



# GESUNDHEITSTAG 2025

 **9. April 2025**  
 **10:30 - 14:30 Uhr**  
 **VHS Mönchengladbach**

## Ansprechpartnerinnen

### Volkshochschule Mönchengladbach

Martina Roßbach  
 Lüpertzender Straße 85  
 41061 Mönchengladbach

02161 256401  
[martina.rossbach@moenchengladbach.de](mailto:martina.rossbach@moenchengladbach.de)  
[vhs-mg.de](http://vhs-mg.de)

### Team Gesundheit GmbH

Alina Büyükdag  
 Rellinghauser Str. 93  
 45128 Essen

0521 16394714  
[alina.bueyuekdag@teamgesundheit.de](mailto:alina.bueyuekdag@teamgesundheit.de)

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



*Bewegungsangebote,  
 Vorträge & mehr!  
 Kommen Sie  
 vorbei!*



**Kostenlos  
 für alle  
 Jobcenter  
 Kund:innen**

# Vielfältige Angebote zum Thema Gesundheit – In Zusammenarbeit mit unseren Partnern

Wir freuen uns, Ihnen mit unseren Kooperationspartnern - dem Jobcenter Mönchengladbach, dem Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V., der Jugendkooperation Mönchengladbach-Mitte, sowie der Volkshochschule Mönchengladbach - ein breites Angebot an informativen und interaktiven Elementen zum Thema Gesundheit präsentieren zu dürfen.

## Unser Programm für Sie

### Auf der 2. Etage erwarten Sie:

#### Raum 211

- Gesunde Snacks

#### Raum 213

- Herz-Kreislauf-Check
- Glücksrad mit attraktiven Gewinnen
- Reaktions-Pods: Reaktionsfähigkeit testen
- Ausstellungsgelände für Ihre Gesundheit
- Kreativecke für Kinder

## VORTRÄGE | 2. ETAGE

### Anti-Stress-Vortrag auf Ukrainisch

10:45 - 11:30 Uhr

Raum 215



### Vortrag zur gesunden Ernährung auf Arabisch

10:45 - 11:30 Uhr

Raum 214



### Vortrag zur gesunden Ernährung auf Englisch

11:45 - 12:30 Uhr

Raum 215



### Anti-Stress-Vortrag auf Deutsch

12:45 - 13:30 Uhr

Raum 215



## BEWEGUNGSANGEBOTE | 3. ETAGE

### Fitness-Schnuppertraining

10:45 - 11:30 Uhr

11:45 - 12:30 Uhr

Raum 314



### Yoga auf dem Stuhl

12:45 - 13:30 Uhr

13:45 - 14:30 Uhr

Raum 312



### Rückenfitness

12:45 - 13:30 Uhr

13:45 - 14:30 Uhr

Raum 314

## Lust auf mehr?

Für kostenfreie Entspannungs- und Bewegungsangebote sowie Kurse zur Stressbewältigung stehen wir oder Ihre Ansprechperson vor Ort gerne zur Verfügung.

