

BESSER gesund leben: Es gibt noch freie Plätze!

Wir möchten Ihnen ein neues Angebot vorstellen:

BESSER Gesund Leben ist ein Angebot für mehr Gesundheit und Lebens-qualität.

BESSER bedeutet **BE**wegung **Stress**-bewältigung **Sucht** **ER**nährung.

Wir unterstützen Sie. Damit Sie gesund leben. Wir haben gute Tipps.

Wir überlegen zusammen:

- Wie können Sie gesund essen.
- Was hilft bei Stress.
- Wie können Sie sich im Alltag mehr bewegen.
- Was hilft, damit man nicht süchtig wird.



Wir kommen zu Ihnen nach Hause. Wenn Sie das möchten.

Wir begleiten Sie ein Jahr lang.

Das Angebot ist kostenlos: Sie zahlen nichts.

In unserem Falt-blatt finden Sie mehr Informationen.



Es gibt noch freie Plätze. Die Teilnahme ist **kostenlos!**

Sie haben Fragen oder wollen sich anmelden?

Rufen Sie an. Schreiben Sie.

Telefonnummer: 5077 – 4961

E-Mail: besser-gesund-leben@eka.alsterdorf.de

Webseite: www.projekt-besser.de