



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



## Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

April –  
Mai  
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>

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.



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)

Fotos: © swissmediavision / istockphoto.com | © Ulrike Speyer

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



Jeden Dienstag  
von 10.00 bis 11.00 Uhr



## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im April

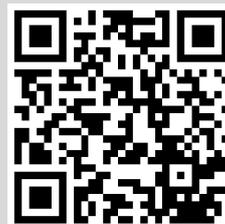
- Dienstags 10.00-11.00 Uhr
- 04.04.2023 Stressbewältigung auf die Schnelle?!  
Langsam geht es auch ans Ziel
  - 11.04.2023 Bewegung: Den ganzen Körper mobilisieren – von Kopf bis Fuß
  - 18.04.2023 Mehr Gelassenheit mit Achtsamkeit
  - 25.04.2023 Beratungsstellenreise:  
Hilfe rund um das Thema Pflege:  
Pflegestützpunkte

## Zeit für Gesundheit

### Unsere Angebote im Mai

- Dienstags 10.00-11.00 Uhr
- 02.05.2023 Bewegung für Einsteiger
  - 09.05.2023 Lockende Falle Supermarkt:  
Die Psychologie des Einkaufens
  - 16.05.2023 Ernährung: Pflanzliche Ernährung –  
gesund und nährstoffreich
  - 23.05.2023 Energiekosten: Sperrandrohung und  
Stromsperre – was dann?  
Hinweise der Verbraucherzentrale  
Rheinland-Pfalz
  - 30.05.2023 Wohin mit meinen Problemen –  
Wie Beratungsstellen helfen können.

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: © Romolo Tavani / istockphoto | © Moostocker / istockphoto.com

Alle Angebote  
sind für Sie  
kostenlos und  
freiwillig!

#### 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](http://www.lzg-rlp.de/de/AGF-gesundheitsmail.html)

zu unserer Gesundheitsmail an!



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

