



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

Oktober -  
Dezember  
2024

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.

Besuchen Sie neben unseren jeweils dienstags und donnerstags regelmäßig stattfindenden Angeboten in den kommenden Wochen gerne auch unsere *Online-Gesundheitswoche* zum Thema „Seelische Gesundheit“ Anfang Oktober.

Um Kilos und Pfunde dreht sich alles in unserem Kurs *Gewicht im Griff*, wobei die Mittwochs-Specials *Männergesundheit* und *Stromsparen in der kalten Jahreszeit* das Angebot komplettieren.

Schauen Sie rein, ganz ohne Anmeldung und kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!

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!



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





GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## Seelische Gesundheit

Online-Gesundheitswoche

Starten Sie mit uns mental gestärkt in die  
kältere Jahreszeit.

Wir freuen uns auf Sie!

### Programm

#### Montag, 07. Oktober 2024

- 10.00 – 10.45 Uhr Seelische Gesundheit:  
Ein Warm-Up mit Zahlen, Daten, Fakten
- 11.15 – 12.00 Uhr Positiv denken: Wie Gedanken unsere  
Stimmung beeinflussen

#### Dienstag, 08. Oktober 2024

- 10.00 – 11.00 Uhr Selbstbewusstsein und innere Stärke durch  
Rhetorik
- 11.15 – 12.00 Uhr Fair streiten: Die eigenen Bedürfnisse gut  
vertreten

#### Mittwoch, 09. Oktober 2024

- 10.00 – 10.45 Uhr Wege aus der Einsamkeit
- 11.15 – 12.00 Uhr Volkskrankheit Depression: Ursachen,  
Symptome & Behandlung

#### Donnerstag, 10. Oktober 2024

- 10.00 – 11.00 Uhr Bewegung für die Seele: Rückenfit
- 11.15 – 12.00 Uhr Was Ernährung mit unserem inneren  
Wohlbefinden zu tun hat

#### Freitag, 11. Oktober 2024

- 10.00 – 10.45 Uhr Hilfsangebote zur seelischen Gesundheit:  
Ein Überblick
- 11.15 – 12.00 Uhr Kleine Übungen für mehr Achtsamkeit

7. bis 11.  
Oktober  
2024

Nutzen Sie die kostenfreien Angebote und  
schalten sich ohne vorherige Anmeldung  
zur angegebenen Uhrzeit ein.

Alle Workshops werden online über Zoom  
durchgeführt:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



Die Veranstaltung richtet sich an  
erwerbslose Menschen und Fachkräfte in  
der Arbeit mit erwerbslosen Menschen aus  
Rheinland-Pfalz.

#### 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

Alle 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)

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



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**





## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im Oktober 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Selbstbewusstsein und innere Stärke durch Rhetorik

Selbstbewusst in Gesprächen auftreten und dabei die eigenen Bedürfnisse und Ziele im Blick haben, ohne schlechtes Gewissen oder gar Schuldgefühle? Nutzen Sie die ganze Bandbreite unserer Kommunikation, um Grenzen zu setzen und gewinnen an innerer Stärke und Selbstsicherheit.

- |            |  |
|------------|--|
| 01.10.2024 | Souveränität und Selbstsicherheit in allen Lebensbereichen: Tipps und Tricks für Gespräche außerhalb der Komfortzone |
| 08.10.2024 | WIN-WIN Situationen: Wie wir durch klare Gesprächsführung das Beste aus Verhandlungen erzielen                       |
| 15.10.2024 | Ertappt! – Warum wir „Ja.“ sagen, obwohl wir „Nein.“ meinen und wie wir unsere Grenzen respektvoll kommunizieren     |
| 22.10.2024 | Aktives Zuhören: Wie wir durch Einfühlungsvermögen und Empathie Missverständnisse und Konflikte vermeiden            |
| 29.10.2024 | Gestärkt und souverän ins nächste Gespräch: Kommunikative Tipps  |



Alle Angebote sind für Sie kostenlos und freiwillig!

#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

10.10. | 17.10. | 24.10.2024

##### Rückenfit – Aktiv für einen gesunden Rücken!

Wenn Sie fit sind und von ärztlicher Seite nichts gegen Bewegung spricht, dann machen Sie auch in diesem Monat mit und lernen in jeder Woche neue, einfache Übungen für einen gesunden Rücken kennen.

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.





## Zeit für Gesundheit

### Mittwoch-Specials im Oktober 2024

#### Mittwoch-Special: Kursangebot: Gewicht im Griff

Sie achten auf Ihr Körpergewicht, möchten dieses halten oder womöglich etwas abnehmen? Erhalten Sie dabei in diesem Kurs Unterstützung von unserer Ernährungsberaterin und erfahren mehr darüber, was für eine langfristige Gewichtsreduktion oder für eine richtige Mahlzeitengestaltung wichtig ist. Wissen über Nährstoffe wird vermittelt, an vorhandenen Essgewohnheiten gearbeitet und was beim Einkauf zu beachten ist, wird ebenfalls besprochen. Termine für Einzelberatungsgespräche können ebenfalls vereinbart werden.

