

GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

# ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Online-Angebote für Sie!

JANUAR – MÄRZ  
2022

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 kostenlosen Kursangebote finden Sie auch unter [www.agfrlp.de](http://www.agfrlp.de)

Einfach zur angegebenen Kurszeit diesen Link anklicken und mitmachen:

<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)

29  
2021

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



## ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im Januar

### DIENSTAGS

4., 11., 18. UND 25. JANUAR 2022 | 10.00–11.00 UHR

## Unser Immunsystem stärken mit gesunder Ernährung

Vor allem in der Winterzeit sollte vitaminreiches und gesundes Essen nicht zu kurz kommen.

Welche Lebensmittel beugen einem Vitamin-D Mangel vor? Wie lassen sich saisonale Gemüsesorten für leckere und kostengünstige Gerichte verwenden? Wie können Heißgetränke aufgepeppt werden und unsere Abwehrkräfte stärken?

Auf diese und weitere Fragen gibt unsere erfahrene Ernährungsberaterin in diesem Kurs gerne Antworten, damit Sie Ihr Immunsystem auch in dieser kalten und nassen Jahreszeit mit einer gesunden Ernährungsweise unterstützen können.

04.01.2022 **Immunsystem und Darmgesundheit**

11.01.2022 **Vitamine und Co.**

18.01.2022 **Heißgetränke und ihre Heilwirkung**

25.01.2022 **Rezepte zur Stärkung des Immunsystems**

### DONNERSTAGS

6., 13., 20. UND 27. JANUAR 2022 | 10.00–11.00 UHR

## Training für Bauch und Rücken

Sind Sie womöglich auch mit dem Vorsatz ins neue Jahr gestartet, wieder etwas fitter zu werden?

Dann nutzen Sie unser Angebot für eine Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Es werden Ihnen Übungen vorgestellt, welche Sie problemlos auch daheim ohne Geräte durchführen können.

SICHER IST  
AUCH FÜR SIE  
DAS RICHTIGE  
DABEI



Foto: © Robert Ruidl/istockphoto.com

## ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café im Januar



MITTWOCH, 5. JANUAR 2022 | 14.00–15.00 UHR

## Gestärkt ins neue Jahr – Motivation und Ressourcen

Wie wir uns selbst motivieren können, Ziele formulieren und erreichen und dadurch persönlich wachsen!

MITTWOCH, 12. JANUAR 2022 | 14.00–15.00 UHR

## Stressbewältigung mal anders – Progressive Muskelentspannung

Sie sind auf der Suche nach einer Methode, die einfach und effektiv dabei hilft, Stress besser bewältigen zu können? Dann lernen Sie doch einmal die Progressive Muskelentspannung kennen und machen Sie mit!

MITTWOCH, 19. JANUAR 2022 | 14.00–15.00 UHR

## Mein Vorsatz fürs Jahr – Ich höre mit dem Rauchen auf!

Infoveranstaltung zum Kursangebot (siehe Kasten für weitere Informationen)

Haben Sie sich auch im neuen Jahr vorgenommen, mit dem Rauchen aufzuhören? Dann nutzen Sie unseren Rauchentwöhnungskurs Ende Januar und informieren sich in dieser Infoveranstaltung über den Kurs.

MITTWOCH, 26. JANUAR 2022 | 14.00–15.00 UHR

## Stressbewältigung mal anders – 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!

### GESCHLOSSENER KURS MIT ANMELDUNG

#### DIENSTAGS

25.1., 1.2., 8.2.2022 | 14.00–15.30 UHR

## Mein Vorsatz fürs Jahr – Ich höre mit dem Rauchen auf!

Haben Sie sich auch im neuen Jahr vorgenommen, mit dem Rauchen aufzuhören? Dann nutzen Sie doch diesen Kurs mit insgesamt drei Kursterminen.

Im Vorfeld können Sie sich gerne in der Informationsveranstaltung am 19.01.2022 ganz unverbindlich über den Kurs informieren.

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

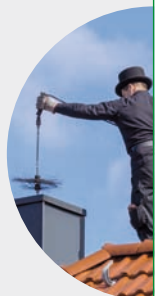


Foto: © Gabor Tinz/shutterstock.com

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

## ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im Februar

### DIENSTAGS

1., 8., 15. UND 22. FEBRUAR 2022 | 10.00–11.00 UHR

### Kraftquellen und Ressourcen erkennen

In diesem Angebot erfahren Sie, wie Sie Ihre Kraftquellen und Ressourcen erkennen und stärken können. Dabei erhalten Sie Impulse, wie Sie Ihren Körper und Ihren Geist stärken, um auch zukünftig selbst-wirksam und gesund durch Krisen zu gehen.

