



Du bist wichtig

Gestärkt durch den Alltag

Gesundheitscoaching für (alleinerziehende) Frauen



Nutze das kostenlose Angebot,
die Plätze sind begrenzt

?

Für wen?

Leistungsempfängerinnen
des Jobcenters Märkisch-Oderland



Der Familienalltag ist häufig voll mit To Do's. Manchmal ist das Leben wie ein Hamsterrad. Es bleibt wenig Zeit für die eigenen Bedürfnisse und die eigene Gesundheit. Im Gesundheitscoaching geht es um Ihr Wohlbefinden:

- Erfahren Sie, wie Sie Alltagsbelastungen durchbrechen können
- Erleben Sie, wie Sie ihr körperliches Wohlbefinden durch Bewegung und Entspannung steigern können
- Bekommen Sie Anregungen für eine preiswerte und ausgewogene Ernährung ohne großen Aufwand
- Kommen Sie in Kontakt mit anderen Frauen
- Haben Sie eine feste wöchentliche Me-Time

Zeitraum:

- **Start am 7.9.2026**
- **ein späterer Einstieg ist möglich**
- **12 Treffen**
- **wöchentlich Montag**
- **10-11:30 Uhr**

Eigene Kinder, die in der Zeit nicht betreut sind, können gerne mitgebracht werden.



Leitung:

Franziska Galetzka (AWO Familienzentrum)
Silvia Hennebold (Netzwerk Gesunde Kinder MOL)



AWO Familienzentrum
Am Annatal 52a, 15344 Strausberg



Franziska Galetzka: 0152 07210334



familienzentrum@awo-strausberg.de



Familien-
zentrum
Land Brandenburg



Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



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