



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

Oktober –
Dezember
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: © Trifonov_Evgeniy/ istockphoto

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

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

zu unserer Gesundheitsmail an!



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





Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im Oktober 2025

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Zuversicht: Die Kunst zur inneren Stärke zu finden

Was sind Ihre Stärken? Wie können Sie gut für sich sorgen? Welche Methoden der Stressbewältigung gibt es? Diese und andere Fragen werden Ihnen in diesem Kurs in den kommenden Wochen beantwortet.

- | | |
|------------|--|
| 07.10.2025 | In mir selbst ruhen: Zu innerer Stärke finden! |
| 14.10.2025 | Innere Kraft: Was uns am besten vor Stress schützt! |
| 21.10.2025 | Selbstmitgefühl: Meine innere Einstellung verändern! |
| 28.10.2025 | Hilfe in akuten Stresssituationen |

Alle Angebote
sind für Sie
kostenlos und
freiwillig!

Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

02.10. | 09.10. | 16.10. | 23.10. | 30.10.2025

Qi-Gong: Achtsam die innere Balance stärken

Wenn Sie fit sind und von ärztlicher Seite nichts gegen Bewegung spricht, dann lernen Sie verschiedene bewegte und stille Übungen aus dem Qi-Gong kennen, die auch einfach zu Hause oder unterwegs geübt werden 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 (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: © MesquitaFMS / istockphoto.com | © Moostocker / istockphoto

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



Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im November 2025

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Gesunde Herbstküche

Erhalten Sie für eine gesunde Ernährung im Alltag viele wertvolle Informationen rund um unsere Lebensmittel und zudem Tipps, was man im Herbst alles mit Pilz, Kartoffel oder auch Kürbis zubereiten kann.

- | | |
|------------|--|
| 04.11.2025 | Halloweenküche: Gruselig leckere Kürbisgeschichten, -variationen und -gerichte |
| 11.11.2025 | „Ich glaub ich steh im Wald“: Pilzküche auch im Winter |
| 18.11.2025 | Grumbeere, Erdäpfel oder auch Bumser genannt: Alles aus der tollen Knolle! |
| 25.11.2025 | Wenn man mal kleinere Brötchen backen muss: Leckeres aus der Backstube, Zubereitungen und Tricks |

Alle Angebote sind für Sie kostenlos und freiwillig!

Online-Gesundheitswoche: Novemberfrische – digital durchatmen & auftanken

03. – 06.11.2025

Täglich finden zwei Angebote (10.00-10.45 Uhr und 11.15-12.00 Uhr) statt. Es erwarten Sie u.a. Themen wie gesunder Schlaf, stark bleiben in unsicheren Zeiten, Stromsparen und Rückengesundheit. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich und kostenfrei. Weitere Informationen folgen auf www.agfrlp.de.



Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

06.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11.2025

Gefrorener Rücken: Übungen für einen starken und gesunden Rücken

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 und beugen Sie Rückenbeschwerden vor.

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 Dezember 2025

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Mehr Resilienz im Alltag

Wie gut mit neuen Situationen umgehen? Wie möglichst stressfrei den Alltag bestehen? Was für eine Rolle hierbei die eigene innere Grundhaltung bei der Bewältigung neuer Herausforderungen spielt, wird in diesem Angebot geklärt.

- 02.12.2025 Resilienz: Eine Einführung
- 09.12.2025 Kopf-Kino & negative Gedankenspiralen vermeiden
- 16.12.2025 Ziele formulieren & Veränderungen angehen

Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

04.12. | 11.12. | 18.12.2025

Bewegt in der Winterzeit

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.

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.