

# 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 Projekt in Rheinland-Pfalz zur "Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt" der gesetzlichen Krankenkassen unter Einbindung der Agenturen für Arbeit und der Jobcenter ermöglicht auch von Zuhause aus den Zugang zu kostenlosen Kursen. Ernährung, Bewegung, Entspannung und vieles mehr wird von gut geschulten Kursleitungen angeboten.

Schauen Sie doch mal rein, ganz ohne Anmeldung und kostenlos.

Alle Kursangebote finden Sie auch unter: www.agfrlp.de

Alle Angebote sind über folgenden Link offen zugänglich, sofern nicht anders angegeben: https://us04web.zoom.us/j/665388307

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!

"Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt" – ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der LZG Rheinland Pfalz:







Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V













MAI-JUNI 2021



## ZEIT FÜR GESUNDHEIT

## Unsere Angebote im Mai

# DIENSTAGS, 4., 11. UND 25. MAI 2021 | 10.00-11.00 UHR Spaß an Bewegung

Bewegungsdrang steckt in jedem von uns. Anstrengung tut gut, nur zu viel davon sorgt für Frust. In diesem Kurs entscheiden Sie daher selbst, wie weit Sie

In diesem Kurs entscheiden Sie daher selbst, wie weit Sie mitmachen wollen. Es wird Spaß machen, versprochen!

## DONNERSTAG, 6. MAI | 10.00-11.00 UHR Atemschule

Unser Atem schenkt uns unser Leben. In dieser Stunde Iernen Sie, wie der Atem uns auch Entspannung schenken kann.

### DONNERSTAG, 27. MAI | 10.00-11.00 UHR

"Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt"

Wir lernen von Pippi Langstrumpf, wie wir mit Kraft und Gelassenheit unseren Alltag meistern.



### Wohlfühlen am Wochenende

### SAMSTAG, 8. MAI 2021 | 10.00-11.00 UHR Gesunder Rücken

Gezielte Wirbelsäulengymnastik ist ein optimales Training für Ihren Rücken. Fehlhaltungen, Verspannungen und Schmerzen können mit diesen Übungen vermieden und abgebaut werden.



## ZEIT FÜR GESUNDHEIT

### Gesundheits-Café im Mai



## MITTWOCH, 5. MAI 2021 | 14.00-15.00 UHR Gesund bleiben und den Überblick behalten in stressigen Zeiten

Wie steuere ich mich gut durch den fordernden Alltag? Wenn uns Ärger, Hilflosigkeit oder Überforderung begegnen, hilft es häufig einen anderen Blickwinkel einzunehmen, um Lösungen zu finden.

### MITTWOCH, 12. MAI 2021 | 14.00–15.00 UHR Den Autopiloten abschalten

Was stresst uns im Alltag? Können wir in Stressmomenten vielleicht anders reagieren als gewohnt und dadurch etwas entspannter bleiben? Bei manchen Situationen ist Stress unvermeidbar, aber dann haben wir immer noch die Möglichkeit, uns schnell wieder zu erholen. Erkunden Sie Ihre Stressoren und lernen, besser mit diesen umzugehen.

## MITTWOCH, 26. MAI 2021 | 14.00–15.00 UHR Ich bin mir was wert – Selbstwert

Warum der Selbstwert so bedeutsam für unsere seelische Gesundheit ist und wie er sich aktiv aufbauen lässt, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.



### Wohlfühlen am Abend

## DONNERSTAG, 27. MAI 2021 | 18.00-19.00 UHR Auf meine Bedürfnisse achten - Nein sagen Iernen

Manchen Menschen fällt es schwer auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und auch mal "Nein" zu sagen. Dabei ist das ganz wichtig für unsere geistige Gesundheit. Und man kann es üben. Wie, erfahren Sie hier.

## Weitere Angebote für Ihre Gesundheit



## GEMEINSAM STARK DURCH DIE KRISE! Einladung zu einer Online-Gesundheitswoche

#### 17.-21. MAI 2021

Tanken Sie in unserer Gesundheitswoche neue Kraft und Energie in verschiedenen Workshops und Vorträgen rund um das Thema psychische Gesundheit.

Sie können sich jederzeit kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung in die jeweiligen Angebote einschalten.

Einen Überblick über die Veranstaltungen erhalten Sie unter www.agfrlp.de

# ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GESUNDHEIT Gestalten Sie Ihr Online-Gesundheitsprogramm mit!

Ob Yogakurs, Tipps für eine gesunde Ernährung oder Bewegungsübungen zu Hause – nutzen Sie unser kostenfreies Angebot und probieren es einfach aus.

