

Mein Kursplan

10.05.2022	Aktiv für den Rücken
17.05.2022	Aktiv für den Rücken
24.05.2022	Aktiv für den Rücken
31.05.2022	Aktiv für den Rücken
02.06.2022	Quick & Easy – Familienessen
03.06.2022	Gesund schlafen
07.06.2022	Aktiv für den Rücken
09.06.2022	Quick & Easy – Fast Food
10.06.2022	Gesund schlafen
14.06.2022	Aktiv für den Rücken
15.06.2022	Gesund schlafen
16.06.2022	Quick & Easy – Pasta
17.06.2022	Gesund schlafen
21.06.2022	Aktiv für den Rücken
23.06.2022	Quick & Easy – Familienessen
24.06.2022	Gesund schlafen
29.06.2022	Gesund schlafen
30.06.2022	Quick & Easy – Fast Food
31.06.2022	Gesund schlafen
07.07.2022	Quick & Easy – Pasta
08.07.2022	Gesund schlafen

Projektpartner:



Die wichtigsten Informationen auf einem Blick – WER und WO?

Aktiv für den Rücken

RecyclWerk-BBg Landkreis Peine mbH
Vöhrumer Str. 30 in 31228 Peine
Ansprechpartnerin: Sonja Kaufmann
Telefon: 0172 / 4672944
E-Mail: kaufmannsonja@gmx.de

Quick & Easy – Kochen für junge Leute

Jugendwerkstatt Peine – LABORA gGmbH
Schloßstraße 9 in 31224 Peine (Eingang Hinterhof)
Ansprechpartnerin: Doris Friecke
Telefon: 0171 / 77 44 191
E-Mail: info@friecke-online.de
Für diese Veranstaltung bitte
bei Doris Friecke direkt anmelden

Gesund schlafen

YOCOME – Yogastudio
Beethovenstraße 9 in 31224 Peine
Ansprechpartner: Lars Winter
Telefon: 0177/2864755
E-Mail: lars@yogazentrum-llsede.de

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. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Herausgeber:
GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de · Mai 2022



ZEIT FÜR MICH

Gesundheitsfördernde Angebote des Jobcenters Peine

im Landkreis Peine



Endlich Zeit für mich!

Gesundheit ist etwas, was im stressigen Alltag schnell mal vergessen wird. Erst, wenn sie nicht mehr da ist, merken wir wie wichtig sie ist. Dabei ist Gesundheit entscheidend für unser Wohlbefinden und die Basis für ein gutes Leben!

Sie wollen schon länger etwas für Ihre Gesundheit tun? Nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie die Angebote in den Bereichen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit – unverbindlich, anonym und freiwillig.

„Zeit für mich“ ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Jobcenter Landkreis Peine, den gesetzlichen Krankenversicherungen, dem Gesundheitsamt Landkreis Peine sowie der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. Es soll zur Förderung der Gesundheit für Leistungsbezieher und Leistungsbezieherinnen des Jobcenters Peines beitragen.



Nehmen Sie sich Zeit für sich!

Quick & Easy – Kochen für junge Leute

Alles, was schmeckt, ist nicht gesund? Lassen Sie sich von Doris Friesecke in ihrem **Ernährungskurs** vom Gegenteil überzeugen! Mit alltagstauglichen und frischen Rezepten werden gemeinsam günstige Gerichte und Snacks für den kleinen und großen Hunger zubereitet und natürlich gegessen. An den Nachmittagen werden speziell die Themen „Fast Food einmal anders“, „Familienessen“ und „Pasta“ in den Mittelpunkt gerückt. Selber kochen macht unabhängig!

Wann?

immer donnerstags ab dem 09.06.2022
bis einschließlich 07.07.2022
16:00 - 18:00 Uhr

Wo?

Jugendwerkstatt Peine – LABORA gGmbH
Eingang im Hinterhof
Schloßstraße 9, 31224 Peine

Achtung: Bitte **melden** Sie sich für diese Veranstaltung bei Doris Friesecke an, da Lebensmittel für die angemeldete Personenanzahl besorgt werden.

Telefon: 0171 / 77 44 191

E-Mail: info@friesecke-online.de

Gesunder Schlaf

Fühlen Sie sich oft gestresst und können nicht richtig **schlafen**? Viele Menschen leiden unter Schlaflosigkeit. Hier kann das Angebot von Lars Winter helfen. Ganz nach dem Motto: Meine Nacht, mein Schlaf, meine Erholung!

Wann?

immer freitags ab dem 03.6.2022 bis
einschließlich den 08.07.2022 sowie
Mittwoch den 15.06.2022 und 29.06.2022, 10 - 11 Uhr

Wo?

YOCOME – Yogastudio
Beethovenstraße 9, 31224 Peine

Mitmachen, ausprobieren, informieren und Spaß haben!!

Aktiv für den Rücken

Bewegung an der frischen Luft kann Spaß machen! Lassen Sie sich von der Motivation unserer Trainerin Sonja Kaufmann anstecken, trainieren Sie Ihre Rückenmuskulatur und beugen Sie aktiv Schmerzen vor.

Wann?

Immer dienstags ab dem 10.05.2022
bis einschließlich 21.06.2022
10 Uhr - 11 Uhr

Wo?

RecyclWerk – Außengelände
BBg Landkreis Peine mbH
Vöhrumer Str. 30, 31228 Peine

Und das Beste daran –
alle Angebote sind kostenfrei!

Die Abrechnung der Kursgebühren wird
vom GKV-Bündnis finanziert.



Ein Einstieg ist jederzeit möglich! Einfach
hinkommen, mitmachen und Spaß haben!