



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

Juli –
August
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.



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 Juli 2023

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



Alle Angebote
sind für Sie
kostenlos und
freiwillig!

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

- 04.07.2023 Ernährung: Leicht und frisch in den Sommer
- 11.07.2023 Mit Brain-Fit die grauen Zellen aktivieren
- 18.07.2023 Zeitmanagement: Zeitdruck ade! Methoden für einen effizienten Umgang mit unserer Zeit
- 25.07.2023 Beratungsstellenreise: Einblick in die Arbeit eines Frauenzentrums

Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

Dauerhaft abnehmen durch Ernährungsumstellung – keine Diät, kein Jojo-Effekt!

In diesem Angebot werden die wichtigsten Punkte einer Ernährungsumstellung besprochen. Welche Punkte sind zu beachten und wie lassen sie sich gut in den Alltag einbinden? Wie kann man abnehmen ohne genauen Diätplan? Warum sind Diäten normalerweise nur kurzfristig effektiv und wann kommt ein Jojo-Effekt?

Antworten auf diese und weitere Fragen gibt es in diesem Angebot.

Schauen Sie gerne vorbei. Auch die Teilnahme an einzelnen Terminen ist möglich!

- 06.07.2023 Dauerhaft abnehmen durch Ernährungsumstellung – wie geht das eigentlich, so ganz ohne Diät?
- 13.07.2023 Ernährungsumstellung im Alltag – Was man beachten sollte, damit es mit dem Abnehmen klappt!
- 20.07.2023 Schritt um Schritt auch ohne Diätplan zum Erfolg
- 27.07.2023 Jojo-Effekt vermeiden – so geht's!



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: © Ihar Uliashchyk/fotolia | © Ulrike Speyer | © Moostocker / istockphoto.com

Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im August 2023

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

01.08.2023	Entspannt gegen Stress: Progressive Muskelentspannung
08.08.2023	Durch Kommunikation Konflikte vermeiden – Wie geht das?
15.08.2023	Phantasiereise: Waldbaden
22.08.2023	Resilienz: Die eigene Widerstandsfähigkeit stärken
29.08.2023	Beratungsstellenreise: Frauennotruf

Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

Fit und aktiv in Bewegung!

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.

03.08.2023	Fit und aktiv in Bewegung!
10.08.2023	Fit und aktiv in Bewegung!
17.08.2023	Fit und aktiv in Bewegung!
24.08.2023	Fit und aktiv in Bewegung!
31.08.2023	Fit und aktiv in Bewegung!

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.