### SIE FINDEN NICHTS PASSENDES?

Dann gestalten Sie doch einfach das Angebot mit und füllen hierfür den Fragebogen unter nachfolgendem Link aus: https://agf-rlp.limequery.com/913248?lang=de oder folgen Sie dem QR-Code

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V















### ZEIT FÜR GESUNDHEIT

### Unsere Angebote im Juni

# DIENSTAGS, 1.-29. JUNI 2021 | 10.00-11.00 UHR Gesunde Ernährung

Erhalten Sie Tipps für eine gesunde Ernährung und erfahren beispielsweise mehr über die Wirkung von Zucker oder Wildkräutern.

08.06.2021 Zucker – Ist Zucker schädlich?

Gibt es "gesunden" Zucker?

Sind Zuckeralternativen wirklich Alternativen?

**15.06.2021** Qualität auf einen Blick – oder etwa nicht?

Durchblick im Siegel-Dschungel

22.06.2021 Wildkräuter

Eine Einführung in die Welt der Wildkräuter und wie sie sich nutzen lassen.

29.06.2021 Lebensmittelmythen auf der Spur

# DONNERSTAGS, 10.–24. JUNI 2021 | 10.00–11.00 UHR Stressbewältigung

10.06.2021 Positiven Stress – kann es das geben?

Erfahren Sie in dieser Veranstaltung was Stress überhaupt ist, wie er sich auswirkt und warum er nicht immer negativ sein muss.

**17.06.2021** Den Stress vermeiden, den man selbst verursacht

Häufig sind die Erwartungen an uns selbst viel zu hoch. Und wir akzeptieren Stress in unserem Alltag, ohne zu versuchen uns stressfreier zu organisieren. Mit Zeitmanagement-Techniken und mehr Verständnis für sich selbst ist es möglich, den Stress zu reduzieren

**24.06.2021** Stress ade – Kleiner Methodenkoffer zur Stressbewältigung!

Eh ich mich versehe ist es doch passiert – ich bin in die Stressfalle geraten. Doch wie komme ich nun schnell wieder heraus? Was kann ich tun, damit ich mich besser fühle?

#### **GESCHLOSSENER KURS MIT ANMELDUNG**

# DIENSTAGS, 1.6.-29.6.2021 | JEWEILS 16.00-17.00 UHR Einstieg ins Yoga

Lernen Sie Yoga als sanfte Bewegungsform kennen. Sie müssen keine Erfahrung und keine Ausrüstung haben, um diesen Kurs gut mitmachen zu können.

Anmeldung unter:

www.lzg-rlp.de/de/einstieg-ins-yoga.html

Der Kurs findet Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich). Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



## ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café im Juni



### MITTWOCH, 2. JUNI 2021 | 14.00-15.00 UHR

## Wir plaudern über Vorsorge für Ihre Gesundheit

Unser Gesundheitssystem hält viele Vorsorgeangebote für uns bereit. Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Möglichkeiten und kommen mit uns ins Gespräch über Ihre bisherigen Erfahrungen.

# MITTWOCH, 9. JUNI 2021 | 14.00–15.00 UHR Konfliktmanagement

Konflikte verursachen Stress, belasten Beziehungen und manchmal sogar unsere Gesundheit. Mit ihnen gut umzugehen kann uns also in vielen Lebenslagen weiterhelfen.

# MITTWOCH, 16. JUNI 2021 | 14.00–15.00 UHR Was hält uns Menschen gesund?

Einiges im Leben raubt uns Energie, anderes wiederum schenkt uns Kraft und ein gutes Gefühl. Schauen wir uns gemeinsam an, wie man Energieräuber meidet und die eigenen Kraftquellen nutzt.

# MITTWOCH, 23. UND 30. JUNI 2021 | 14.00–15.00 UHR Wir finden unseren Ort der Kraft

Unser Körper hat Energiereserven, die regelmäßig aufgeladen werden sollten. Was uns dabei hilft, sind Tätigkeiten die uns glücklich machen und Orte, an denen wir uns entspannen. Finden Sie in diesem Workshop heraus, was Ihre Energiequellen sind, an welchen Orten Sie sich wohl fühlen und wie Sie im Alltag bestmöglich Kraft tanken können.



### Wohlfühlen am Wochenende

# SAMSTAG, 12. JUNI 2021 | 10.00-11.00 UHR Autogenes Training

Möchten Sie aus dem Alltagstrubel aussteigen und sich etwas Ruhe gönnen? Dann lernen Sie doch das Autogene Training als Entspannungsmethode kennen. Probieren Sie es aus! Es geht überall, man benötigt keine Ausstattung und es macht Spaß.



Wohlfühlen am Abend

DONNERSTAG, 24. JUNI 2021 | 18.00–19.00 UHR Warum ist Schlaf für uns so wichtig und wie können wir z.B. Schlafstörungen vorbeugen?

Wissenswertes rund um das Thema Schlaf erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V













