

ZEIT FÜR MICH

Angebote zum Wohlfühlen

JUNI

Sommer, Sonne, Nordic-Walking
Gemeinsam bewegen und fit bleiben!

TERMINE (DONNERSTAGS):

6. Juni | 13. Juni 2019
jeweils 10.00–11.00 Uhr

ORT:

BFB e.V. Alzey
Kronenplatz 8
55232 Alzey

Bringen Sie Bewegung in ihr Leben
Aktiv für Rücken und Nacken!

TERMIN (DONNERSTAG):

27. Juni 2019
9.30–10.30 Uhr

ORT:

BFB e.V. Alzey
Kronenplatz 8
55232 Alzey

KOMMEN SIE
GERNE IN
BEGLEITUNG!



Das Veranstaltungsangebot steht Ihnen
kostenlos zur Verfügung.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse und
müssen nichts mitbringen.



ALLE
VERANSTALTUNGEN
SIND FREIWILLIG
UND KOSTENLOS!

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



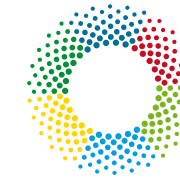
Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

VERANSTALTUNGS- PROGRAMM

ALZEY
APRIL – JUNI
2019



Fotos: EBlakina, Marc Bruvella, fizkes / istockphoto.com | yamadjan, petrbarz, Jacob Lund / stockadobe.com



ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Möchten Sie sich etwas Gutes tun?

.....

Hier finden Sie kostenfreie Veranstaltungsangebote zu diesen Themen:

- Spaß an Bewegung
- Fit durch gutes Essen
- Entspannt durch den Alltag
- Ein starkes, widerstandsfähiges Ich



Gemeinsam ist vieles leichter. Bringen Sie einfach jemanden zu den Veranstaltungen mit!

Wir wünschen viel Vergnügen beim Ausprobieren!

Die Fahrtkosten werden gegen Vorlage des Fahrscheins übernommen.

ZEIT FÜR MICH

Angebote zum Wohlfühlen

APRIL

Zeit für mich

Wie ich mit meiner Zeit besser umgehen kann!

TERMIN (DIENSTAG):

30. April 2019
9.30–11.30 Uhr

ORT:

GSM Training & Integration GmbH
Klosterstraße 15–17
55232 Alzey

MAI

Fit in den Tag

Gesunde Ernährung leicht gemacht!

TERMIN (MONTAG):

6. Mai 2019
9.30–11.30 Uhr

ORT:

Mehrgenerationenhaus Alzey
Schlossgasse 13
55232 Alzey

.....

Frühjahr, Sonne, Neue Ziele

Wie ich meine Ziele erreichen kann!

TERMINE (DONNERSTAGS):

9. Mai | 16. Mai | 23. Mai 2019
jeweils 9.30–13.30 Uhr

ORT:

GSM Training & Integration GmbH
Klosterstraße 15–17
55232 Alzey

ZEIT FÜR MICH

Angebote zum Wohlfühlen

MAI

Schnäppchenfalle Supermarkt

Gut gewappnet für den nächsten Einkauf!

TERMIN (DIENSTAG):

14. Mai 2019
10.00–11.00 Uhr

ORT:

Mehrgenerationenhaus Alzey
Schlossgasse 13
55232 Alzey

.....

Gelassen und sicher in allen Lebenslagen

Wie ich mit Stress besser umgehen kann!

TERMIN (DONNERSTAG):

23. Mai 2019
9.30–11.30 Uhr

ORT:

GSM Training & Integration GmbH
Klosterstraße 15–17
55232 Alzey