- 01.02.2022 Stress im Kopf – unsere Gedankenwelt stärken, um Krisen zu begegnen
- 08.02.2022 Stress im Körper – unseren Körper mit Atemtechniken stärken
- 15.02.2022 Achtsamkeit im Alltag – bewusster durch die kleinen und großen Krisen gehen
- 22.02.2022 Meine Krisen meistern – Kraftquellen erkennen und erfolgreich durch den Alltag steuern

### DONNERSTAGS

3., 10., 17. UND 24. FEBRUAR 2022 | 10.00–11.00 UHR

### Bewegung zum Ausgleich

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

Machen Sie mit und erleben, wie gut Bewegung für eine innere Ausgeglichenheit genutzt werden kann.

## ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café im Februar

MITTWOCH, 2. FEBRUAR 2022 | 14.00–15.00 UHR

### Was stabilisiert mich in Krisenzeiten – Stabilisierende Faktoren psychischer Gesundheit

MITTWOCH, 9. FEBRUAR 2022 | 14.00–15.00 UHR

### Dem Stress entgegen – Nein sagen können

MITTWOCH, 16. FEBRUAR 2022 | 14.00–15.00 UHR

### Warum ist Schlaf für uns so wichtig und wie können wir z. B. Schlafstörungen vorbeugen?

MITTWOCH, 23. FEBRUAR 2022 | 14.00–15.00 UHR

### Gesunde Ernährung in der Winterzeit



WIR FREUEN  
UNS AUF SIE!

Fotos: © gpointstudio, kamisoka / istockphoto.com



### NICHTS MEHR VERPASSEN

Lassen Sie sich die Termine für die Angebote wöchentlich als E-Mail zusenden!

Melden Sie sich unter [www.lzg-rlp.de/de/AGF-gesundheitsmail.html](http://www.lzg-rlp.de/de/AGF-gesundheitsmail.html) zu unserer Gesundheitsmail an und erhalten zudem noch kleine Tipps für einen gesunden Alltag!



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

# ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im März

## DIENSTAGS

1., 8., 15., 22. UND 29. MÄRZ 2022 | 10.00–11.00 UHR

### „Fasten“ mit Genuss – Worauf verzichten und sich dabei Gutes tun?

Die 40 Tage vor Ostern sind traditionell die religiös begründete Fastenzeit, aber unabhängig von Religion oder Tradition, kann es jedem gut tun, sich auch in Verzicht zu üben.

Ihnen wird jede Woche eine Lebensmittelgruppe vorgestellt, auf die eine gewisse Zeit verzichtet wird. Sie müssen diese Lebensmittel jedoch keinesfalls dauerhaft aus Ihrem Speiseplan streichen. Stattdessen sollen Sie sie maßvoll für noch größeren Genuss in Ihrem Alltag einsetzen.

Finden Sie heraus, auf was Sie verzichten können und welche Strategien Ihnen den Verzicht leichter machen. Seien Sie gespannt, welche positiven Effekte das auf Sie und Ihre Gesundheit hat.

01.03.2022 **Verzicht auf Fleisch**

08.03.2022 **Verzicht auf Alkohol**

15.03.2022 **Verzicht auf Fertigprodukte**

22.03.2022 **Verzicht auf Süßigkeit**

29.03.2022 **Verzicht auf Zucker**

## DONNERSTAGS

3., 10., 17., 24. UND 31. MÄRZ 2022 | 10.00–11.00 UHR

### Training für Schulter, Nacken und Hals

In diesem Monat dreht sich in unserem Bewegungsangebot alles rund um unsere Schulter, den Nacken und Hals. Lernen Sie in jeder Woche verschiedene Übungen kennen, welche dabei helfen, Verspannungen vorzubeugen und unsere Muskulatur zu kräftigen.

# ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café im März

MITTWOCH, 2. MÄRZ 2022 | 14.00–15.00 UHR

### Gesundheit und Vorsorge

Wir plaudern über Vorsorge für Ihre Gesundheit

MITTWOCH, 9. MÄRZ 2022 | 14.00–15.00 UHR

### Stress ade – Kleiner Methodenkoffer zur Stressbewältigung

Gemeinsam Entspannungsübungen kennenlernen

MITTWOCH, 16. MÄRZ 2022 | 14.00–15.00 UHR

### Yoga

Mit Entspannung gegen Stress

MITTWOCH, 23. MÄRZ 2022 | 14.00–15.00 UHR

### Zeitmanagement – Zeitdruck ade!

Methoden für einen effizienten Umgang mit unserer Zeit

MITTWOCH, 30. MÄRZ 2022 | 14.00–15.00 UHR

### Brain Fit

Kleine Übungen für unser Gedächtnis



ALLE ANGEBOTE  
SIND FÜR SIE  
FREIWILLIG UND  
KOSTENFREI!

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