



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

JULI -
SEPTEMBER
2022

JETZT IST EINE GUTE „ZEIT FÜR GESUNDHEIT“!

Sie sind momentan erwerbslos und möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Das Projekt in Rheinland-Pfalz zur „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ der gesetzlichen Krankenkassen unter Einbindung der Agenturen für Arbeit und der Jobcenter ermöglicht auch von Zuhause aus den Zugang zu kostenlosen Kursen. Ernährung, Bewegung, Entspannung und vieles mehr wird von gut geschulten Kursleitungen angeboten.

Schauen Sie doch mal rein, ganz ohne Anmeldung und kostenlos.

Alle kostenlosen Kursangebote finden Sie auch unter www.agfrlp.de

Einfach zur angegebenen Kurszeit diesen Link anklicken und mitmachen:

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

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!

„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ – ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der LZG Rheinland Pfalz;

LZG Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
www.lzg-rlp.de

23
2022

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im Juli

DIENSTAGS

5., 12., 19., 26. JULI 2022 | 10.00–11.00 UHR

Sommertüchle – es muss nicht immer Fleisch sein!

Der Sommer ist da. Eine gute Zeit also, genauer auf unser vielfältiges Angebot heimischer Obst- und Gemüsesorten zu schauen. Erhalten Sie in diesem Monat Ideen für neue leckere Gerichte, die man ganz ohne Fleisch einfach und schnell zubereiten kann. Erfahren Sie zudem Interessantes rund um unser Obst und Gemüse. Wussten Sie zum Beispiel, dass unsere Erdbeere gar keine Beere ist, sondern in Wahrheit zu den Sammelnussfrüchten gehört?

05. JULI **Fleischloser Grillgenuss**

Holen Sie sich Appetit auf vegetarisch leckere Gerichte rund um das Grillen.

12. JULI **Mezze, Antipasti und Tapas**

Ein Gaumenschmaus der mediterranen Küche. Sie gehört zur gesündesten Küche überhaupt.

19. JULI **Sättigende Salate als Hauptgericht**

Spüren Sie die Leichtigkeit des Sommers mit erfrischenden Salatideen.

26. JULI **Heißer Nachtisch vom Grill**

Es muss nicht immer Eis sein. Lernen Sie verführerische Dessert-Variationen vom Grill kennen.

DONNERSTAGS

7., 14., 21., 28. JULI 2022 | 10.00–11.00 UHR

Gute Laune durch Bewegung

Bewegungsdrang steckt in jedem von uns. Anstrengung tut gut, nur zu viel davon sorgt für Frust.

In diesem Kurs entscheiden Sie selbst, wie weit Sie mitmachen wollen. Es wird Spaß machen, versprochen!

Zeit für Gesundheit

Gesundheits-Café im Juli



MITTWOCH, 6. JULI 2022 | 14.00–15.00 UHR

Brain-Fit

Kleine Übungen für unser Gedächtnis.

MITTWOCH, 13. JULI 2022 | 14.00–15.00 UHR

Stress lass nach!

Wie man einen gelasseneren Umgang mit Stress finden kann, ohne dass es dabei noch anstrengender wird.

MITTWOCH, 20. JULI 2022 | 14.00–15.00 UHR

Wie Fasten die Abwehrkräfte stärkt

Wissenswertes rund um das Thema Fasten auf einen Blick.

MITTWOCH, 27. JULI 2022 | 14.00–15.00 UHR

Rückenschule

Kleine Übungen für einen gesunden Rücken.



WIR FREUEN
UNS AUF SIE!

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 und erhalten zudem noch kleine Tipps für einen gesunden Alltag!



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im August

DIENSTAGS

2., 9., 16., 23., 30. AUGUST 2022 | 10.00–11.00 UHR

Gelassenheit und innere Stärke

Sie wünschen sich in manchen Situationen mehr Gelassenheit?

Dann nutzen Sie dieses Kurs-Angebot. Lernen Sie Ihre eigenen Stress-Warnsignale kennen und erhalten Tipps zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst.

02. AUGUST **Ein kleiner Check – Eigene Stress-Warnsignale erkennen**

09. AUGUST **Bedürfnisse erkennen und Grenzen setzen – Selbstfürsorge**

16. AUGUST **Wie ich fürsorglich mit mir umgehen kann – Meine Fürsorglichkeits-Checkliste**

23. AUGUST **Achtsamkeit – Tipps zum Abschalten und zur Entspannung**

30. AUGUST **Meine Schatztruhe der inneren Stärke und was es mit dem Glücks-Tagebuch auf sich hat**

DONNERSTAGS

4., 11., 18., 25. AUGUST 2022 | 10.00–11.00 UHR

Bewegung zum Ausgleich

Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit und lernen in jeder Woche neue, einfache Bewegungsübungen für die eigenen vier Wände kennen.

Machen Sie mit und erleben, wie gut Bewegung für eine innere Ausgeglichenheit genutzt werden kann.

