



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Online-Angebote für Sie!

JANUAR -
FEBRUAR
2021

JETZT IST EINE GUTE „ZEIT FÜR GESUNDHEIT“!

Die Gesundheitsangebote gehen weiter.

Auch Zuhause können wir viel für unsere Zufriedenheit und Gesundheit tun. Was zum Beispiel, erfahren Sie bei unseren Kursangeboten rund um Ernährung, Bewegung und unser inneres Gleichgewicht.

Schauen Sie doch mal rein – oder wenn Sie bereits häufiger dabei waren, freuen wir uns auf ein Wiedersehen.

Alle kostenlosen Kursangebote finden Sie auch unter:
www.lzg-rlp.de/de/angebote-fuer-erwerbslose-menschen.html

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<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

65
2020

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



ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im Januar

DIENSTAGS, 12.–23. JANUAR 2021 | 10.00–11.00 UHR

Gut, günstig und regional kochen

12.1.2021 Günstig kochen – Kartoffel und Co.

19.1.2021 Heimische Superfoods

26.1.2021 Ihre Fragen zum Thema Gesunde Ernährung (gerne an agf@lzg-rlp.de)

DONNERSTAGS, 14.–28. JANUAR 2021 | 10.00–11.00 UHR

Gesunder Rücken – Mobilisation der Wirbelsäule

Gezielte Wirbelsäulengymnastik ist ein optimales Training für Ihren Rücken. Durch leichte Bewegungsabläufe zielt das Angebot darauf ab, Fehlhaltungen, Verspannungen, Rücken und Nackenbeschwerden sowie Bandscheibenbeschwerden zu vermeiden. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen helfen Ihnen außerdem, auch momentane Beschwerden zu beheben.

KURS MIT ANMELDUNG

FREITAGS, 15.1.–5.2.2021 | 9.30–11.00 UHR

STRESS LASS NACH

Gelassen durch die Pandemie

Die Corona-Pandemie bringt Eltern schnell an ihre Belastungsgrenze: Homeschooling, Einkommensunsicherheit und ein begrenztes Freizeitangebot für die Kinder führen zu erhöhtem Stress in Familien.

Die Folge können Streit, ein Engegefühl in der Wohnung und dadurch noch mehr Schwierigkeiten im Familienalltag sein.

Sie lernen alle Themen rund um den Stress kennen und wie Sie persönlich mit diesem umgehen können.

Online-Anmeldung für die Kursreihe unter www.lzg-rlp.de/de/stress-lass-nach.html

Der Kurs findet Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich). Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café online im Januar



MITTWOCH, 13. JANUAR 2021 | 14.00–15.00 UHR

Meine Vorsätze für das Jahr 2021 – Was mir hilft, meine Ziele zu erreichen!

Sind Sie auch mit neuen Vorsätzen in dieses Jahr gestartet? Erhalten Sie Tipps und Tricks, um diese Ziele zu erreichen.

MITTWOCH, 20. JANUAR 2021 | 14.00–15.00 UHR

Mein Vorsatz fürs Jahr – Ich höre mit dem Rauchen auf! INFOVERANSTALTUNG

Haben Sie sich auch im neuen Jahr vorgenommen, mit dem Rauchen aufzuhören?

Dann nutzen Sie unseren Rauchentwöhnungskurs im Februar und informieren sich in dieser Veranstaltung, was in diesem Kurs genau passiert.

MITTWOCH, 27. JANUAR 2021 | 14.00–15.00 UHR

Wege in die Entspannung

Den Alltag mal loslassen und sich eine Pause gönnen. Klingt gut, fällt Ihnen aber schwer?

In dieser Veranstaltung lernen Sie unterschiedliche Techniken der Entspannung kennen.

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gestalten Sie Ihr Online-Gesundheitsprogramm mit!

Ob Yogakurs, Tipps für eine gesunde Ernährung oder Bewegungsübungen zu Hause – nutzen Sie unser kostenfreies Angebot und probieren es einfach aus.

SIE FINDEN NICHTS PASSENDES?

Dann gestalten Sie doch einfach das Angebot mit und füllen hierfür den Fragebogen unter nachfolgendem Link bis zum 8.1.2021 aus: <https://agf-rlp.limequery.com/913248?lang=de>

Das Ergebnis der Umfrage steht ab Mitte Januar zur Verfügung und wir richten unser Onlineangebot im März/April nach Ihren Wünschen aus.

Sollten Sie uns nach dem 8.1.2021 eine Rückmeldung geben, würde diese in die Angebotsplanung für Mai/Juni einfließen.



Foto: © Andrey Popov / istockphoto.com



WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Alle Veranstaltungen sind freiwillig und kostenlos!