#### Termine:

16.10. | 23.10. | 06.11. | 20.11. | 04.12. | 18.12.2024  
jeweils von 10.00 bis 11.30 Uhr

Achtung: Die Teilnehmenden-Zahl ist begrenzt!  
**Anmeldung bis 14. Oktober 2024 unter**  
<https://forms.office.com/e/95eHdwLASR>



Alle Angebote  
sind für Sie  
kostenlos und  
freiwillig!



#### Mittwoch-Special: Männergesundheit | 30.10.2024

Passend zum Weltmännertag am 3. November blicken wir in unserem Angebot einmal genauer auf die Gesundheit bei Männern. Welche Rollen spielen hier Sport und Ernährung? Gibt es geschlechterbezogene Unterschiede und Besonderheiten? All das und vieles mehr erfahren Sie in unseren beiden Veranstaltungen. Wir freuen uns auf Sie!

11.00 – 11.45 Uhr Wie sich Sport positiv auf die Gesundheit auswirkt

12.00 – 12.45 Uhr Man(n) ist, was man isst – Wie Ernährung die Gesundheit beeinflussen kann

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.



## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im November 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Ernährung in der Winterzeit: Erkältungen und Stimmungstiefs vorbeugen

Bei dieser Vortragsreihe erfahren Sie mehr darüber, welche Lebensmittel in der kalten Jahreszeit das Immunsystem verbessern. Welche Rolle unsere Darmgesundheit für das Immunsystem und das seelische Wohlbefinden hat, wird ebenfalls geklärt.

- |            |  |
|------------|--|
| 05.11.2024 | Ingwershot und Co: Immunsystem steigern aber richtig               |
| 12.11.2024 | Selbst fermentieren ganz einfach: Darmgesundheit verbessern        |
| 19.11.2024 | Top 10 der Immunsystem stärkenden Lebensmittel                     |
| 26.11.2024 | Omas Hausrezepte zur Vorbeugung und bei ersten Krankheitsanzeichen |

#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11.2024

##### Fit in den Winter: Bewegung mit Köpfchen

Wenn Sie fit sind und von ärztlicher Seite nichts gegen Bewegung spricht, dann machen Sie in diesem Monat mit und lernen in jeder Woche neue, einfache Bewegungsübungen kennen, die mit kleinen Gedächtnis-Übungen kombiniert werden.

##### Frag die Expertin: Antworten auf Ihre Fragen rund um das Thema Ernährung im persönlichen Beratungsgespräch klären

Individuelle Beratungstermine vom 25.11. bis 06.12.2024

Sie möchten Ihre persönlichen Fragen rund um das Thema Ernährung mit einer Ernährungsberaterin besprechen? Dann nutzen Sie die Möglichkeit und buchen einen individuellen Beratungstermin. Eine Stunde steht Ihnen dann unsere Ernährungsberaterin einzig und allein für Ihre Fragen zur Verfügung. Informieren Sie sich unter: [www.lzg-rlp.de/de/ernaehrungsberatung.html](http://www.lzg-rlp.de/de/ernaehrungsberatung.html)



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.



## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im Dezember 2024

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

03.12. | 10.12. | 17.12.2024

##### Yoga ohne Matte

Sie möchten entspannt das Jahresende ausklingen lassen? Dann lernen Sie doch Yoga als Entspannungsmethode kennen. In diesem Kurs benötigen Sie einzig ein Handtuch und Neugier, eine Yoga-Matte ist nicht nötig.

Und los geht's! Wir freuen uns auf Sie!

#### Mittwoch-Special:

##### Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz informiert: Stromsparen in der kalten Jahreszeit

04.12.2024 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Angebote  
sind für Sie  
kostenlos und  
freiwillig!



#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Weihnachtsstress Adieu

Geht es Ihnen auch so, dass zum Jahresende und den bevorstehenden Feiertagen der Stresspegel steigt? Dann sorgen Sie vor und lernen Tipps und Tricks kennen, wie Sie möglichst entspannt das Jahr ausklingen lassen und die Feiertage gelassen auf sich zukommen lassen können.

- |            |   |
|------------|---|
| 05.12.2024 | Weihnachtsstress Adieu: Ohne Stress durch die Feiertage     |
| 12.12.2024 | Wie ich mit schwierigen Lebenssituationen gelassener umgehe |
| 19.12.2024 | Stressfreier ins neue Jahr 2025 starten                     |

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.

