



Online-Gesundheitswoche

Gesundheit verbindet: Körper, Seele und Gesellschaft im Blick

Gesundheit hat viele Facetten. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Woche mit vielseitigen Themen und Angeboten. Wir freuen uns auf Sie!

Programm

Uhrzeit	Montag, 26.10.2026	Dienstag, 27.10.2026	Mittwoch, 28.10.2026	Donnerstag, 29.10.2026	Freitag, 30.10.2026
10.00 – 11.00 Uhr		Mentale Stärke durch Genuss: Was Ernährung mit unserem inneren Wohlbefinden zu tun hat		Winterblues Adé – Ein kleiner Notfall-Koffer für deine seelische Gesundheit	Vorsorgeleistungen im Überblick
10.00 – 11.30 Uhr	ADHS bei Erwachsenen		Armut, Gesundheit, Demokratie: Was hat das eigentlich miteinander zu tun?		
11.15 – 12.15 Uhr		Gesunder Schlaf: Warum er so wichtig ist und was ihn verbessert		Stromsparen in der kalten Jahreszeit	
11.45 – 12.15 Uhr	Yoga – Bewegung und Entspannung für dich		Kleine Auszeit für Körper und Geist: Durchatmen, ankommen, Kraft tanken		

Zoom-Zugang zu allen Angeboten:
<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



Alle Angebote und weitere Informationen finden Sie auch unter www.teamwork-rlp.de



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