



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

Gesundheitswochen

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun?

Dann nutzen Sie unsere Angebote im Mai und Juni zu den Themen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung direkt hier im Jobcenter! Wir freuen uns auf Sie!

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Ein Besuch auch einzelner Termine ist möglich!

Keine Anmeldung nötig!

Ingelheim
Mai – Juni
2025

05. & 12. Mai 2025 | 11.00 – 12.00 Uhr

Bewegt im Frühling – Bewegungsübungen für den Alltag

Kommen Sie gemeinsam mit anderen mit Freude und Spaß gemeinsam in Bewegung und lernen neue kleine Bewegungsübungen für den Alltag kennen! Kommen Sie in bequemer Alltagskleidung! Sportbekleidung braucht es nicht! Und los geht's...

26. Mai 2025 | 10.00 – 13.00 Uhr

Workshop: Gesunde Ernährung – kostengünstig und gut

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie gesunde Ernährung auch mit wenig Geld möglich ist. Wertvolle Tipps zum Einkauf im Supermarkt gibt es ebenso wie Ideen für leckere und gesunde Gerichte. Probieren inklusive!

02. | 16. | 23. & 30. Juni 2025 | jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Kurs: Stress ade – Herausforderungen im Alltag und bei der Arbeitssuche gut meistern!

Sie fühlen sich oft gestresst und wollen etwas dagegen tun? Dann lernen Sie in diesem Kurs verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen und probieren diese aus.

02.06.2025: Was ist Stress?

16.06.2025: Wie gut mit Stress umgehen: Strategien zur Stressbewältigung kennenlernen und nutzen

23.06.2025: Zeitmanagement

30.06.2025: Was mich stärkt: Ressourcen stärken und Unterstützung finden

Veranstaltungsort

Jobcenter Mainz-Bingen | Treffpunkt: Foyer – Wartebereich

Georg-Rückert-Straße 11

55218 Ingelheim

Hinweis: Eine Teilnahme bei Verspätung ist aus organisatorischen Gründen leider nur bis 10 Minuten nach dem jeweiligen Veranstaltungsbeginn möglich!

Weitere Angebote finden Sie unter: www.agfrlp.de/mainz-bingen



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