Zeit für Gesundheit

Gesundheits-Café im August



MITTWOCH, 3. AUGUST 2022 | 14.00–15.00 UHR

Stabilisierende Faktoren psychischer Gesundheit

In Krisen ist es besonders wichtig, auf die eigenen Reserven zu achten.

Wie stabilisiere ich mich in Krisen? Auf was kann ich achten?

MITTWOCH, 10. AUGUST 2022 | 14.00–15.00 UHR

Zeitmanagement

Es ist oft nicht einfach, Termine, den Haushalt oder den Einkauf an einem Tag unter einen Hut zu bringen. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung mehr über unterschiedliche Zeitmanagement-Methoden. Diese können helfen, unseren Tag zu strukturieren, ohne in Stress zu kommen.

MITTWOCH, 17. AUGUST 2022 | 14.00–15.00 UHR

Zeit für Entspannung – Phantasiereise

Sie möchten einmal vom Alltag abschalten? Dann lernen Sie die Entspannungsmethode der Phantasiereise kennen, die Sie bequem zuhause im Liegen und Sitzen mitmachen können.

MITTWOCH, 24. AUGUST 2022 | 14.00–15.00 UHR

Dem Stress entgehen – Nein sagen können

Sie wollen es allen recht machen? Nein sagen fällt Ihnen oft schwer?

Erfahren Sie, wie Sie leichter Nein sagen und damit möglichen Stress vermeiden können.

MITTWOCH, 31. AUGUST 2022 | 14.00–15.00 UHR

Wird die Welt immer verrückter?

Psychisch gesund und stabil bleiben in herausfordernden Zeiten

SICHER IST
AUCH FÜR SIE
DAS RICHTIGE
DABEI



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Zeit für Gesundheit

Unsere Angebote im September

DIENSTAGS

6., 13., 20., 27. SEPTEMBER 2022 | 10.00–11.00 UHR

Bewusst essen – Gesunde Ernährung im Alltag

Erhalten Sie in diesem Monat Tipps für den Einkauf im Supermarkt und zum bewussten Essen und Trinken. Erfahren Sie mehr über vegetarische und vegane Ernährung und worauf man beim Abnehmen achten sollte.

06. SEPTEMBER **Bewusst essen – Mit Köpfchen durch den Supermarkt**

13. SEPTEMBER **Bewusst essen – Unsere Lebensmittel**

20. SEPTEMBER **Bewusst essen – Vegetarische und vegane Ernährung**

27. SEPTEMBER **Bewusst essen – Grundlage einer Gewichtsreduktion – Worauf es beim Abnehmen wirklich ankommt!**

DONNERSTAGS

1., 8., 15., 22., 29. SEPTEMBER 2022 | 10.00–11.00 UHR

Ganzkörpertraining – für eine gute Haltung

Kräftigen und stärken Sie mit leichten und einfachen Übungen Ihren gesamten Muskelapparat. Lernen Sie zudem Wahrnehmungsübungen kennen, die das Körperbewusstsein fördern. Für das Angebot benötigen Sie ein Handtuch oder eine Gymnastikmatte für einzelne Bodenübungen. Viele Übungen finden aber auch im Stand oder auf einem Stuhl statt. Auf geht's – Kommen Sie mit uns in Bewegung und probieren Sie es aus!

Zeit für Gesundheit

Gesundheits-Café im September



MITTWOCH, 7. SEPTEMBER 2022 | 14.00–15.00 UHR

Auf die Haltung kommt es an

Warum innere und äußere Haltung so wichtig für die Gesundheit sind!

MITTWOCH, 14. SEPTEMBER 2022 | 14.00–15.00 UHR

Fit als Mieter – Stromverbrauch reduzieren, aber wie?

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz informiert.

MITTWOCH, 21. SEPTEMBER 2022 | 14.00–15.00 UHR

Gesunde Ernährung für den Darm

Wie Ernährung unsere Darmgesundheit beeinflusst

MITTWOCH, 28. SEPTEMBER 2022 | 14.00–15.00 UHR

Gesunde Familie

Wissenswertes rund um unsere Gesundheitswoche im Oktober und weitere gesundheitsfördernde Angebote für die Familie

ALLE ANGEBOTE
SIND FÜR SIE
FREIWILLIG UND
KOSTENFREI!



Foto: © hoyatikayhan / istockphoto.com

Bitte vormerken

Rundum gesund im Familienalltag

Vom 10. bis 14. Oktober 2022 findet unsere nächste Online-Gesundheitswoche statt.

Im Mittelpunkt steht die Gesundheitsförderung in der Familie. Für Sie und Ihre Familie bieten wir in dieser Woche Anregungen zur Förderung der Gesundheit im Familienalltag.

Alle Angebote werden online mittels Zoom durchgeführt und sind natürlich kostenfrei. Weitere Informationen folgen ab spätestens September 2022.



Foto: © kupicoo / istockphoto.com

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V