



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

Juli –  
September  
2024



JETZT IST EINE GUTE „ZEIT FÜR GESUNDHEIT“!

Sie sind momentan erwerbslos und möchten etwas für Ihre Gesundheit tun?

Das Programm „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ in Rheinland-Pfalz der gesetzlichen Krankenkassen unter Einbindung der Agenturen für Arbeit und der Jobcenter ermöglicht auch von zuhause aus den Zugang zu Angeboten rund um die Themen Ernährung, Bewegung oder Entspannung.

Schauen Sie rein, ganz ohne Anmeldung und kostenlos.

Einfach zur angegebenen Kurszeit diesen Link anklicken und mitmachen:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>

Alle kostenlosen Angebote und weitere Informationen finden Sie auch unter [www.agfrlp.de](http://www.agfrlp.de).

Für Nachfragen erreichen Sie uns unter: E-Mail: [agf@lzg-rlp.de](mailto:agf@lzg-rlp.de)



### VERANSTALTER

#### „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“

Ein Programm des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der **Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC)** in Trägerschaft der **Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)**

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz  
[agf@lzg-rlp.de](mailto:agf@lzg-rlp.de)  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit

**LZG** Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

### Nichts mehr verpassen

Lassen Sie sich die Termine für die Angebote der nächsten Woche einfach als E-Mail zusenden!

Melden Sie sich unter  
[www.lzg-rlp.de/de/AGF-gesundheitsmail.html](http://www.lzg-rlp.de/de/AGF-gesundheitsmail.html)  
zu unserer Gesundheitsmail an!



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





## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im Juli 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Bewusst Essen – Gesunde Ernährung im Alltag

Erhalten Sie für eine gesunde Ernährung im Alltag viele wissenswerte Informationen rund um unsere Lebensmittel und zudem Tipps, worauf man beim nächsten Einkauf im Supermarkt besonders achten sollte. Erfahren Sie mehr zur vegetarischen und veganen Ernährung und bekommen eine Antwort auf die Frage, wie Abnehmen dauerhaft gelingen kann.

- 02.07.2024 Mit Köpfchen durch den Supermarkt
- 09.07.2024 Unsere Lebensmittel: Obst, Gemüse & Getränke
- 16.07.2024 Unsere Lebensmittel: Öle, Fette, Getreideprodukte & Co.
- 23.07.2024 Vegetarische und vegane Ernährung
- 30.07.2024 Gewichtsreduktion: Worauf es beim Abnehmen wirklich ankommt!

#### Mittwoch-Special:

##### Ernährung & Nahrungsmittelunverträglichkeiten | 10.00 – 11.00 Uhr

Unsere Ernährungsberaterin beantwortet all Ihre Fragen rund um das Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

- 03.07.2024 Ernährung & Nahrungsmittelunverträglichkeiten

#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

04.07. | 11.07. | 18.07. | 25.07.2024

##### Hatha-Yoga für Anfänger – Körper und Geist im Einklang

Lernen Sie die bekannteste Form des Yoga kennen, die besonders für Anfänger gut geeignet ist. Kommen Sie zu einer körperlichen und mentalen Ausgeglichenheit mit Körper- und Atemübungen.

Wenn Sie fit sind und von ärztlicher Seite nichts gegen Bewegung spricht, dann machen Sie auch in diesem Monat mit und lernen in jeder Woche neue, einfache Übungen im Rahmen unseres Yoga-Angebots kennen.

Die Zoom-App ([www.zoom.us](http://www.zoom.us)) wird bei der ersten Teilnahme über den Zugangslink automatisch installiert. Eine Anmeldung oder Registrierung ist nicht notwendig. Bitte entscheiden Sie, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie mit Bild erkennbar sein wollen.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang. Die Teilnahme ist auch ohne Mikrofon und Kamera möglich. Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-) Datenvolumen!

Nutzen Sie die kostenfreien Angebote und schalten sich direkt ohne vorherige Anmeldung zur angegebenen Uhrzeit ein:  
<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



Die Veranstaltungen richten sich an erwerbslose Menschen aus Rheinland-Pfalz.

Alle Angebote sind für Sie kostenlos und freiwillig!



## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im August 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Mich achtsam stärken, entspannt durchstarten!

