

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Einen guten Start in die Woche



Herzlich willkommen in 2022! Wir hoffen, Sie haben einen guten Start in das neue Jahr! Folgendes können Sie bereits diese Woche mit uns erleben:

Gesundheit zum Mitmachen

Alle Angebote sind kostenfrei. Wir freuen uns auf Sie!

Dienstag, 4.1. | 10.00 – 11.00 Uhr

Immunsystem und Darmgesundheit – Wie Sie Ihr Immunsystem auch in dieser kalten und nassen Jahreszeit mit einer gesunden Ernährungsweise unterstützen können.

Mittwoch, 5.1. | 14.00 – 15.00 Uhr

Gestärkt ins neue Jahr – Motivation und Ressourcen – Wie wir uns selbst motivieren können, Ziele formulieren und erreichen und dadurch persönlich wachsen!

Donnerstag, 6.1. | 10.00 – 11.00 Uhr

Training für Bauch und Rücken – Sind Sie womöglich auch mit dem Vorsatz ins neue Jahr gestartet, wieder etwas fitter zu werden? Dann nutzen Sie unser Angebot für eine Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Es werden Ihnen Übungen vorgestellt, welche Sie problemlos auch daheim ohne Geräte durchführen können.

Gesundheit zum Hören. Unter der Telefonnummer 06131-2069-30 bietet Ihnen alle zwei Wochen das **Gesundheitstelefon** wechselnde Ansagetexte. Ab dem 4. Januar hören Sie: Ruhestand - das Beste kommt noch!?

Ach ja, der Jahresstart ist der perfekte Zeitpunkt sich zu fragen, was die Dinge sind die man liebt und sich dann vorzunehmen, für diese Dinge mehr Zeit einzuplanen! Am besten, man fängt gleich damit an.

Bleiben Sie gesund!

Ihr

Redaktionsteam AGF

Arbeits- und Gesundheitsförderung

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

Telefon 06131 2069-63

agf@lwg-rlp.de