



Januar – März  
2026

## 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>

Foto: © kamisoka istockphoto.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  
<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 Januar 2026

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

06.01. | 13.01. | 20.01. | 27.01.2026

##### Meine guten Vorsätze: Rauchentwöhnung

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 ersten Veranstaltung zunächst mehr darüber, wie die Rauchentwöhnung in den folgenden drei Terminen abläuft und setzen Ihren guten Vorsatz in die Tat um.

Alle Angebote  
sind für Sie  
kostenlos und  
freiwillig!



#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

08.01. | 15.01. | 22.01. | 29.01.2026

##### Bewegung in der kalten Jahreszeit

Wenn Sie fit sind und von ärztlicher Seite nichts gegen Bewegung spricht, dann lernen Sie verschiedene Bewegungsübungen kennen, die auch einfach zu Hause oder unterwegs geübt werden können.

Probieren Sie es aus!

Die Zoom-App ([www.zoom.us](https://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: © flower-1210067\_1920\_Free-Photos auf Pixabay | © Moostocker / istockphoto

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

## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im Februar 2026

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Ruhig schlafen: Schlaf als Schlüssel zur inneren Ruhe

Wie wichtig ein guter Schlaf ist, wird uns zumeist erst dann bewusst, wenn wir mit Einschlafproblemen und Schlafstörungen zu kämpfen haben. Gehen Sie in dieser Kursreihe mit uns der Frage nach, wie Schlaf und Stress miteinander zusammenhängen und welche Wege es für einen gesunden Schlaf und ausgeglichene innere Balance gibt.

- |            |  |
|------------|--|
| 03.02.2026 | Schlaf verstehen: Der Schlüssel zur inneren Ruhe                     |
| 10.02.2026 | Wenn der Kopf nicht schläft:<br>Gedanken beruhigen, Stress loslassen |
| 17.02.2026 | Mein Körper in Balance:<br>Entspannungstechniken für Tag und Nacht   |
| 24.02.2026 | Vom Stress zur Stärke:<br>Schlaf als Ressource für Resilienz         |



Alle Angebote  
sind für Sie  
kostenlos und  
freiwillig!

#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Vegan – vegetarisch fit und gesund ohne Mangel

Erfahren Sie mehr über vegetarische und vegane Ernährung. Was ist hier eigentlich der Unterschied? Auf was muss man achten? Kommen Sie mit uns diesen und anderen Fragen auf die Spur und erweitern Ihr Wissen rund um das Thema Ernährung.

- |            |   |
|------------|---|
| 05.02.2026 | Ernährungsfehler im Fokus   |
| 12.02.2026 | Vegane Ersatzprodukte in der Kritik: Was ist dran?                                    |
| 19.02.2026 | Vegan – vegetarisch fit und gesund: Worauf man achten sollte!                         |
| 26.02.2026 | Langes Leben durch vegetarisch betonte Ernährung? Vorurteile und Studien im Überblick |

Die Zoom-App ([www.zoom.us](https://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 März 2026

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Innere Stärkung: Ein Werkzeugkasten für den Aufbau von Resilienz und Ressourcen

In diesem Workshop liegt der Fokus besonders auf dem Kennenlernen und der Anwendung praxisnaher und gleichzeitig simpler Übungen zur inneren Stärkung. Ziel ist es, Ihnen eine bunte Auswahl an Methoden zu bieten, so dass Sie in stressigen Situationen Kraft schöpfen, aber vor allem im ganz normalen Alltag, Ihr Wohlbefinden mit einfachen Tools individuell und nachhaltig steigern können.

03.03.2026	Mini-Urlaub für zuhause
10.03.2026	Geteilte Freude ist doppelte Freude
17.03.2026	Die Sonnenseiten genießen
24.03.2026	Stärken stärken!
31.03.2026	Voll im Flow: Wie innere Balance gelingt

Alle Angebote  
sind für Sie  
kostenlos und  
freiwillig!



#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

05.03. | 12.03. | 19.03. | 26.03.2026

##### Bewegt im März

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.

#### Freitag 6. März 2026 | 10.00 – 11.30 Uhr

Ein Online-Special zum Internationalen Frauentag (8. März):  
Frauenpower erhalten – besonders/auch in den Wechseljahren:

**Gesundheitliche Ernährungsmaßnahmen für Frauen in den Wechseljahren: Was gibt es Neues aus der Wissenschaft?**

#### Montag 16. März 2026 | 10.00 – 11.30 Uhr

Ein Online-Special zum Tag der Rückengesundheit (15. März):

**Rückenfit: Übungen für einen gesunden Rücken!**

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.

