



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

zu Hause  
*Gesundheit*  
stärken

**MGAS**  
Niedersachsen e.V.

# ZUHAUSE GESUNDHEIT STÄRKEN

## DIE ONLINE-KURSE

### Unser Programm und Termine

#### Endlich richtig gut schlafen – einfache Strategien für eine erholsame Nachtruhe

mit Christine Dreyer

Themenwoche

Montag bis Freitag 09:30 - 10:30 Uhr  
(19. - 23. Sept.)

Was macht gesunden Schlaf aus und wie erreicht man ihn? Unsere Schlafexpertin verrät die wirksamsten Tricks, um in einen tiefen Schlaf zu finden und sich bereits tagsüber zu entspannen.

#### Aktiv abnehmen! Bewusst essen

mit Astrid Schilling

Dienstags 09:00 - 10:00 Uhr (27. Sept. - 29. Nov.)

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Lernen Sie, wie eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung im Alltag helfen können, fitter zu werden und Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen.

#### Einfach fit – Bewegung für den Alltag

mit Dirk Oefe

Donnerstags 09:30 - 10:30 Uhr  
(29. Sept. - 01. Dez.)

Sie möchten sich wieder mehr bewegen und etwas für Ihre Gesundheit tun? Bei unserem Trainer lernen Sie einfache Übungen, mit denen Sie sich zu Hause fit halten und wohlfühlen können.



Social-Kanäle: Zuhause Gesundheit stärken



### Hinweise zur Teilnahme

- Es ist **kostenfrei**
- Sie müssen sich vorher nicht anmelden. Der Einstieg und Ausstieg ist jederzeit möglich.
- Das Angebot richtet sich an Menschen, die Leistungen des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit erhalten
- Weitere Infos erhalten Sie unter: [www.meine-gesundheit-staerken.de](http://www.meine-gesundheit-staerken.de)

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

