



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

Januar –  
März  
2025

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>

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.





## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im Januar 2025

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Abnehmen leicht gemacht

Abnehmen kann doch jeder, oder etwa nicht? Was genau ist denn jetzt richtig: Low Carb, High Carb oder doch besser Intervallfasten? Lernen Sie Schritt für Schritt einen Fahrplan kennen, um Ihren ganz persönlichen Abnehmweg zu finden.

- 07.01.2025 Richtig Essen zum Abnehmen: Powerstoff Eiweiß, Energiestoff Kohlenhydrate und Darmfutter Gemüse/Obst
- 14.01.2025 Getränke und die richtige Wahl
- 21.01.2025 Die cleveren „Leicht Sein“-Regeln für einen smarten Alltag und eine einfache Umsetzung
- 28.01.2025 Durchhalten, Dranbleiben und mit Herausforderungen umgehen

#### Mittwoch-Special: Rauchentwöhnungskurs im Januar | 10.00 – 11.00 Uhr

08.01.2025 Informationsveranstaltung zum Rauchentwöhnungskurs

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Dann lassen Sie sich durch Expert\*innen hierbei unterstützen und nehmen an unserem Rauchentwöhnungskurs teil.

Erfahren Sie in der Informationsveranstaltung mehr darüber, wie der Kurs abläuft.

Kurstermine: 15. Januar | 22. Januar | 29. Januar 2025 jeweils von 10.00 bis 11.30 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

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



#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

09.01. | 16.01. | 23.01. | 30.01.2025

##### Starker Rücken im Winter!

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.

Alle Angebote sind für Sie kostenlos und freiwillig!



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

## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im Februar 2025

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

04.02. | 11.02. | 18.02. | 25.02. |

##### Yoga ohne Matte

Einfache Atemübungen, verschiedene Körperübungen auf dem Stuhl oder im Stehen, kurze Meditationen und Impulse sorgen für eine erholsame Auszeit. Anspannungen können gelöst, die Körperwahrnehmung verbessert, Kraft, Beweglichkeit und Koordination entwickelt werden.

Einzig bequeme Kleidung, einen Stuhl und etwas Platz zum Stehen braucht es und los geht's.

Alle Angebote sind für Sie kostenlos und freiwillig!

#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Stabilität erlangen in unsicheren Zeiten – Mit neuen Perspektiven und Übungen zu einem stabilen Inneren

Lernen Sie verschiedene Perspektiven und Techniken kennen, die einen selbstwirksamen Umgang mit Krisen und Unsicherheiten ermöglichen. Meditationstechniken, Konzepte aus der Resilienzforschung, philosophische Ansätze der Stoa sowie Wege in ein selbstwirksames Erleben und Handeln werden vermittelt.

- |            |   |
|------------|---|
| 06.02.2025 | Meditations- und Achtsamkeitstechniken gemeinsam ausprobieren |
| 13.02.2025 | Gedankengebäude der Stoa                                      |
| 20.02.2025 | Resilienz & mit unvorhersehbaren Situationen gut umgehen      |
| 27.02.2025 | Innere und äußere Haltung reflektieren und ändern             |



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 März 2025

Jeden Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

#### Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

##### Gesunde Ernährung im Alltag

Erhalten Sie für eine gesunde Ernährung im Alltag viele wissenswerte Informationen rund um unsere Lebensmittel und zudem Tipps, worauf man beim nächsten Einkauf im Supermarkt besonders achten sollte. Erfahren Sie mehr zur vegetarischen und veganen Ernährung und bekommen eine Antwort auf die Frage, wie Abnehmen dauerhaft gelingen kann.

- |            |  |
|------------|--|
| 04.03.2025 | Mit Köpfchen durch den Supermarkt                            |
| 11.03.2025 | Unsere Lebensmittel: Obst, Gemüse & Getränke                 |
| 18.03.2025 | Vegetarische und vegane Ernährung                            |
| 25.03.2025 | Gewichtsreduktion: Worauf es beim Abnehmen wirklich ankommt! |

#### Donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr

06.03. | 13.03. | 20.03. | 27.03.2025

##### Bewegt im Frühling

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 Bewegungsübungen kennen, die ganz bequem auch in den eigenen vier Wänden ganz ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können.

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.

