



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



**April – Juni
2024**

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.

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: © OllgaP / istockphoto.com

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





Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im April 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Stress, der falsche Freund

Erfahren Sie in diesem Angebot mehr darüber, wie man Stress erkennen und mit ihm einen guten Umgang finden kann.

02.04.2024	Stress: alltäglich und doch verkannt?
09.04.2024	Stress im Körper und Geist schneller erkennen
16.04.2024	Stress konstruktiv statt eskalierend begegnen
23.04.2024	Achtsamkeit – Jeder Augenblick eine neue Chance
30.04.2024	Jenseits vom Stress?

Alle Angebote sind für Sie kostenlos

Mittwoch-Special: Beratungsstellen-Reise im April | 10.00 – 11.00 Uhr

24.04.2024 Vorstellung der Arbeit einer Suchtberatungsstelle
Erfahren Sie in dieser Veranstaltung mehr zur Arbeit einer Suchtberatungsstelle.
Wann ist eine Kontaktaufnahme sinnvoll? Welche Themen kann ich ansprechen?
Wie läuft eine Beratung ab? Ist das Angebot mit Kosten verbunden?
All diese und weitere Fragen werden hierbei beantwortet.



Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

04.04. | 11.04. | 18.04. | 25.04.2024

Rückenfit – wirksame Übungen für einen gesunden Rücken

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 Übungen für einen gesunden Rücken kennen.

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: © George Clerk / istockphoto | © Moostocker / istockphoto.com

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



Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im Mai 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Gesunde Ernährung mit Pep – Gewürze aus aller Welt

In diesem Angebot dreht sich alles um Gewürze. Lernen Sie verschiedene Gewürze und deren Anwendungsmöglichkeiten kennen. Erfahren Sie mehr über deren Wirkung und gehen der Frage nach, welche Gewürze besonders gesund sind.

- | | |
|------------|---|
| 07.05.2024 | Kleine Gewürzkunde – mehr als da wo der Pfeffer wächst |
| 14.05.2024 | Ayurveda oder die Heilkraft der Gewürze |
| 21.05.2024 | Don Juan, Casanova und ein Ausflug in die aphrodisierenden Lebensmittel |
| 28.05.2024 | Wie gesund sind Gewürze? |

Mittwoch-Special: Stromsparen im Mai | 10.00 – 11.00 Uhr

29.05.2024 Stromsparen

Nützliche Tipps zum Thema „Stromsparen“ erhalten Sie in dieser Veranstaltung von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Zeit für Ihre Fragen bleibt ebenfalls.

Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

02.05. | 16.05. | 23.05.2024

Fit in den Sommer

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.



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 Juni 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Kraftquellen durch Ressourcen erkennen und steigern

Kommen Sie in diesem Angebot Ihren Kraftquellen auf die Spur und lernen durch Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen möglichem Stress und Herausforderungen innerlich gestärkt zu begegnen.

04.06.2024	Stress im Körper: Unseren Körper mit Atemtechniken stärken
11.06.2024	Stress im Kopf: Unsere Gedankenwelt stärken, um Krisen zu begegnen
18.06.2024	Achtsamkeit: Bewusster durch kleine und große Krisen gehen
25.06.2024	Meine Krisen meistern: Kraftquellen erkennen und erfolgreich durch den Alltag manövrieren

Mittwoch-Special: Rauchentwöhnungskurs im Juni | 10.00 – 11.00 Uhr

05.06.2024 Informationsveranstaltung zum Rauchentwöhnungskurs

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Dann lassen sich durch Expert*innen hierbei unterstützen und nehmen an unserem Rauchentwöhnungskurs teil.

Erfahren Sie in der Informationsveranstaltung mehr darüber, wie der Kurs abläuft.

Eine Anmeldung zum Kurs ist aber auch schon jetzt möglich.

Kurstermine: 12.06. | 19.06. | 26.06.2024 jeweils von 10.00 bis 11.30 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.lzg-rlp.de/de/rauchfrei-kompaktkurs-online.html



Alle Angebote sind für Sie kostenlos

Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

06.06. | 13.06. | 20.06. | 27.06.2024

Bewegt im Juni – Bewegungsübungen leicht gemacht

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.

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: © flower-1210067_1920 / Pixabay | © Moostocker / istockphoto

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

