

An illustration depicting a health fair event. In the upper left, a man in a blue shirt and dark pants sits on a ledge, holding a red cup. To his right is a large red circle containing event details. Below the circle is a green clock face. Further right is a blue plus sign and a grey dumbbell. In the lower center, a cyclist in a grey jersey and black shorts is riding a pink bicycle. To the left of the cyclist is a large red cup with a green straw, a slice of orange, and a carrot. In the background, there are stylized hills and a blue sky.

09.09.2026
10:00 bis 14:00 Uhr
Bewegungszentrum /
Alte Stadtgärtnerei
Mariaweilerstr. 4
52349 Düren

Gesundheitstag in Düren

Wir bringen Sie in Bewegung!



**KREIS
DÜREN**
SEEN & ENTDECKEN



Gesundheit erleben, entdecken und gemeinsam aktiv sein. Sie sind herzlich eingeladen!

Der Gesundheitstag der job-com (Kommunales Jobcenter des Kreises Düren), unterstützt durch das „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“, bietet Ihnen und Ihrer Familie viele Möglichkeiten, etwas für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden zu tun.

Stellen Sie sich aus dem umfangreichen Informationsangebot und Mitmachaktionen Ihr persönliches Wohlfühlprogramm zusammen.

Alle Angebote sind kostenfrei und ohne Anmeldung!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen (ent-)spannenden und bewegten Gesundheitstag.

Lust auf mehr? Sichern Sie sich einen Gutschein für einen kostenfreien Präventionskurs. Sprechen Sie uns an!



Das erwartet Sie!

- Beratung und Information rund um Gesundheit und Wohlbefinden
- Bewegungs- und Entspannungsangebote zum Mitmachen
- Gesunde Ernährung – worauf es ankommt!
- Herz-Kreislauf-Check – wie fit bin ich?
- Berufliche Chancen trotz gesundheitlicher Einschränkungen – Experten informieren!
- Kostenfreie Snacks und Getränke
- Glücksrad mit tollen Gewinnen
- und vieles mehr...



Probieren Sie es aus und nehmen Sie an unseren kostenfreien Mitmachangeboten teil:

Fitness mit dem Thera-Band

Uhrzeit: 11:00 und 13:00 Uhr (bei gutem Wetter draußen), jeweils 20 min.

Aktives Yoga

Uhrzeit: 10:10 bis 10:40 Uhr (bei gutem Wetter draußen)

Hier kommen Entspannung und Bewegung in Einklang. Finden Sie zur Ruhe und bleiben Sie dabei trotzdem in Bewegung.

Atemtechnik

Uhrzeit: 10:45 bis 11:00 Uhr

Atemtechniken zur Stressbewältigung.

QiGong

Uhrzeit: 11:05 bis 11:35 Uhr

Lernen Sie eine chinesische Entspannungstechnik kennen, die Körper und Geist vereint.

Progressive Muskelentspannung

Uhrzeit: 11:40 bis 12:10 Uhr

Die Muskeln anspannen und dabei entspannen. Finden Sie zur Ruhe und bleiben Sie dabei trotzdem in Bewegung.

QiGong

Uhrzeit: 12:15 bis 12:45 Uhr

Lernen Sie eine chinesische Entspannungstechnik kennen, die Körper und Geist vereint.

Aktives Yoga

Uhrzeit: 12:50 bis 13:20 Uhr (bei gutem Wetter draußen)

Hier kommen Entspannung und Bewegung in Einklang. Finden Sie zur Ruhe und bleiben Sie dabei trotzdem in Bewegung.

Atemtechnik

Uhrzeit: 13:25 bis 13:40 Uhr

Atemtechniken zur Stressbewältigung.

**Die Teilnahme am Gesundheitstag ist für Sie
kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.
Bitte denken Sie an bequeme Kleidung.
Wir freuen uns auf Sie!**



**KREIS
DÜREN**
SEEN & ENTDECKEN



Öffentlicher
Gesundheitsdienst
Schützt. Hilft. Klärt auf.

DAS JUGENDAMT.
Unterstützung, die ankommt.

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit



DÜRENER GESELLSCHAFT FÜR
ARBEITSFÖRDERUNG mbH



Dürener Christen



wir schaffen chancen



Deutsche
Rentenversicherung
Rheinland



Bewegungszentrum



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Aachen – Düren



SUCHTHILFE
DÜREN-JÜLICH



e.V. Düren



DER PARITÄTISCHE
Kreis Düren
Selbsthilfe-Kontaktstelle

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



Spitzenverband



Die Gesundheitskasse.



Dachverband



SVLFG
sicher & gesund aus einer Hand



für unsere Gesundheit!



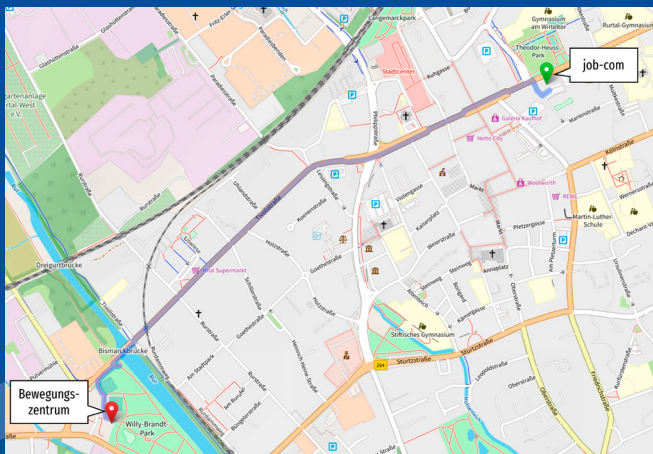
Die Ersatzkassen

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.
www.gkv-buendnis.de

Termin & Ort

9. September 2026
von 10:00 bis 14:00 Uhr
Bewegungszentrum / Alte Stadtgärtnerei
Mariaweilerstr. 4
52349 Düren



© openstreetmap.org

Ansprechpartner

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Integrationsfachkraft bei der job-com.

Servicezeiten

Montag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr
Freitag von 8 bis 13 Uhr
sowie nach Vereinbarung