

Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

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. Wir freuen uns auf Sie!

Einfach zur angegebenen Kurszeit diesen Link anklicken und mitmachen:

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



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

Oktober -
Dezember
2026

Alle kostenlosen Angebote und weitere Informationen finden Sie auch unter www.teamwork-rlp.de.



Für Nachfragen erreichen Sie uns unter:
E-Mail: teamwork@lzg-rlp.de

Nichts mehr verpassen

Melden Sie sich zu unserer Gesundheitsmail an und lassen sich die Termine für die Angebote wöchentlich zusenden:

<https://forms.office.com/e/twf7UQkNug>



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)
teamwork@lzg-rlp.de | www.lzg-rlp.de

Dienstags: Online-Angebote für Sie!

Zoom-Zugang zu allen Angeboten:

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



Auch von Oktober bis Dezember 2026 heißt es: **Zeit für Gesundheit!** Es erwarten Sie erneut abwechslungsreiche Angebote im Rahmen unseres **Online-Angebots**. Schauen Sie rein, ganz ohne Anmeldung und kostenlos. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Wann?	Oktober 2026	November 2026	Dezember 2026
Jeden Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr	Mentale Stärke durch Genuss 06. Oktober: Genuss als Kraftquelle für das mentale und emotionale Gleichgewicht 13. Oktober: Wie Achtsamkeit beim Essen das Nervensystem stärkt und Stress reduziert 20. Oktober: Die Verbindung zwischen Emotionen, Gewohnheiten und Ernährungsentscheidungen 27. Oktober: Praktische Wege zu mehr Leichtigkeit, Freude und Intuition im Essalltag	Wintermonate, Depression und unser Mikrobiom 03. November: Zusammenhänge verstehen – Einflüsse und Auslöser 10. November: Neues aus der Wissenschaft – Darm-Hirn-Interaktion 17. November: Gefühlswelt und Ernährungseinflüsse 24. November: Ernährungstherapeutisch entgegenwirken	Selbstmitgefühl und Selbstliebe 01. Dezember: Selbstmitgefühl verstehen 08. Dezember: Kritische Gedanken erkennen und verändern 15. Dezember: Selbstfürsorge im Alltag

Alle Online-Angebote und weitere Informationen:

www.agfrlp.de/online-angebote



Zu den Angeboten am Donnerstag ➡

Donnerstags: Online-Angebote für Sie!

Zoom-Zugang zu allen Angeboten:

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



Oktober -
Dezember
2026



Auch von Oktober bis Dezember 2026 heißt es: **Zeit für Gesundheit!** Es erwarten Sie erneut abwechslungsreiche Angebote im Rahmen unseres **Online-Angebots**. Schauen Sie rein, ganz ohne Anmeldung und kostenlos. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Wann?	Oktober 2026	November 2026	Dezember 2026
Jeden Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr	Winterblues 01. Oktober: Winterblues verstehen und erste Schritte aus dem Tief finden 08. Oktober: Energie aktivieren - die Trägheit überwinden 15. Oktober: Gedanken lesen - raus aus der Grübelfalle 22. Oktober: Alltagsgestaltung mit Struktur und Sinn 29. Oktober: Mein Winter-Notfallkoffer	Förderung von Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Rückengesundheit 05. November: Rücken verstehen: Welche Auswirkungen hat das Sitzen auf unseren Körper? 12. November: Aktives Arbeiten gegen Verspannungen 19. November: Aktivität im Alltag 26. November: Zukunftsorientiertes Denken in Bezug auf die Rückengesundheit	Bewegung im Winter Alle Übungen sind alltagstauglich und können bequem in normaler Kleidung sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden. Der Kurs eignet sich für alle, die sich in entspannter Atmosphäre bewegen und auch im Winter fit bleiben möchten.

Alle Online-Angebote und weitere Informationen:

www.agfrlp.de/online-angebote

