

# WER STECKT DAHINTER?

Dieses Gesundheitsangebot ist aus der Zusammenarbeit zwischen dem Jobcenter Region Hannover, den gesetzlichen Krankenkassen, dem win e. V. sowie der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. entstanden.

Erfahren Sie mehr über das Projekt:  
[www.meine-gesundheit-staerken.de](http://www.meine-gesundheit-staerken.de)



Projektpartner:



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



# DEINE KURSLEITUNG UND BEGLEITUNG



Nico Volker & Abdallmenam Emsbery

Das Angebot findet im Bonusraum des Quartierstreff Wiesenau statt.

Freiligrathstr. 10, 30851 Langenhagen

Ansprechpartnerin: **Anette Körner**

E-Mail: [koerner@win-e-v.de](mailto:koerner@win-e-v.de)



# WENIGER IS(S)T MEHR!

Bewusst essen - bewusst leben!

# WAS BEDEUTET GESUNDHEIT FÜR DICH?

Diese Frage kannst nur du für dich beantworten – und genau dabei unterstützt dich dieses Projekt. Gemeinsam beleuchten wir die wichtigsten Faktoren, die deine Gesundheit beeinflussen: Ernährung, Umwelteinflüsse, Schlaf und Bewegung.

**Der Fokus?** Nicht Theorie, sondern praktische Umsetzung! Statt auf Nahrungsergänzungsmittel oder teures Superfood, setzen wir auf das, was wirklich zählt: bewusste Lebensmittelwahl und einfache, alltagstaugliche Gewohnheiten.

*Entdecke, was dir guttut, stärke dein Wohlbefinden und finde heraus, wie du mit kleinen Veränderungen Großes für deine Gesundheit bewirken kannst!*



## WAS ERWARTET DICH?

- Bewusste Lebensmittelwahl – Was tut dir wirklich gut?
- Einkaufstipps & gemeinsames Kochen gesunder Gerichte
- Bewegung & alltagstaugliche Übungen für mehr Wohlbefinden
- Praktische Impulse für nachhaltige Veränderungen
- Zeit für dich, Spaß für die Kleinen! Während des Kurses gibt es in der Regel eine Kinderbetreuung.

**Kostenlos und ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen!**

Alle Termine sind offen für alle, die interessiert sind. Wir freuen uns auf dich!

## DIE TERMINE

**Start am 21.03.2025** – Kennenlernen beim „Markt der Möglichkeiten“

**29.03.2025** – Was ist Gesundheit?

**05.04.2025** – Gesunde Lebensmittel entdecken

**12.04.2025** – Kochen & Genießen

**26.04.2025** – Bewegung im Alltag

**03.05.2025** – Aktiv & fit

**10.05.2025** – Abschluss & Ausblick

### Wann?

Immer samstags, von 15-17 Uhr.

### Wo?

Im Bonusraum des Quartierstreff Wiesenau, Freiligrathstr. 10, 30851 Langenhagen

