

Gesünder leben in PM

Kostenlose Gesundheitsangebote für Sie bei der Kreisvolkshochschule

Gesundsein ist für alle Menschen wichtig. Nicht alle Menschen haben aber die gleichen Chancen, gesund zu leben. Damit dies nicht so bleibt, haben wir für Sie in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule und Gesundheit Berlin Brandenburg e.V. das Angebot „Gesünder leben in PM“ entwickelt.



Das Projekt „**Verzahnung von Arbeits- und Gesundheits-Förderung** in der kommunalen Lebenswelt“ (VerAGiL) möchte Ihre Gesundheit stärken. Dafür arbeiten Einrichtungen und Menschen in Ihrer Umgebung besser zusammen. Das ermöglicht Ihnen, verschiedene Angebote in Ihrer Nähe zu nutzen.



Es ist ein gemeinsames Projekt der gesetzlichen Krankenkassen und des Jobcenters Potsdam-Mittelmark.

Wie funktioniert es?

- Sie suchen sich auf der Internetseite der KVHS ein Angebot aus
- Sie erhalten von Ihrem*r persönlichen Ansprechpartner*in den Gutschein ausgehändigt
- Sie melden sich bei der KVHS-Geschäftsstelle, reichen dort Ihren Gutschein ein und erhalten eine Anmeldebestätigung (per Mail oder persönlich)
- Die Anmeldebestätigung reichen Sie bei Ihrem*r persönlichen Ansprechpartner*in ein

Was können Sie nutzen?

Angebote aus den Bereichen



Bewegung

z. B.: Nordic Walking, Wandern, Zumba, Pilates, Rückentraining



Ernährung

z.B.: Heilkräuterwanderung, Vorträge zur gesunden Ernährung, Kochkurse



Entspannung, Stress-Bewältigung

z. B.: Yoga-Varianten, Taiji, Qigong, Gesundheitswandern, Achtsamkeit, Vorträge

Hier können Sie diese Angebote finden:

[KVHS Potsdam-Mittelmark \(www.kvhs-pm.de\)](http://www.kvhs-pm.de)



Das Symbol  weist Ihnen den Weg.

Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an!