



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## Zeit für Gesundheit

### - täglich ein Online-Angebot für Sie!

Wir laden Sie jeden Tag ein, aktiv zu werden. Das Angebot richtet sich an erwerbslose Menschen in Rheinland-Pfalz und ist kostenfrei und freiwillig.

Online finden Sie täglich ein Angebot für Ihre Gesundheit. Den Zugang erhalten Sie jeden Tag von 10 – 11 Uhr über den Link: <https://us04web.zoom.us/j/665388307> .

#### **Montag 10 – 11 Uhr: Ernährung**

Was gehört zu einer guten Ernährung und welche Lebensmittel sollten Sie einplanen.

#### **Dienstag 10 – 11 Uhr: Bewegung zu Hause**

Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit. Alles was Sie brauchen ist in dieser Woche brauchen, ist ein stabiler Stuhl und eine Flasche Wasser als Gewicht.

#### **Mittwoch 10 – 11 Uhr: Entspannung und Achtsamkeit**

Gönnen Sie sich auch in der aktuellen Zeit Entspannung und Erholung. Und tanken Sie neue Energie!

#### **Donnerstag 10 – 11 Uhr: Bewegung zu Hause**

Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit. Alles was Sie brauchen ist in dieser Woche brauchen, ist ein stabiler Stuhl.

#### **Freitag 10 – 11 Uhr: Ernährung**

Was gehört zu einer guten Ernährung und welche Lebensmittel sollten Sie einplanen.

Bei Rückfragen und für Ihre Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.  
Mit freundlichen Grüßen Sandra Helms, [shelms@lzg-rlp.de](mailto:shelms@lzg-rlp.de)

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 Mikrophon und Kamera möglich.  
Bitte nutzen Sie 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** Landkooperative für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

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

