

# Gesundheit – Fitness – Wohlfühlen – Lebensqualität

**Bewegung tut gut – und es muss auch nicht immer gleich Sport sein**



Wir probieren einfache Übungen für Zuhause und zeigen, wie wir mehr Bewegung in den Alltag bringen können. Wir informieren, wo sich offene und kostenlose Bewegungsgruppen in der Neuköllner Nachbarschaft treffen.

Durchgeführt von:

Verena Kupilas und Robin Spätling,  
Verein für Stadtbewegung e.V.

**Gesunde Ernährung – preiswert und gut**



Wir essen jeden Tag. So können wir auch jeden Tag die Chance nutzen, mit gesundem Essen uns und unserem Körper etwas Gutes zu tun.

Aber was ist gesundes Essen?  
Diese Frage steht im Mittelpunkt der beiden Veranstaltungen.

Durchgeführt von:

Dajana Aßmuth und Dr. Karen Franz, DR. GOLA –  
Institut für Ernährung und Prävention GmbH

**Umgang mit Krisen und Stress: Früherkennung  
und Hilfe, Stressbewältigung und  
Hilfsangebote –**

besonders für junge Menschen

Durchgeführt von:

Sandeep Rout und Jana

Katharina Schulz, Vivantes Klinikum

Neukölln, Klinik für Psychiatrie,

Psychotherapie und Psychosomatik

# Termine

## Bewegung

06.04.2022	Mittwoch 11 - 13 Uhr	Bewegung tut gut – Wie starte ich?	Jobcenter NK, Mainzer Str. 27, Raum SIE
11.05.2022	Mittwoch 11 - 13 Uhr	Bewegung tut gut – Wie bleibe ich dabei?	Jobcenter NK, Mainzer Str. 27, Raum SIE
14.06.2022	Dienstag 11 - 13 Uhr	Bewegung tut gut – Wie starte ich?	Nachbarschafts- treff „mittendrin“, Sonnenallee 319
28.06.2022	Dienstag 11 - 13 Uhr	Bewegung tut gut – Wie bleibe ich dabei?	Nachbarschafts- treff „mittendrin“, Sonnenallee 319

## Ernährung

08.06.2022	Mittwoch 11 - 13 Uhr	Gesunde Ernährung – preiswert und gut	Jobcenter NK, Mainzer Str. 27, Raum SIE
21.06.2022	Dienstag 11 - 13 Uhr	Gesunde Ernährung – preiswert und gut	Nachbarschafts- treff „mittendrin“, Sonnenallee 319
05.07.2022	Dienstag 11 - 13 Uhr	Gesunder Einkauf – günstig und lecker	Nachbarschafts- treff „mittendrin“, Sonnenallee 319
06.07.2022	Mittwoch 11 - 13 Uhr	Gesunder Einkauf – günstig und lecker	Jobcenter NK, Mainzer Str. 27, Raum SIE

## Stressmanagement

August - Oktober, genaue Termine folgen  
und siehe QR-Code oder  
[www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de/  
wie-geht-es-ihnen-heute](http://www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de/wie-geht-es-ihnen-heute)

