

Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

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. Wir freuen uns auf Sie!

Einfach zur angegebenen Kurszeit diesen Link anklicken und mitmachen:

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



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

Juli -
September
2026

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

Nichts mehr verpassen

Melden Sie sich zu unserer Gesundheitsmail an und lassen sich die Termine für die Angebote wöchentlich zusenden:

<https://forms.office.com/e/twf7UQkNug>



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)
agf@lzg-rlp.de | www.lzg-rlp.de

Online-Angebote für Sie!

Zoom-Zugang zu allen Angeboten:

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



Juli -
September
2026



Auch von Juli bis September 2026 heißt es: **Zeit für Gesundheit!** Es erwarten Sie erneut abwechslungsreiche Angebote im Rahmen unseres **Online-Angebots**. Schauen Sie rein, ganz ohne Anmeldung und kostenlos. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Wann?	Juli 2026	August 2026	September 2026
Jeden Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr	Pilates, Haltung und Bewegung	Gesund durchs Jahr mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln 04. August: Bunt durchs Jahr mit Gemüse und Obst 11. August: Powereiweiß aus der Hülsenfrucht 18. August: Wildkräuterküche: Vom Sammeln bis zum Haltbarmachen - rund ums Jahr 25. August: Darmgesund durch Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel im Wechsel der Zeiten	Mach mal Pause: Kleine Auszeiten – große Wirkung
Jeden Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr	Starker Rücken, freier Kopf: Psychische Entlastung für die Rückengesundheit	Bewegung im Sommer	Qigong: Die Psyche stärken mit Körper- und Atemübungen

Alle Angebote
sind für Sie
kostenlos und
freiwillig!

Alle Online-Angebote und weitere Informationen:

www.agfrlp.de/online-angebote

