



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Einladung

## Zeit für Gesundheit

### Bewegung für Alle

Keine Sportkleidung oder Vorkenntnisse nötig.

16.10.2023 | 10.00 - 11.00 Uhr

06.11.2023 | 12.30 - 13.30 Uhr

27.11.2023 | 12.30 - 13.30 Uhr

04.12.2023 | 10.00 - 11.00 Uhr

### Ernährung

11.12.2023 | 16.00 - 17.00 Uhr: Bärenstarke Kinderkost

18.12.2023 | 10.00 - 11.00 Uhr: Günstig Kochen für Alle

### Stressbewältigung

06.11.2023 | 10.30 - 12.00 Uhr: Stress im Alltag erkennen und abbauen

27.11.2023 | 10.30 - 12.00 Uhr: Zeitmanagement – Zeit planen und sinnvoll nutzen

11.12.2023 | 10.30 - 12.00 Uhr: Selbstfürsorge im Alltag – wie Sorge ich gut für mich?

**Die Teilnahme ist kostenfrei! Keine Anmeldung notwendig.**

### Ort

PopUp-Store #DiePfalzqualifiziert  
in der Rhein-Galerie | Erdgeschoss  
Im Zollhof 4  
67061 Ludwigshafen

### Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei Selina Ernst (LZG) | Telefon 06131 2069 763

Alle Angebote finden Sie auch unter.

[www.agfrlp.de/vorderpfalz-ludwigshafen](http://www.agfrlp.de/vorderpfalz-ludwigshafen)



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

