



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



## Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

April – Juni  
2025

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>

Foto: © Jürgen Fälchle / stock.adobe.com

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 April 2025

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Durch Kommunikation und Rhetorik zu mehr Selbstsicherheit und innerer Stärke

Selbstbewusst in Gesprächen auftreten und dabei die eigenen Bedürfnisse und Ziele im Blick haben, ohne schlechtes Gewissen oder gar Schuldgefühle? Nutzen Sie die ganze Bandbreite unserer Kommunikation, um Grenzen zu setzen und gewinnen an innerer Stärke und Selbstsicherheit.

- 01.04.2025 Souveränität und Selbstsicherheit in allen Lebensbereichen: Tipps und Tricks für Gespräche außerhalb der Komfortzone
- 08.04.2025 WIN-WIN Situationen: Wie wir durch klare Gesprächsführung das Beste aus Verhandlungen erzielen
- 15.04.2025 Ertappt! – Warum wir „Ja.“ sagen, obwohl wir „Nein.“ meinen und wie wir unsere Grenzen respektvoll kommunizieren
- 22.04.2025 Aktives Zuhören: Wie wir durch Einfühlungsvermögen und Empathie Missverständnisse und Konflikte vermeiden
- 29.04.2025 Gestärkt und souverän ins nächste Gespräch: Kommunikative Tipps

Alle Angebote sind für Sie kostenlos und freiwillig!

#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

03.04. | 10.04. | 17.04. | 24.04.2025

##### 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.

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 Mai 2025

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Ernährung: Bewusst Essen

Erfahren Sie mehr darüber, wie wir Essen bewusster genießen und achtsame Essgewohnheiten entwickeln können. Dabei stehen Themen wie die Stärkung der Achtsamkeit, die Reduzierung von Nebenbei-Essen und das bewusste Wahrnehmen von Mahlzeiten im Mittelpunkt. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen wird der Fokus auf das Essen gelegt, sodass ein neues Bewusstsein für Geschmack, Sättigung und Genuss entsteht.

- |            |  |
|------------|--|
| 06.05.2025 | Wach oder im Autopilot? – Warum bewusstes Essen den Unterschied macht                        |
| 13.05.2025 | Nebenbei gegessen oder bewusst genossen? – Essen mit allen Sinnen                            |
| 20.05.2025 | Hungrig oder nur emotional? – Wie Gefühle unser Essverhalten steuern                         |
| 27.05.2025 | Wer bestimmt, was auf dem Teller landet? – Einflussfaktoren auf unser Essverhalten entlarven |

#### Mittwoch-Special: Die elektronische Patientenakte (ePA) | 10.00 – 11.00 Uhr

- |            |  |
|------------|--|
| 21.05.2025 | Erfahren Sie in dieser Informationsveranstaltung mehr über die elektronische Patientenakte (ePA), welche von Versicherten für die Speicherung und Verwaltung ihrer Gesundheitsdaten genutzt werden kann. |
|------------|--|

#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

08.05. | 15.05. | 22.05.2025

##### Gut gewappnet gegen Stress: Autogenes Training

Sie möchten innerhalb kürzester Zeit tiefe Entspannung erfahren? Dann ist das Autogene Training genau das Richtige. Erfahren Sie in den kommenden Wochen, wie Sie sich auch in schwierigen Situationen in einen entspannten Zustand versetzen können. Das Autogene Training macht's möglich!

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 (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.

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



## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im Juni 2025

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Achtsamkeit im Alltag: Kleine Schritte zu sich selbst

Bringen Sie mit Achtsamkeit mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben. Lernen Sie einfache Atemtechniken und Meditationen kennen, um ruhiger zu werden. Erfahren Sie mehr über sich selbst und finden zu innerer Ausgeglichenheit, um den Alltag leichter zu bewältigen.

- 03.06.2025 Einfache Wege zu mehr Präsenz
- 10.06.2025 Wie kurze Achtsamkeitspausen den Alltag verändern können
- 17.06.2025 Mehr Aufmerksamkeit für Leichtigkeit und Lebendigkeit
- 24.06.2025 Der Weg ist das Ziel...was heißt das hier?

#### Mittwoch-Special: Rauchentwöhnungskurs im Juni | 11.15 – 12.15 Uhr

03.06.2025 Informationsveranstaltung zum Rauchentwöhnungskurs

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Dann lassen Sie sich durch Expert\*innen hierbei unterstützen und nehmen an unserem Rauchentwöhnungskurs teil. Erfahren Sie in der Informationsveranstaltung mehr darüber, wie der Kurs abläuft.

Kurstermine: 11.06. | 18.06. | 25.06.2025 | jeweils von 10.00 bis 11.30 Uhr

**Weitere Informationen und Anmeldung unter:**

[www.lzg-rlp.de/de/rauchfrei-kompaktkurs-online.html](http://www.lzg-rlp.de/de/rauchfrei-kompaktkurs-online.html)

#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

05.06. | 12.06. | 26.06.2025

##### Yoga: Die innere Ruhe finden!

Sie wollten Yoga schon immer einmal ausprobieren? Dann nutzen Sie unser Angebot und erfahren Sie mehr über diese Form der Entspannung. Leicht auszuführende Übungen zur Regeneration, Stressbewältigung und Entspannung warten auf Sie. Mehr als ein Handtuch braucht es nicht und los geht's.



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.

