



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

# ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Online-Angebote für Sie!

JULI-AUGUST  
2021

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](http://www.agfrlp.de) und sind über folgenden Link offen zugänglich, sofern nicht anders angegeben:  
<https://us04web.zoom.us/j/665388307>

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!

„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;

**LZG** Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

13  
2021

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



# ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im Juli

**DIENSTAGS, 6.–27. JULI 2021 | 10.00–11.00 UHR**

## Stressbewältigung

**06.07.2021** Ressourcenaktivierung für eine gesunde Stressbewältigung

Wir alle verfügen über hilfreiche Ressourcen, die uns im Stress helfen können diesen zu bewältigen. Gemeinsam finden wir diese Unterstützungsmöglichkeiten in diesem Workshop und bringen sie in Ihren Alltag zurück!

**13.07.2021** Zeitmanagement

Es ist oftmals nicht so einfach, Termine, den Haushalt oder den Einkauf an einem Tag unter einen Hut zu bringen. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung mehr über unterschiedliche Zeitmanagement-Methoden, welche dabei helfen können, unseren Tag so zu strukturieren, dass wir nicht in Stress kommen.

**20.07.2021** Genießen... so leicht und doch so schwer?!?

Durch Genussstraining werden Sie mehr Erholung und den Genuss in Ihr Leben bringen und dadurch ganz nebenbei Ihr Stresserleben senken.

**27.07.2021** Probleme lösen... aber wie?

Erfahren Sie, wie Sie Stresssituationen und damit verbundene Probleme besser wahrnehmen und diese für Sie hilfreich beeinflussen und verändern können.

**DONNERSTAGS, 1.–29. JULI 2021 | 10.00–11.00 UHR**

## Bewegung im Alltag

Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit und lernen in jeder Woche neue, einfache Bewegungsübungen für den Alltag kennen.



## 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.



# ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im August

**DIENSTAGS, 3.–31. AUGUST 2021 | 10.00–11.00 UHR**

## Gut essen – ohne sich zu stressen

Erhalten Sie Tipps für eine gesunde Ernährung und erfahren Sie mehr darüber, wie man beispielsweise gesunde Snacks für zwischendurch kostengünstig zubereitet oder leckere Sommersalate auf den Tisch bringt.

**03.08.2021** Gesund und lecker kochen mit kleinem Geldbeutel

**10.08.2021** Kühle Erfrischungsgetränke für den Sommer

**17.08.2021** Gesundes Vergnügen: Frische Sommersalate

**24.08.2021** Gesunde Snacks für zwischendurch

**31.08.2021** Die richtige Ernährung bei entzündungsbedingten Schmerzen

**DONNERSTAGS, 5.–26. AUGUST 2021 | 10.00–11.00 UHR**

## Bewegung im Alltag

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  
FREIWILLIG UND  
KOSTENFREI!



Foto: © yanadjian/stock.adobe.com

**GESCHLOSSENER KURS MIT ANMELDUNG**

**DONNERSTAGS, 5.–26. AUGUST 2021 | 16.00–17.00 UHR**

## Autogenes Training

Möchten Sie aus dem Alltagstrubel aussteigen und sich etwas Ruhe gönnen? Dann besuchen Sie den 4-wöchigen Kurs Autogenes Training. Dieser reduziert und beugt Stress, physischen und psychischen Spannungszuständen vor und sorgt für Erholung. In angenehmer Atmosphäre lernen Sie praktische Übungen und einen hilfreichen Umgang mit Stressauslösern kennen. Probieren Sie es aus! Es geht überall, man benötigt keine Ausstattung und es macht Spaß.

Online-Anmeldung für die Kursreihe unter:  
[www.lzg-rlp.de/de/autogenes-training.html](http://www.lzg-rlp.de/de/autogenes-training.html)

Der Kurs findet Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich). Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmer\*innen-Zahl ist auf 9 Personen begrenzt!

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

