

Stress lass nach – Online-Angebot für Frauen

Im Kurs geht es um die Bedeutung von Stress im Alltag und wie Stress bewältigt werden kann. Mit neuer Kraft kommt man gestärkt durch den Tag.

TERMINE (MITTWOCHS)

2. November bis 7. Dezember 2022

UHRZEIT

jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr

ORT

Online über Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Der letzte Termin kann bei Interesse in Präsenz stattfinden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung bis zum 28. Oktober 2022 unter

www.lzg-rlp.de/de/stress-lass-nach.html

oder telefonisch unter 06131 2069 763

Alle Angebote finden Sie auch unter

www.agfrlp.de/vorderpfalz-ludwigshafen



 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit
Ludwigshafen

bringt weiter.

jobcenter
Vorderpfalz-Ludwigshafen

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

EINLADUNG

Aktiv durch den Herbst

**LUDWIGSHAFEN
SEPTEMBER-
DEZEMBER 2022**

Foto: © cocopaisienne / pixabay

Aktiv im Park

Gemeinsam bewegen und Spaß haben.
Bequeme und wetterfeste Kleidung sind ausreichend. Keine Vorkenntnisse notwendig.

TERMINE (SAMSTAGS)

10. September bis 12. November 2022
(Achtung: 8. Oktober entfällt!)

UHRZEIT

jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr

ORT

Ebertpark Ludwigshafen
Treffpunkt am Haupteingang
Haltestelle: Ebertpark (am Herbert-Müller-Platz)
67063 Ludwigshafen

Keine Anmeldung nötig. Einstieg jederzeit möglich!

Alle Angebote
sind für Sie
freiwillig und
kostenfrei!



Foto: © Rawpixel/istockphoto.com

Aquafitness

Haben Sie Spaß beim Ganzkörpertraining im Wasser!
Bitte mitbringen: Handtuch, Badesachen

TERMINE (MONTAGS)

24. Oktober bis 12. Dezember 2022

UHRZEIT

jeweils von 10.00 bis 10.45 Uhr

ORT

Mundus Senioren-Residenz
Pranckhstraße 47
67061 Ludwigshafen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Anmeldung bis zum 14. Oktober 2022 unter
www.lzg-rlp.de/de/aqua-fitness-ludwigshafen.html
oder telefonisch unter 06131 2069 763



IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung und
Ihre Wünsche zu unseren Angeboten.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

