

Wir laden Sie herzlich dazu ein, an den Präventions-Workshops teilzunehmen

*Termine jeweils von 10 bis ca. 12:30 Uhr*

### März 2024

**13.03.2024 Bewegung im Alltag und Rückenfitness**

**Ort: Renatec**

Wie kann ich Bewegung in meinen Alltag integrieren und welche Empfehlungen gibt es?

Wir lernen unseren Rücken genauer kennen. Wie ist der Rücken aufgebaut? Wie kann ich den Rücken durch Übungen stärken?

Wir laden Sie herzlich dazu ein, an den Präventions-Workshops teilzunehmen

*Termine jeweils von 10 bis ca. 12:30 Uhr*

### Juni 2024

**12.06.2024 Stressbewältigung und Achtsamkeit**

**Ort: Renatec**

Wir lernen Möglichkeiten zum Umgang mit dem Stress kennen und wir wollen trotz Stress den Alltag meistern können.

Was ist Achtsamkeit und wie kann man Achtsamkeit erlernen?

Wir laden Sie herzlich dazu ein, an den Präventions-Workshops teilzunehmen

*Termine jeweils von 10 bis ca. 12:30 Uhr*

### November 2024

**14.11.2024 Gesunde Ernährung und Rätselraum Ernährung**

**Ort: Renatec**

Decke Ernährungsmythen auf, löse ernährungsbezogene Rätsel und lerne Fakten über gesunde und preiswerte Ernährung kennen.



Ihre Teilnahme ist freiwillig  
und kostenfrei!

Für KundInnen des Jobcenters Düsseldorf.

Wir freuen uns auf Sie



Projektpartner:



Anmeldungen wünschenswert.

Veranstaltungsort und  
Ansprechperson:

**renatec GmbH**  
Fürstenberger Str.41  
40599 Düsseldorf

Frau Boukrara  
Tel.: 0211-22090 50  
e-mail: [boukrara@renatec.de](mailto:boukrara@renatec.de)



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

**Die Fitness-Workshopreihe 2024  
für deine Gesundheit**



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

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

