

## Kleiner Hinweis für Ihre Gesundheit:

Achten Sie darauf, täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Durch ausreichend Flüssigkeit unterstützen Sie Ihr Immunsystem und Ihren Blutkreislauf.

## Zum Beispiel: Selbstgemachte Limonade

Kochen Sie sich eine Kanne Pfefferminz-/Fenchel- oder Schwarztee und lassen ihn abkühlen. Geben Sie anschließend einen Fruchtsaft (Empfehlung: Apfel- oder Zitronensaft) und Obst nach Wahl hinzu. Wenn Sie mögen, fügen Sie noch etwas Sprudelwasser hinzu.



Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Telefon: +49 (0)69 713 76 78-0

E-Mail: [info@hage.de](mailto:info@hage.de)

**HAGE**

Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.

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



GKV-Bündnis für **GESUNDHEIT**



Angebote  
für Ihre  
Gesundheit

# Gesund durch den Alltag!

Die Angebote in Ihrer Region finden im Rahmen des Modellprojektes „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ statt.

**Die Teilnahme an den Angeboten ist freiwillig und kostenfrei!**

Gemeinsam mit anderen Menschen können Sie Ihr Wohlbefinden stärken.



**Sie haben Interesse, an einem Angebot in Ihrer Region teilzunehmen?**

So gehen Sie vor:

1. Informieren Sie sich bei Ihrer Ansprechperson im Jobcenter, welche Angebote es gibt und wie Sie sich anmelden können.
2. Wählen Sie ein Angebot aus.
3. Melden Sie sich für das Angebot an.
4. Es kann losgehen.



**Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Freude mit den Angeboten!**

# Gesund durch den Alltag! - Online-Angebote -

Neben Angeboten in Ihrer Region gibt es regelmäßig verschiedene Online-Angebote.

**Die Teilnahme ist ebenfalls freiwillig und kostenfrei!**

Um an den Angeboten teilzunehmen, benötigen Sie ein **internetfähiges Elektrogerät** mit Kamera und Mikrophon (Handy, Laptop, PC).



**Die Online-Angebote sind interessant für Sie und Sie möchten an einem teilnehmen?**

So können Sie sich anmelden:

1. Gehen Sie auf die Internetseite der HAGE e.V.:  
**<https://hage.de/aktivitaeten/verzahnung-von-arbeits-und-gesundheits-foerderung-in-der-kommunalen-lebenswelt-vag/online-kurse/kostenlose-online-kurse/>**
2. Wählen Sie ein Angebot aus. Geben Sie an, mit wie viel Personen Sie teilnehmen werden.
3. Klicken Sie auf „weiter“. Sie gelangen nun direkt zur Anmeldung.
4. Füllen Sie alle Felder aus.
5. Mit der Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine E-Mail. In dieser finden Sie den Zugangslink und die Termine zum Online-Angebot.

