



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**  
in Rheinland-Pfalz

Alzey

September &  
November  
2025

Einladung

## Stress ade: Herausforderungen im Alltag und bei der Arbeitssuche gut meistern!

Sie fühlen sich oft gestresst und wollen etwas dagegen tun?  
Dann lernen Sie in diesem Kurs verschiedene Möglichkeiten  
der Stressbewältigung kennen und probieren diese aus.  
Und los geht's!

**Die Teilnahme ist kostenfrei und freiwillig!**  
**Alle Termine können unabhängig voneinander besucht werden.**  
**Eine Anmeldung ist nicht notwendig.**

### Termine (dienstags)

23. September | 30. September | 4. November | 18. November 2025

### Uhrzeit

jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

### Ort

Kreisvolkshochschule Alzey-Worms  
Theodor-Heuss-Ring 2  
Raum 004  
55232 Alzey

Weitere Angebote finden Sie unter: [www.agfrlp.de/alzey-worms](http://www.agfrlp.de/alzey-worms)



**jobcenter**  
Alzey-Worms

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Alzey

 **Landkreis**  
Alzey-Worms

**vhs**  
Kreisvolkshochschule  
Alzey-Worms

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

**AOK**  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse.

**BKK**  
LANDESVERBAND  
MITTE

**IKK** Südwest

**KNAPPSCHAFT**  
für meine Gesundheit!

**SVLFG**

**vdek**  
Die Dreifachkassen