



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Einladung

## Zeit für Gesundheit – Zeit für dich

Tun Sie etwas Gutes für sich und Ihre Gesundheit!

Nehmen Sie gerne an unseren kostenlosen Angeboten teil.  
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Mittwoch, 17. September 2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

### Gesunder Schlaf trotz Sorgen

Erholsamer Schlaf ist entscheidend für Wohlbefinden und Gesundheit. Erfahren Sie, was ihn stört – und wie Sie ihn verbessern können. Praktische Tipps helfen, auch mit vielen Gedanken im Kopf gut durchzuschlafen.

Mittwoch, 15. Oktober 2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

### Gewichtsreduktion – gesund und nachhaltig

Entdecken Sie einfache Strategien, um Schritt für Schritt Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Mit alltagstauglichen Tipps – ohne radikale Diäten, dafür mit langfristigem Erfolg.

Mittwoch, 19. November 2025 | 10.00 – 11.30 Uhr

### Positiver Umgang mit Stress

Ob im Alltag oder bei der Arbeitssuche – lernen Sie in diesem Vortrag einfache Methoden für mehr Gelassenheit, innere Stärke und Stabilität kennen.

### Wo?

Agentur für Arbeit  
Berufsinformationszentrum (BIZ), Gruppenraum  
Berliner Straße 23 A, 67059 Ludwigshafen

Weitere Angebote finden Sie unter:

[www.agfrlp.de/vorderpfalz-ludwigshafen](http://www.agfrlp.de/vorderpfalz-ludwigshafen)



### Fragen?

Melden Sie sich gerne bei Selina Ernst ([sernst@lzg-rlp.de](mailto:sernst@lzg-rlp.de) oder 06131 20269-763) oder direkt in der Agentur für Arbeit oder im Jobcenter.



Ludwigshafen  
September –  
November 2025



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

