



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Rundum gesund im Herbst

Online-Gesundheitswoche

Starten Sie mit uns fit und gestärkt in die
kältere Jahreszeit.

Wir freuen uns auf Sie!

Programm

Dienstag, 19. September 2023

- 10.00-11.00 Uhr Stromsparen: Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz informiert
- 12.00-12.20 Uhr Bewegte Mittagspause
- 14.00-15.00 Uhr Umgang mit Sucht

Mittwoch, 20. September 2023

- 10.00-11.00 Uhr Ernährung: „Meal Prep“ – was ist das?
Praktische Tipps und Rezepte
- 12.00-12.20 Uhr Bewegte Mittagspause
- 14.00-15.00 Uhr Progressive Muskelentspannung –
entspannt durch die zweite Tageshälfte

Donnerstag, 21. September 2023

- 10.00-11.00 Uhr Pilates: Haltung und Bewegung mit
Ganzkörpertraining
- 12.00-12.20 Uhr Bewegte Mittagspause
- 14.00-15.00 Uhr Basische Ernährung

19. – 21.
September
2023

Nutzen Sie die kostenfreien Angebote und
schalten sich ohne vorherige Anmeldung
zur angegebenen Uhrzeit ein.

Alle Workshops werden online über Zoom
durchgeführt:

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



Die Veranstaltung richtet sich an
erwerbslose Menschen und Fachkräfte in
der Arbeit mit erwerbslosen Menschen aus
Rheinland-Pfalz.

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
www.lzg-rlp.de

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

LZG Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
www.lzg-rlp.de

Alle Angebote und weitere Informationen
finden Sie auch unter www.agfrlp.de.



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

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

