



## Sie sind herzlich eingeladen!

Was Sie für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden tun können, erfahren Sie am Gesundheitstag der job-com (Kommunales Jobcenter des Kreises Düren) unterstützt durch das Teamw()rk für Arbeit und Gesundheit.

Aus einem vielfältigen Angebot an Informationsständen und Live-Workshops können Sie sich Ihr eigenes Programm zusammenstellen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen einen (ent)spannenden und bewegten Gesundheitstag.



## **Das erwartet Sie!**

- Fitness-Stationen
- Barfuß-Pfad
- gesunde Snacks
- Die kreative Kraft von Symbolen nutzen
- Glücksrad mit attraktiven Gewinnen
- Reaktionsfähigkeits-Test
- Die heilende Wirkung von Tee
- Herz-Kreislauf-Check
- Beratungsmobil
- Selbsthilfe im Kreis Düren

## **Live-Workshops und Veranstaltungen!**

### **Aktives Yoga**

Uhrzeit: 10:10 bis 10:40 Uhr

Hier kommen Entspannung und Bewegung in Einklang. Finden Sie zur Ruhe und bleiben Sie dabei trotzdem in Bewegung.

### **Atemtechnik**

Uhrzeit: 10:45 bis 11:00 Uhr

Lernen Sie Atemtechniken zur Stressbewältigung kennen.

## **Progressive Muskelenstpannung**

Uhrzeit: 11:10 bis 11:40 Uhr

Die Muskeln anspannen und dabei entspannen. Finden Sie zur Ruhe und bleiben Sie dabei trotzdem in Bewegung.

## **Stressmanagement**

Uhrzeit: 11:45 bis 12:30 Uhr

„Das stresst mich!“ Doch warum? Wie entsteht Stress eigentlich? Wie findet man einen besseren Umgang mit Stress? Und welche Entspannungsmöglichkeiten gibt es? Gemeinsam versuchen wir, unseren Stress zu reduzieren.

## **Aktives Yoga**

Uhrzeit: 12:35 bis 13:05 Uhr

Hier kommen Entspannung und Bewegung in Einklang. Finden Sie zur Ruhe und bleiben Sie dabei trotzdem in Bewegung.

## **Atemtechnik**

Uhrzeit: 13:15 bis 13:30 Uhr

Lernen Sie Atemtechniken zur Stressbewältigung kennen.

**Die Teilnahme am Gesundheitstag ist für Sie  
kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.**

**Bitte denken Sie an bequeme Kleidung.**

**Wir freuen uns auf Sie!**



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

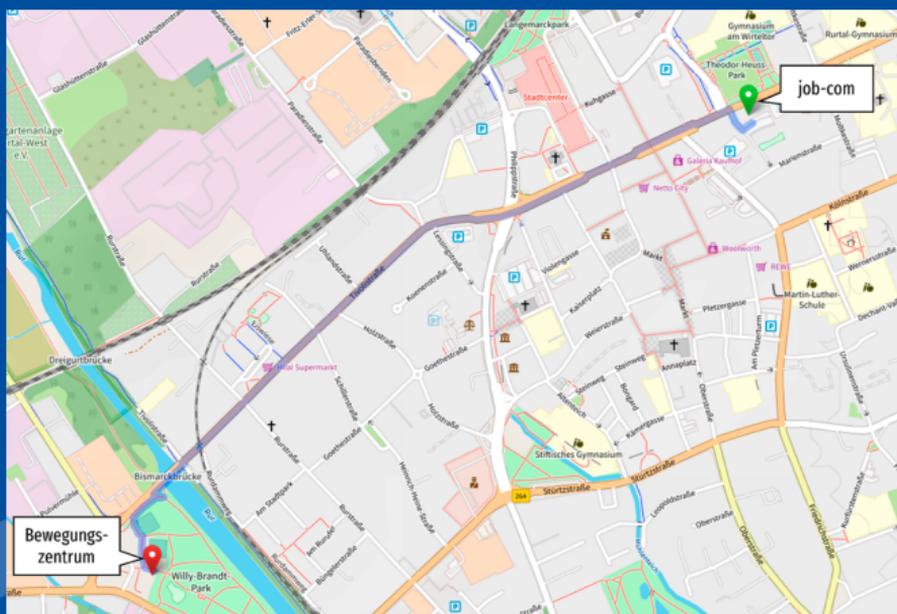


**Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:**

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.  
[www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

## Termin & Ort

**18. September 2024**  
**von 10:30 bis 14:30 Uhr**  
**Bewegungszentrum / Alte Stadtgärtnerei**  
**Mariaweilerstr. 4**  
**52349 Düren**



© openstreetmap.org

## Ansprechpartner

**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Integrationsfachkraft bei der job-com.**

## Servicezeiten

**Montag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr**  
**Freitag von 8 bis 13 Uhr**  
**sowie nach Vereinbarung**