

Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

Juli –
September
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: © LeoPatrizi_istockphoto.com

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 Juli 2025

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Gesunde Ernährung an heißen Tagen

Wie sich unser Essverhalten im Sommer ändert und was unser Körper dann braucht, erfahren Sie in diesem Kursangebot. Tipps für leckere Getränke an heißen Tagen werden hierbei ebenso vorgestellt wie leichte Sommergerichte zum Nachkochen.

01.07.2025	Richtig trinken an heißen Tagen
08.07.2025	Leckere Getränke an heißen Tagen
15.07.2025	Essen im Sommerrhythmus
22.07.2025	Leichte Sommergerichte: Einmal um die ganze Welt
29.07.2025	Mit dem Geheimnis der Pflanzen durch den heißen Sommer



Mittwoch-Special: Beratungsstellenreise: DigiSucht

02.07.2025 10.00 – 11.00 Uhr

Die digitale Beratungsplattform *DigiSucht* bietet Antworten auf Ihre Fragen rund um das Thema Konsum, Sucht und Abhängigkeit. Erfahren Sie in unserer Beratungsstellenreise mehr über die Arbeit von *DigiSucht*. Bei Interesse buchen Sie einen Termin mit einer Fachkraft. Individuelle Beratungstermine vom 07.07.2025 bis 29.08.2025 möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

<https://lzg-rlp.de/de/Angebote/digisucht.html>



Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

03.07. | 10.07. | 17.07. | 24.07. | 31.07.2025

Bewegung im Sommer

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.

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



Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im August 2025

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 Kurs 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 und im ganz normalen Alltag Ihr Wohlbefinden individuell und nachhaltig steigern können.

05.08.2025	Kleine Übung – große Wirkung
12.08.2025	Miniurlaub für zuhause
19.08.2025	Geteilte Freude ist doppelte Freude
26.08.2025	Die Sonnenseiten genießen

Alle Angebote
sind für Sie
kostenlos und
freiwillig!



Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

07.08. | 14.08. | 21.08. | 28.08.2025

Kleine Bewegungsübungen für den Alltag

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.

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.



Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im September 2025

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Dienstag-Special: Gesundheit – Ideen – Umsetzung: Lernen Sie das *Netzwerk Mitgestalten! RLP* kennen

02.09.2025 10.00 – 11.00 Uhr

Sie haben momentan keinen Arbeitsplatz, aber Tatendrang und Ideen? Sie interessieren sich für das Thema Gesundheit, auch wenn Sie vielleicht selbst nicht immer gesund leben?

Dann werden Sie unsere Expertin oder unser Experte und gestalten mit uns kommende Angebote der Gesundheitsförderung! Lernen Sie das *Netzwerk Mitgestalten! RLP* in dieser Veranstaltung näher kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Stressmanagement: Die großen Megatrends – Orientierung in Zeiten der Veränderung

Wie gut mit neuen Situationen umgehen? Wie möglichst stressfrei den Alltag bestehen? Was Orientierung in Zeiten der Veränderung geben und wie ein guter Umgang mit Stress gelingen kann, erfahren Sie in diesem Angebot.

09.09.2025 Älter werden in einer sich wandelnden Gesellschaft

16.09.2025 Stressfreier und gesünder leben

23.09.2025 Was bleibt von mir, wenn sich alles wandelt?

30.09.2025 Sicherheit im Alltag entwickeln

Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

04.09. | 11.09. | 18.09. | 25.09.2025

Rücken-Qi-Gong

Lernen Sie einfache Übungen aus dem Qi-Gong für einen gesunden Rücken kennen.

Wenn Sie fit sind und von ärztlicher Seite nichts gegen Bewegung spricht, dann machen Sie auch in diesem Monat mit und erhalten einen Einblick in diese alte chinesische Methode zur Erhaltung und Förderung der körperlichen und geistigen Vitalität.

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.



Einladung

DigiSucht: Frag die Experten

Sie möchten Ihre persönlichen Fragen rund um das Themenfeld Abhängigkeit bzw. Konsumverhalten mit ausgebildeten Suchtberater*innen besprechen?

Dann nutzen Sie die Möglichkeit und buchen einen individuellen Beratungstermin.

Für 45 Minuten stehen Ihnen rheinlandpfälzische Berater*innen einzig und allein für Ihre Fragen per Chat-, Mail- oder Videoberatung über das Beratungsportal *DigiSucht* zur Verfügung.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Nach einer kurzen anonymen Registrierung auf der Plattform stehen Ihnen folgende Termine zur Auswahl:

Beratungsstelle Mainz

Dienstag, der 08.07.2025, um 13.00 Uhr

Donnerstag, der 10.07.2025, um 11.00 Uhr



Beratungsstelle Landau

Dienstag, den 15.07.25 um 09.00 Uhr

Donnerstag, den 17.07.25 um 10.00 Uhr



Beratungsstelle Pirmasens

Dienstag, den 29.07.2025 um 17.00 Uhr

Donnerstag, den 31.07.2025 um 15.00 Uhr

Dienstag, den 19.08.2025 um 17.00 Uhr

Donnerstag, den 21.08.2025 um 15.00 Uhr



Beratungsstelle NIDRO Neustadt

Montag, den 04.08.2025 um 15.15 Uhr

Mittwoch, den 06.08.2025 um 13.30 Uhr



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

Beratungsstelle Oppenheim

Montag, den 11.08.2025 um 9.00 Uhr

Mittwoch, den 13.08.2025 um 16.00 Uhr



Beratungsstelle Kaiserslautern

Dienstag, den 22.07.2025, um 12.00 Uhr

Donnerstag, den 24.07.2025, um 14.00 Uhr

Montag, den 25.08.25, um 11.00 Uhr

Donnerstag, den 28.08.25, um 11.00 Uhr



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