

## Sie sind herzlich eingeladen!

Wir freuen uns, Ihnen mit unseren Kooperationspartnern - dem Jobcenter Euskirchen - ein breites Angebot an Informationen und interaktiven Elementen zum Thema Gesundheit präsentieren zu dürfen.

Lust auf mehr?

Gerne möchten wir weitere Gesundheitsangebote für Sie durchführen.

Für weiterführende Entspannungs- und Bewegungsangebote sowie Kurse zur Stressbewältigung oder Aktivierung der eigenen Kraftquellen können Sie uns oder Ihre Ansprechperson vor Ort gerne ansprechen.

Damit wir uns an dem Tag frei bewegen können, bitten wir Sie, bequeme Kleidung anzuziehen.

## Das erwartet Sie!

Während der gesamten Veranstaltungszeit von 10:30 bis 14:30 Uhr haben Sie die Möglichkeit, an den unterschiedlichen Stationen folgende Einblicke zu bekommen:

Im Technikzentrum 1. Etage Raum 1.04

- **Informationen zur Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Entspannung**
- **Übersicht über kostenlose Präventionskurse vor Ort**
- **Löse Präventionsgutscheine direkt ein**
- **Blaze-Pods: Teste deine Reaktionsfähigkeit**
- **Glücksrad mit attraktiven Gewinnen**
- **Herz-Kreislauf-Check**
- **Gesunde Snacks**

Live-Workshops im  
Technikzentrum 1. Etage Raum  
1.05!

## Yoga zum Kennenlernen

10:45 bis 11:15 Uhr

Hier kommen Entspannung und Bewegung in Einklang. Finden Sie zur Ruhe und bleiben Sie dabei trotzdem in Bewegung. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung.

## Den Rücken kennenlernen

11:30 bis 12:00 Uhr

Wir informieren uns über das Thema Rücken und Ihre Krankheitsbilder. Anschließend werden Rückenübungen durchgeführt. Mitmachen ist ohne spezielle Sportkleidung für jeden möglich.

## Stressmanagement-Workshop:

12:15 bis 13:00 Uhr

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

## Fitness-Schnupperangebot

13:15 bis 13:45 Uhr

Wir bewegen uns und halten uns durch Bewegung Fit. Mitmachen ist ohne spezielle Sportkleidung für jeden möglich.

## QiGong zum Kennenlernen

14:00 bis 14:30 Uhr

Die chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.



Der Gesundheitstag ist kostenfrei und freiwillig und richtet sich speziell an KundInnen des Jobcenters Euskirchen sowie den Bildungseinrichtungen Euskirchen.

Der Gesundheitstag ist für Sie freiwillig und kostenfrei!

Termin:

19.06.2024 von 10.30 bis 14:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Technikzentrum 1. Etage Raum 1.04 und 1.05  
Berufsbildungszentrum Euskirchen  
In den Erken 7  
53881 Euskirchen-Euenheim

Ansprechpartnerin

Team Gesundheit GmbH  
Frau Alina Büyükdag  
alina.bueyuekdag@teamgesundheit.de  
0521 800 67-197



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## TAG DER GESUNDHEIT IN EUSKIRCHEN

**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.



**jobcenter**  
EU – aktiv

**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit



**bze**  
Berufsbildungs-  
zentrum Euskirchen

Mi., 19. Juni 2024  
10.30 bis 14.30 Uhr

