

## 12. Gesundheitstag „Gesund und fit für das Berufsleben“

im Mehrgenerationenhaus Irkutsker Straße 15 in Chemnitz

am 2. Oktober 2019 von 9-12 Uhr

Es erwarten Sie Informationen und Beratung zu den Themen Gesundheit und Vorsorge.

Seien Sie aktiv dabei mit den folgenden Angeboten:

- **Krav Maga DEFCON®** Selbstverteidigung für alle! Einfach und effektiv.
- **„Stresspilot“** Kurz-Check: Wie reagiere ich bei Stress?
- **Workshop „Kein Stress mit dem Stress“**
- **Kreativangebot** Trainieren Sie Ihre Feinmotorik mit unterschiedlichen Materialien.
- **Gesunde Pralinen selber machen - Naschen ohne schlechtes Gewissen!**
- **Ernährungsworkshop** Lebensmittelkennzeichnung/Lebensmittelrecht mit kleinen praktischen Übungen
- **Vortrag „Rechtsirrtümer im Alltag“**
- **T-Wall** Digitaler Reaktionstest
- **Smoothie – Bike**



und noch viel mehr!

**Hinweis: Bitte erscheinen Sie in bequemer sportlicher Kleidung.**

Ihre Fragen beantwortet die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Jacqueline Rauschenbach, Jobcenter Chemnitz  
Telefon: 0371 567 3126  
E-Mail: [Jobcenter-Chemnitz.BCA@jobcenter-ge.de](mailto:Jobcenter-Chemnitz.BCA@jobcenter-ge.de)