



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



## Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

September  
– Oktober  
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>

Alle kostenlosen Angebote und weitere Informationen finden Sie auch unter [www.agfrlp.de](http://www.agfrlp.de).



Für Nachfragen erreichen Sie uns unter: E-Mail: [agf@lzg-rlp.de](mailto: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](mailto:agf@lzg-rlp.de)  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit

**LZG**  
Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.  
[www.lzg-rlp.de](http://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](http://www.lzg-rlp.de/de/AGF-gesundheitsmail.html)  
zu unserer Gesundheitsmail an!



Foto: © hayatikayhan / istockphoto.com

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





## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im September 2023

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Dienstags

10.00 – 11.00 Uhr

05.09.2023

Essen, Trinken, Genießen: Geht auch preiswert!

12.09.2023

Rückenschule

19.09.2023

Stromsparen: Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz informiert

26.09.2023

Beratungsstellenreise: Vorstellung der Arbeit einer Suchtberatungsstelle

#### Donnerstags

10.00 – 11.00 Uhr

07.09. | 14.09. | 21.09. | 28.09.2023

#### Pilates: Haltung und Bewegung mit Ganzkörpertraining

Gewinnen Sie in jeder Woche neue Einblicke in diese sanfte, aber dennoch wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Kräftigen Sie mit leichten und einfachen Übungen Ihren ganzen Muskelapparat. Probieren Sie es aus. Einzig ein Stuhl und ein Handtuch sind nötig.



#### Achtung: Nicht verpassen!

In unserer **2. Online-Gesundheitswoche** in diesem Jahr erwarten Sie vom **19. bis 21. September 2023** wieder verschiedene interessante Angebote rund um die Themen Ernährung, Stressbewältigung und Bewegung.

Informieren Sie sich ab Mitte August 2023 unter [www.agfrlp.de](http://www.agfrlp.de)



Alle Angebote  
sind für Sie  
kostenlos und  
freiwillig!

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!

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.



## Unsere Angebote im Oktober 2023

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

#### Kraftquellen und Ressourcen erkennen und steigern – Krisen selbstwirksam bewältigen

Kommen Sie in diesem Angebot Ihren Kraftquellen auf die Spur und lernen durch Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen möglichem Stress und Herausforderungen innerlich gestärkt zu begegnen.

10.10.2023	Stress im Kopf: Unsere Gedankenwelt stärken, um Krisen zu begegnen
17.10.2023	Stress im Körper: Unseren Körper mit Atemtechniken stärken
24.10.2023	Kraftquellen erkennen: Erfolgreich durch den Alltag manövrieren
31.10.2023	Achtsamkeit: Bewusster durch kleine und große Krisen gehen

### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

05.10. | 12.10. | 19.10. | 26.10.2023

#### Fit im Herbst

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.



### Aktiva – Gemeinsam den Belastungen der Erwerbslosigkeit begegnen

Dienstags, jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr

24.10. | 31.10. | 7.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11.2023

Aktiva ist ein Stressbewältigungstraining, das dabei hilft, die Belastung der Erwerbslosigkeit zu verringern. Sie erhalten hierbei Hinweise und Tipps, wie Sie Stress reduzieren und Ihre Gesundheit stärken können. Kommen Sie zudem mit anderen in Kontakt und tauschen sich über Themen aus, die Sie im Alltag beschäftigen.

Weitere Informationen und Anmeldung bis 18. Oktober 2023 für die Online-Kursreihe unter:

[www.lzg-rlp.de/de/aktiva-online.html](http://www.lzg-rlp.de/de/aktiva-online.html)

Geschlossener  
Online-Kurs  
mit  
Anmeldung



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 (Handv-) Datenvolumen!

Alle Angebote  
sind für Sie  
kostenlos und  
freiwillig!

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.

