



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

November –
Dezember
2023



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>

ACHTUNG: Verpassen Sie nicht unseren Jahresendspurt 2023!

Ab dem 1. Dezember erwarten Sie 24 Türchen mit kleinen Aktionen, Anregungen und Tipps zu den Themen Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit und Entspannung. Ab und zu verstecken sich hinter den Türchen auch Gewinnspiele. Informieren Sie sich unter www.agfrlp.de

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!



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





Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im November 2023

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Gutes Essen gegen die gängigen Volkskrankheiten

07.11.2023	Herzgesund: Was unser Herz braucht, um gesund zu sein
14.11.2023	Ich ess dann mal weniger – endlich leicht zum Wunschgewicht
21.11.2023	Immunstark: Clever essen fürs Immunsystem
28.11.2023	Besser essen bei wenig Budget



Mittwoch-Special im November | 10.00 – 11.00 Uhr

Frag die Expertin: Fragestunde rund um das Thema Ernährung

In unserem Mittwoch-Special dreht sich alles um Ihre Fragen rund um das Thema Ernährung. Unsere Ernährungsberaterin nimmt sich für die Beantwortung die nötige Zeit und auf einen Vortrag, wie Sie es sonst gewohnt sind, wird daher verzichtet.

08.11.2023	Antworten auf alle Fragen rund ums Abnehmen
22.11.2023	Antworten auf alle Fragen rund ums Haltbarmachen von Lebensmitteln

Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

02.11 | 09.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11.2023

Mit Spaß und Bewegung in die Winterzeit

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. Zuhause braucht es nur etwas Platz, ein Handtuch und ein Getränk für die Pause. Und los geht's!

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.

Fotos: © kamisoka istockphoto.com | © Moostocker / istockphoto.com

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



Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im Dezember 2023

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Achtsamkeit im Alltag

Erleben Sie sich durch schwierige Situationen belastet? Oder fühlen sich oft müde und gestresst? Mit Achtsamkeit bringen Sie mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben.

- | | |
|------------|---|
| 05.12.2023 | Was hindert mich daran, in diesem Augenblick glücklicher zu sein? |
| 12.12.2023 | Wie kann ich zu mehr innerer Ruhe finden? |
| 19.12.2023 | Ich denke, also spinne ich! |

Mittwoch-Special im Dezember | 10.00 – 11.00 Uhr

Frage die Expertin: Fragestunde rund um das Thema Ernährung

In unserem Mittwoch-Special dreht sich alles um Ihre Fragen rund um das Thema Ernährung. Unsere Ernährungsberaterin nimmt sich für die Beantwortung die nötige Zeit und auf einen Vortrag, wie Sie es sonst gewohnt sind, wird daher verzichtet

- | | |
|------------|--|
| 06.12.2023 | Antworten auf alle Fragen rund um Ernährung für Kind & Familie |
| 20.12.2023 | Antworten auf alle Fragen rund um eine gesunde Ernährung |

Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

07.12. | 14.12. | 21.12.2023

Starke Schulter, starker Nacken – für eine entspannte Vorweihnachtszeit

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 den Schulter- und Nackenbereich 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.