



EINE STUNDE FÜR IHRE GESUNDHEIT - JETZT MIT NOCH MEHR THEMEN!



Liebe Kund*innen des Jobcenters Dortmund,

etwas für die eigene Gesundheit tun und das bequem von zu Hause aus - unser Online-Angebot macht es möglich! Gemeinsam mit dem GKV-Bündnis für Gesundheit, bieten wir Ihnen exklusive Live-Kurzseminare zu folgenden Themen an:

- Gesunde Ernährung
 - Sich selbst managen
 - Schmerzen verstehen lernen
 - Corona
- Training mit der Wasserflasche
 - Genuss mit allen Sinnen **NEU!**
 - Alternative Alltagshelfer

Sie erhalten nützliche und einfache Tipps für Ihre Gesundheit, die Sie in Ihren Alltag einbauen können. Das Angebot ist für Sie freiwillig und kostenfrei. Alles, was Sie zum Teilnehmen benötigen, ist video- und tonfähiges Gerät mit Internetzugang (möglichst mit unbegrenzten Datenvolumen). Auf Wunsch bleiben Sie komplett anonym, eine Teilnahme ist auch ohne Mikrofon oder Kamera möglich.

WANN? Immer mittwochs von 11:00 bis 12:00 Uhr

WO? Link: jobfit.teamgesundheit.de/dortmund/



QR-Code einfach mit Ihrer Mobil-Kamera scannen und teilnehmen!