

Gesundheit und Lebensenergie sind keine Zustände, sondern eine andauernde Entwicklung, die man bewusst gestalten kann.

Zunehmendes Lebensalter, wechselnde Lebensphasen, veränderte Lebensaufgaben [...] erfordern immer wieder neue Lösungen für das Gesundheitsverhalten.“

Dr. Matthias Lauterbach, 2008



Workshop Stressmanagement

Wer von uns kennt nicht die Situationen, die uns auf die Palme bringen, unseren Blutdruck hochschnellen lassen und uns aus dem Konzept bringen. Häufig glauben wir, aus diesen Situationen nicht mehr herauskommen zu können. Dabei ist Dauerstress und nicht mehr „herunterzukommen“ ausgesprochen ungesund und kann sogar zu körperlichen Dauerschäden und Schäden am Immunsystem führen.

Gemeinsam versuchen wir, unseren Stress zu reduzieren.

Inhalte:

- Was ist Stress?
- Wie entsteht Stress?
- Wie verhalte ich mich unter Stress?
- Wie beeinflussen meine Gedanken meinen Stresslevel?
- Welche Bewältigungsstrategien gibt es?
- Welche Rolle spielt Kommunikation?

Workshop Bewegung – praktische Einheit

Wir lernen und verstehen, weshalb es so wichtig ist, Bewegung nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Gemeinsam werden wir mit Thera-Bändern sanfte Präventionsübungen kennenlernen, die uns vor

Rückenschmerzen schützen. Hierbei stehen Aktivierungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper für AnfängerInnen im Vordergrund.

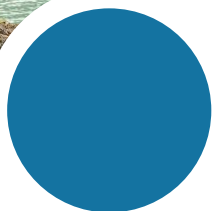
Kommen Sie gerne in gemütlicher Kleidung zu den Veranstaltungen.

Die Teilnahme an diesem Vortrag ist für Sie vollkommen kostenfrei und freiwillig!



Jetzt nehme ich mir mal Zeit
für mich!

Wir möchten Sie herzlich einladen, mit diesen
Workshops etwas für sich und Ihre Gesundheit zu
tun.



Projektpartner:



teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Termine:

Donnerstag, 17.12.2025
11:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Jobcenter Remscheid
Bismarckstr. 10
42853 Remscheid, 3. Etage
Raum 362 (Schulungsraum)

Ansprechpartner:

Robin Günnemann
Gesundheitscoach
Stellv. Teamleitung Team 421 – Arbeitsvermittlung
Ü25
Telefon: 02191 95 18 314



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

STRESSMANAGEMENT UND PRAKTISCHE BEWEGUNGSEINHEIT

Jobcenter Remscheid



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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

