

## Das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

### Das Projekt

„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ ist eine bundesweite Kooperation der gesetzlichen Krankenkassen zusammen mit Jobcentern und Arbeitsagenturen. Aktuell nehmen drei Jobcenter im Saarland an dem Projekt teil.

### Das Ziel

Das Ziel des krankenkassengeforderten Projekts ist es, die körperliche und geistige Gesundheit arbeitsloser Menschen zu verbessern. Damit können auch Ihre Chancen auf einen Wiedereinstieg in die Arbeitswelt erhöht werden.

### Das Angebot

Je nach individuellem Bedarf stehen bei dem Projekt die Themenfelder Bewegung, Stressbewältigung, psychische Gesundheit und gesunde Ernährung im Vordergrund. Wir arbeiten daran, das bestehende Angebot ständig auszuweiten, weiterzuentwickeln und an Ihre Wünsche anzupassen.

## TOP IN 4M – KURSEINHEITEN

(Dauer: 60 Minuten)

08.11.2021
UNTERSCHRIFT
15.11.2021
UNTERSCHRIFT
22.11.2021
UNTERSCHRIFT
29.11.2021
UNTERSCHRIFT
06.12.2021
UNTERSCHRIFT
13.12.2021
UNTERSCHRIFT
20.12.2021
UNTERSCHRIFT
UNTERSCHRIFT

### HYGIENEREGELN

Bitte beachten Sie beim Betreten des Hauses die aktuell geltenden Corona- Bestimmungen (Abstand, Mund-Nasen-Bedeckung, Hygieneregeln)

# Top in 4m

## KURS ZUR GEWICHTS-REDUKTION

### Gutschein



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



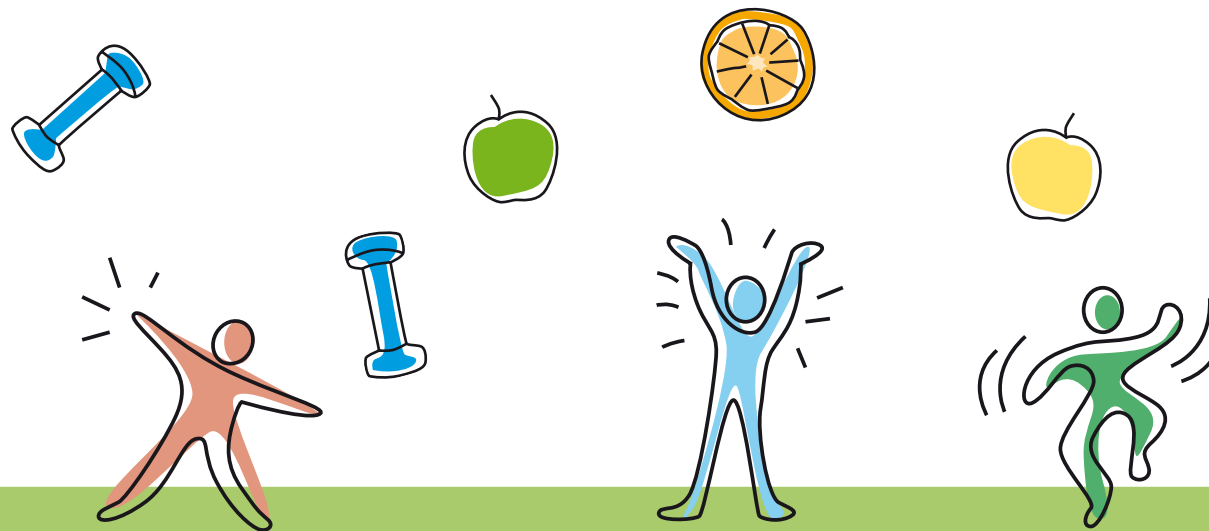
## TOP IN 4M (FORM)

Der Kurs ist für Sie genau das Richtige, wenn Sie:

- Gewicht reduzieren möchten
- keine Lust auf einseitige Diäten haben
- begleitet gesund abnehmen möchten
- praktische Ideen und Erfahrungsaustausch schätzen

Der Kurs „Top in 4m“ basiert auf einem krankenkassengeförderten Konzept und ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Mehr Informationen finden Sie unter [zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://zentrale-pruefstelle-praevention.de)



## TOP IN 4M – ZIELE

Ziele des Präventionsprogramms:

- Abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung ohne Verzicht
- Gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Optimierung Ihres Speiseplans
- Anregungen zu mehr Bewegung
- Angemessene Gewichtsreduktion und -stabilisierung
- Nachhaltige Änderung des Lebensstils

## TOP IN 4M – INFOS

### WAS

Ihr Gruppenangebot zum Thema Gewichtsreduktion

### WIE

7 Einheiten à 60 Minuten in einer Kleingruppe

### WANN

Ab dem **08.11.2021**  
1x wöchentlich um 18.00 Uhr

### WO

Familienbildungsstätte  
Haus der Familie Merzig e. V.  
Hochwaldstraße 13  
66663 Merzig  
Telefon: 06861-6032

### ANSPRECHPARTNERIN

Kristin Barbknecht  
Diätassistentin  
Mobil: 0177 7614487  
[info@ernaehrungscoaching.saarland](mailto:info@ernaehrungscoaching.saarland)  
[www.ernaehrungscoaching.saarland](http://www.ernaehrungscoaching.saarland)



KRISTIN BARBKNECHT  
Ernährungs- & Gesundheitscoaching  
SAARLAND

DIE FAHRT-  
KOSTEN WERDEN  
ÜBERNOMMEN