Haushalt, Familie, Arbeitssuche – all das kann oftmals sehr herausfordernd sein. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist daher umso wichtiger. Wie dies gelingen kann, erfahren Sie in diesem Angebot.

- 06.08.2024 Wie ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen gelingen kann
- 13.08.2024 Entspannung, aber wie? Die Progressive Muskelentspannung
- 20.08.2024 Mit Stress gut umgehen
- 27.08.2024 Resilienz oder wie ich mich selbst stärken kann!

#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

01.08. | 08.08. | 15.08. | 22.08. | 29.08.2024

##### Qigong für den Rücken

Lernen Sie einfache Übungen aus dem Qigong für einen gesunden Rücken kennen.

Wenn Sie fit sind und von ärztlicher Seite nichts gegen Bewegung spricht, dann machen Sie auch in diesem Monat mit und erhalten einen Einblick in diese alte chinesische Methode zur Erhaltung und Förderung der körperlichen und geistigen Vitalität.

Alle Angebote  
sind für Sie  
kostenlos und  
freiwillig!



Die Zoom-App ([www.zoom.us](http://www.zoom.us)) wird bei der ersten Teilnahme über den Zugangslink automatisch installiert. Eine Anmeldung oder Registrierung ist nicht notwendig. Bitte entscheiden Sie, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie mit Bild erkennbar sein wollen.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang. Die Teilnahme ist auch ohne Mikrofon und Kamera möglich. Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-) Datenvolumen!

Nutzen Sie die kostenfreien Angebote und schalten sich direkt ohne vorherige Anmeldung zur angegebenen Uhrzeit ein:  
<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



Die Veranstaltungen richten sich an erwerbslose Menschen aus Rheinland-Pfalz.

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



## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im September 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### 5 am Tag – Obst & Gemüse machen das Essen bunt und gesund!

Viele interessante Informationen rund um unser Obst und Gemüse warten in diesem Angebot auf Sie. Was ist gut bei Erkältung und warum? Sind Smoothies besser als ein Obstsalat? Welches Obst und Gemüse hat wann Saison? Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Sie von unserer Ernährungsberaterin. Wir freuen uns auf Sie!

03.09.2024	Obst & Gemüse – Je mehr, desto besser?
10.09.2024	Obst & Gemüse zum Frühstück
17.09.2024	Obst & Gemüse zur Mittagszeit
24.09.2024	Obst & Gemüse zum Abend

Alle Angebote sind für Sie kostenlos und freiwillig!



#### Mittwoch-Special:

##### Rund um den Weltalphabetisierungstag: Das GrubiNetz stellt sich vor 10.00 – 11.00 Uhr

Seit 1966 findet jedes Jahr am 8. September der Weltalphabetisierungstag statt. Dieser Tag soll weltweit mit Aktionen und Veranstaltungen daran erinnern, dass über 750 Millionen Menschen nicht richtig lesen und schreiben können. Auch das „GrubiNetz – Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung Rheinland-Pfalz“ bietet eine Vielzahl von Angeboten, die Ihnen in dieser Veranstaltung kurz vorgestellt werden.

04.09.2024	Rund um den Weltalphabetisierungstag – Das GrubiNetz stellt sich vor
------------	--

#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

05.09. | 12.09. | 19.09. | 26.09.2024

##### Bewegt im September

Wenn Sie fit sind und von ärztlicher Seite nichts gegen Bewegung spricht, dann machen Sie auch in diesem Monat mit und lernen in jeder Woche neue, einfache Bewegungsübungen für den Alltag kennen.

Die Zoom-App ([www.zoom.us](http://www.zoom.us)) wird bei der ersten Teilnahme über den Zugangslink automatisch installiert. Eine Anmeldung oder Registrierung ist nicht notwendig. Bitte entscheiden Sie, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie mit Bild erkennbar sein wollen.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang. Die Teilnahme ist auch ohne Mikrofon und Kamera möglich. Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-) Datenvolumen!

Nutzen Sie die kostenfreien Angebote und schalten sich direkt ohne vorherige Anmeldung zur angegebenen Uhrzeit ein:  
<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



Die Veranstaltungen richten sich an erwerbslose Menschen aus Rheinland-Pfalz.

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