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im Februar

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café online im Februar



DIENSTAGS, 2.–23. FEBRUAR 2021 | 10.00–11.00 UHR

Sich von Unsicherheiten nicht verunsichern lassen

2.2.2021 Was uns hilft, unsichere Zeiten gut auszuhalten – Impulse aus Philosophie und Beratung

9.2.2021 Die eigenen Ängste verstehen und sich zu Nutzen machen

16.2.2021 Die eigenen Kraftquellen finden und mit ihnen den Stress bekämpfen

23.2.2021 Wie finde ich heraus, was ich will und gehe motiviert an die Umsetzung?

MITTWOCH, 3. FEBRUAR 2021 | 14.00–15.00 UHR

Was hält uns Menschen gesund?

Einiges im Leben raubt uns Energie, anderes wiederum schenkt uns Kraft und ein gutes Gefühl. Schauen wir uns gemeinsam an, wie man Energieräuber meidet und die eigenen Kraftquellen noch besser nutzt.

MITTWOCH, 10. FEBRUAR 2021 | 14.00–15.00 UHR

Gemeinsam stark – Selbsthilfeangebote im Überblick!

Probleme bewältigen gelingt oftmals besser in einer Gruppe. Selbsthilfeangebote können daher als sehr hilfreich und unterstützend erlebt werden.

Was es für Angebote gibt und wie eine Teilnahme an solchen Gruppen möglich ist, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

MITTWOCH, 17. FEBRUAR 2021 | 14.00–15.00 UHR

Wir plaudern über Vorsorge für Ihre Gesundheit

Unser Gesundheitssystem hält viele Vorsorgeangebote für uns bereit. Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Möglichkeiten und kommen mit uns ins Gespräch über Ihre bisherigen Erfahrungen.

MITTWOCH, 24. FEBRUAR 2021 | 14.00–15.00 UHR

Günstig, frisch, regional und saisonal kochen!

Erfahren Sie in dieser Veranstaltung, wie mit saisonalen Produkten gut und günstig leckere Gerichte auf den Tisch gebracht werden können.

DONNERSTAGS, 4.–25. FEBRUAR 2021 | 10.00–11.00 UHR

Bewegung die Spaß macht

Bewegungsdrang steckt in jedem von uns. Anstrengung tut uns gut, nur zu viel davon sorgt für Frust. In diesem Kurs entscheiden Sie daher selbst, wie weit Sie mitmachen möchten.

Der Kurs beginnt mit 20 Minuten auf dem Stuhl. Rücken und Schultern werden sich bedanken. Dann geht es weiter mit 20 Minuten im Stehen. Super, wenn Sie hier auch noch eine Kräftigung der Beine und Arme mitmachen. Und zum Schluss geht es in 20 Minuten im Liegen auf dem Teppich noch einmal an die Rumpfmuskulatur.

KURSE MIT ANMELDUNG

**MITTWOCHS, 3.2.–24.3.2021
10.00–11.00 UHR**

Autogenes Training

Möchten Sie aus dem Alltags-trubel aussteigen und sich etwas Ruhe gönnen?

Dann besuchen Sie den 8-wöchigen Kurs Autogenes Training. Dieser reduziert und beugt Stress, physischen und psychischen Spannungszuständen vor und sorgt für Erholung.

In angenehmer Atmosphäre lernen Sie praktische Übungen und einen hilfreichen Umgang mit Stressauslösern kennen.

Probieren Sie es aus! Es geht überall, man benötigt keine Ausstattung und es macht Spaß.

Online-Anmeldung für die Kursreihe unter www.lzg-rlp.de/de/autogenes-training.html

**MONTAGS, 22.2. | 1.3. | 8.3. | 15.3.2021
10.00–11.30 UHR**

Gesund weiter

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken, um die Belastungen bestmöglich zu meistern?

In diesem Kurs erwarten Sie Techniken aus der Gesundheitspsychologie, die Ihnen zu Entspannung und Gelassenheit verhelfen. Sie setzen sich neben Ihren individuellen Zielen und Stärken auch mit den zentralen Bausteinen eines gesunden Lebens wie Schlaf, Bewegung und Ernährung auseinander.

Neben den vier Gruppenterminen können Sie kostenlos telefonische Einzelberatungen bei der Psychologin nutzen, die den Kurs anleitet.

Online-Anmeldung für die Kursreihe unter www.lzg-rlp.de/de/gesund-weiter.html

**FREITAGS, 5.2. | 12.2. | 19.2.2021
10.00–11.30 UHR**

Mein Vorsatz fürs Jahr – Ich höre mit dem Rauchen auf!

Haben Sie sich auch im neuen Jahr vorgenommen, mit dem Rauchen aufzuhören?

Dann nutzen Sie doch dafür diesen Kurs mit insgesamt drei Kursterminen.

Im Vorfeld können Sie sich gerne in der Informationsveranstaltung am 20.01.2021 ganz unverbindlich über den Kurs informieren.

Online-Anmeldung für die Kursreihe unter www.lzg-rlp.de/de/rauchentwoehnung.html

ALLE ANGEBOTE
SIND FÜR SIE
FREIWILLIG UND
KOSTENFREI!

Alle Kurse mit Anmeldung finden Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich). Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

