



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Online-Gesundheitswoche

8.-12.
NOVEMBER
2021

JETZT IST EINE GUTE „ZEIT FÜR GESUNDHEIT“!

In Herbst und Winter zwingen uns Regen, Kälte und Corona wieder vermehrt zuhause zu bleiben. Wir kommen seltener unter Leute und haben weniger Anlässe, uns zu bewegen. Schnell verschluckt uns da das Winterloch! Damit sich Trübsinn und Bequemlichkeit gar nicht erst breitmachen, liefern wir in unserer Gesundheitswoche viele Anregungen, Tipps und Übungen, mit denen Sie auch in der kalten Jahreszeit fit, gesund und ausgeglichen bleiben.

Nutzen Sie die kostenfreien Angebote und schalten sich ohne vorherige Anmeldung dazu: <https://us04web.zoom.us/j/665388307>

Die Veranstaltung richtet sich an erwerbslose Menschen und Fachkräfte aus Rheinland-Pfalz.

Alle Angebote finden Sie auch unter www.agfrlp.de

Gönnen Sie sich ein bisschen Zeit für Gesundheit!

„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

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





PROGRAMM

MONTAG, 8. NOVEMBER 2021

10.00–10.45 UHR

Bewegung in den eigenen vier Wänden

Filippo La Spina, Physiotherapeut

11.00–11.45 UHR

Gute Laune durch genussvolles Essen

Julia Dunkel, M.A. Klinische Sportphysiologie und Sporttherapie, Ernährungswissenschaftlerin

12.30–12.50 UHR

Bewegte Mittagspause: Fit im Kopf

Tatjana Kremer, Prävention und Gesundheitsmanagement (M.A.)
Stressmanagement und Resilienz-Trainerin

14.00–14.45 UHR

Damit Schlafen wieder Spaß macht

Sarah Schütz, Prävention und Gesundheitsmanagement (M.A.)
Stressmanagement und Resilienz-Trainerin



PROGRAMM

DIENSTAG, 9. NOVEMBER 2021

10.00–10.45 UHR

In Selbsthilfegruppen Unterstützung finden – wir erklären, wie das geht

Andreas Schleimer, Leiter der SEKIS Trier
Elfi-Gül Hollweck, Leiterin KISS Mainz / WeKISS | DER PARITÄTISCHE

11.00–11.45 UHR

Die Kunst, sich selbst zu lieben

Maike Maria Vogel, Psychologin (M. Sc.), Systemische Familientherapeutin (DGSF)

12.30–12.50 UHR

Bewegte Mittagspause: Gymnastik für müde Augen

Anna-Lena Wolter, Gesundheitsmanagerin und zertifizierte Pilates-Trainerin

14.00–14.45 UHR

Entspannung und Stärkung durch Taiji-Qigong

Dr. Petra Maaß, Diplom-Fitnessökonomin, Qigong- und Taiji-Übungsleiterin



PROGRAMM

MITTWOCH, 10. NOVEMBER 2021

10.00–10.45 UHR

Progressive Muskelentspannung – Anspannen und Entspannen

Gabriele Lüer, Master of Education, zertifizierte Kursleiterin
Autogenes Training/PME

11.00–11.45 UHR

Gute Laune durch Bewegung

Filippo La Spina, Physiotherapeut

12.30–12.50 UHR

Bewegte Mittagspause: Entspannung mit Qigong

Dr. Petra Maaß, Diplom-Fitnessökonomin, Qigong- und Taiji-Übungsleiterin

14.00–14.45 UHR

Gut beraten in allen Lebenslagen – wo und wie helfen Beratungsstellen

Markus Herbert, Dipl.Psych. Dipl.Theol.
Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut (SG)
Leiter der Erziehungs- und Lebensberatung Bad Kreuznach

GÖNNEN SIE SICH ETWAS ZEIT FÜR SICH!



Foto: © fizkes/istockphoto.com



Sie möchten direkt über die Kursangebote informiert werden und kleine Tipps für einen gesunden Alltag erhalten?

Dann melden Sie sich kostenlos für unsere Gesundheitsmail für erwerbslose Menschen an:
www.lzg-rlp.de/de/AGF-gesundheitsmail.html



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





PROGRAMM

DONNERSTAG, 11. NOVEMBER 2021

10.00–10.45 UHR

Abwehrkräfte stärken durch Ernährung

Julia Dunkel, M.A. Klinische Sportphysiologie und Sporttherapie, Ernährungswissenschaftlerin

11.00–11.45 UHR

Warum Bewegung für das Wohlbefinden gut ist

Susanne Herbel-Hilgert, Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

12.30–12.50 UHR

Bewegte Mittagspause: Ausgleichsbewegungen

Oliver Veit, M.A. Sportwissenschaftler

14.00–14.45 UHR

Gute Laune mit Pilates

Anna-Lena Wolter, Gesundheitsmanagerin und zertifizierte Pilates-Trainerin



PROGRAMM

FREITAG, 12. NOVEMBER 2021

10.00–10.45 UHR

Gelenkig mit Räkeln und Strecken

Oliver Veit, M.A. Sportwissenschaftler

11.00–11.45 UHR

Gute Laune durch Achtsamkeit

Laurette Bergamelli, Dipl. Psychologin

12.30–12.50 UHR

Bewegte Mittagspause: Bewegungspause selbst gestalten

Siegfried Kistner, Trainer zur Bewegungspause

WIR FREUEN
UNS AUF SIE!



Fotos: © Leonardo Patrizi, © hayatikayhan / istockphoto.com

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



ORGANISATORISCHES

Die Teilnahme an der Gesundheitswoche ist kostenfrei und erfordert keine Anmeldung.

Alle Angebote sind über folgenden Link offen zugänglich: <https://us04web.zoom.us/j/665388307>

KONTAKT

Für Nachfragen erreichen Sie uns unter

E-Mail: [agf@lzg-rlp](mailto:agf@lzg-rlp.de)

Telefon: Jessika Nagorsnick
06131 2069-63

VERANSTALTER

„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 **Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)**

Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
agf@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
www.lzg-rlp.de

Die Gesundheitswoche wird online mit dem browserbasierten System ZOOM durchgeführt. 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!



19
2021