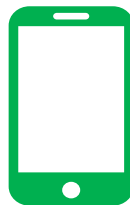




EINE STUNDE FÜR IHRE GESUNDHEIT - UNSER ONLINE-ANGEBOT FÜR SIE!



Liebe Kund*innen des Jobcenters Dortmund,

Sie auch in Zeiten von Corona nicht auf Gesundheitsangebote verzichten müssen, bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit unserem Partner, dem GKV-Bündnis für Gesundheit, verschiedene Online-Angebote zu folgenden Themen an:

- Gesunde Ernährung
- Gesunder Schlaf
- Innere Stärken stärken
- Stressabbau durch Bewegung
- Schmerzen verstehen lernen

Sie erhalten nützliche und einfache Tipps für Ihre Gesundheit, die Sie in Ihren Alltag einbauen können. Das Angebot ist für Sie 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,

Start: 02.09.20

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



Viel Freude mit dem Angebot und bleiben Sie gesund!

Ihr Jobcenter Dortmund

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