



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

Januar –
März
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.

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

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

LZG
Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
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
zu unserer Gesundheitsmail an!



Foto: © kamisoka istockphoto.com

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





Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im Januar 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Meine Vorsätze im neuen Jahr – Wie ich meine verflixten Essgewohnheiten ändern kann

09.01.2024	Abnehmen: So bleiben Sie motiviert!
16.01.2024	Der Kopf isst mit: Ziele erreichen leicht gemacht!
23.01.2024	Mein guter Freund: der Schweinehund
30.01.2024	Ballast los: Wie Ihre Gedanken Ihr Essen steuern



Mittwoch-Special im Januar | 10.00 – 11.00 Uhr

31.01.2024 Vorstellung des Netzwerks *Mitgestalten! Rheinland-Pfalz*

Netzwerk Mitgestalten! Rheinland-Pfalz

Gesundheit als Thema interessiert Sie? Dann werden Sie Teil von unserem „Netzwerk Mitgestalten! Rheinland-Pfalz“ und gestalten mit uns gemeinsam Angebote in unserem Programm. Was Sie im Netzwerk genau erwartet, erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Schauen Sie vorbei. Wie freuen uns auf Sie!

Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

11.01. | 18.01. | 25.01.2024

Bewegt ins neue Jahr: Gemeinsam in Bewegung kommen

Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie auch in diesem Monat mit und lernen in jeder Woche neue, einfache Bewegungsübungen für den Alltag kennen. Zuhause braucht es nur etwas Platz, ein Handtuch und ein Getränk für die Pause. Und los geht's!

Alle Angebote
sind für Sie
kostenlos und
freiwillig!

Die Zoom-App (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 Februar 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Stressbewältigung

Erleben Sie sich durch schwierige Situationen belastet? Oder fühlen sich oft müde und gestresst? Lernen Sie in diesen Monat verschiedene Möglichkeiten zur Stressbewältigung kennen und belohnen sich mit mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit.

- 06.02.2024 Was ist Stress und wie kann ich gut damit umgehen?
- 13.02.2024 Möglichkeiten zur Stressbewältigung: Autogenes Training & Co.
- 20.02.2024 Schlafstörungen ade: Endlich wieder durchschlafen
- 27.02.2024 Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

Mittwoch-Special im Februar | 10.00 – 11.00 Uhr

- 21.02.2024 Einblick in die Arbeit des Pflegestützpunkts Alzey

Beratungsstellenreise: Vorstellung der Arbeit der Pflegestützpunkte in RLP

In unserer Beratungsstellenreise dreht sich diesmal alles rund um das Thema Pflege. In Rheinland-Pfalz gibt es über 130 Pflegestützpunkte. Deren Aufgabe ist es, Menschen in allen Fragen der Pflege zu beraten. Der Pflegestützpunkt Alzey stellt beispielgebend für alle anderen Pflegestützpunkte seine Arbeit vor und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

- 01.02. | 08.02. | 15.02. | 22.02. | 29.02.2024

Qigong: Achtsam die innere Balance stärken

Lernen Sie verschiedene bewegte und stille Übungen aus dem Qigong kennen, die Sie auch einfach zu Hause oder unterwegs üben können. Durch die achtsame Verbindung unseres Atems mit innerer und äußerer Bewegung gelingt es uns leichter, uns entspannt zu bewegen und bewegt zu entspannen. Probieren Sie es aus!

Die Zoom-App (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 (Handv-) 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 März 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

„Fasten“ mit Genuss: Worauf verzichten und sich dabei was Gutes tun?

Die 40 Tage vor Ostern sind traditionell die religiös begründete Fastenzeit. Aber unabhängig von Religion oder Tradition, kann es jedem gut tun, sich auch in Verzicht zu üben. Ihnen wird jede Woche eine Lebensmittelgruppe vorgestellt, auf die eine gewisse Zeit verzichtet wird.

Sie müssen diese Lebensmittel jedoch keinesfalls dauerhaft aus Ihrem Speiseplan streichen. Finden Sie heraus, auf was Sie verzichten können und welche Strategien Ihnen den Verzicht leichter machen.

05.03.2024	Verzicht auf Fleisch
12.03.2024	Verzicht auf Alkohol
19.03.2024	Verzicht auf Fertigprodukte
26.03.2024	Verzicht auf Zucker



Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

07.03. | 14.03. | 21.03. | 28.03.2024

Pilates: Haltung und Bewegung mit Ganzkörpertraining

Gewinnen Sie in jeder Woche neue Einblicke in diese sanfte, aber dennoch wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Kräftigen Sie mit leichten und einfachen Übungen Ihren ganzen Muskelapparat. Probieren Sie es aus. Einzig ein Stuhl und ein Handtuch sind nötig.

Alle Angebote
sind für Sie
kostenlos und
freiwillig!

Die Zoom-App (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.

Fotos: © OllgaP / istockphoto.com | Moostocker / istockphoto

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

