie erhalten praktische Tipps, für einen bewussten Umgang und wie Sie Zucker sinnvoll reduzieren können, ohne auf Genuss zu verzichten.

### Wo?

Agentur für Arbeit  
Berufsinformationszentrum (BIZ), Gruppenraum  
Berliner Straße 23 A, 67059 Ludwigshafen

Weitere Angebote finden Sie unter:

[www.agrlp.de/vorderpfalz-ludwigshafen](http://www.agrlp.de/vorderpfalz-ludwigshafen)



### Fragen?

Melden Sie sich gerne bei Selina Ernst ([sernst@lzg-rlp.de](mailto:sernst@lzg-rlp.de) oder 06131 20269-763) oder direkt in der Agentur für Arbeit oder im Jobcenter.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

