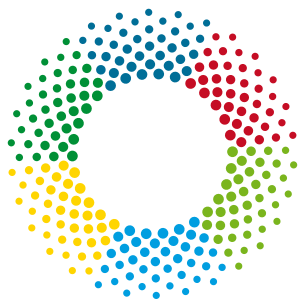




GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Online-Angebote für Sie!

MÄRZ-APRIL
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

Alle Angebote sind über folgenden Link offen zugänglich, sofern nicht anders angegeben (z.B. bei Kursen mit Anmeldung): <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

03
2021

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



ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im März

DIENSTAGS, 2.–30. MÄRZ 2021 | 10.00–11.00 UHR

Stressbewältigung

- 02.03.2021 Immer dieser Stress!**
Was ist Stress, wie entsteht er und was hat das mit unserem Alltag zu tun?
- 09.03.2021 Stress lass nach!**
Wie man einen etwas gelasseneren Umgang mit Stress finden kann, ohne dass es dabei noch anstrengender wird.
- 16.03.2021 Ich Sorge für mich im Alltag!**
Wie regelmäßige Selbstfürsorge und kleine Pausen Kopf und Alltag befreien können und mehr Kraft für Aufgaben freisetzen.
- 23.03.2021 Huch, schon so spät?!**
Praktische Tipps und Tricks für den täglichen Umgang mit Aufgaben, vielen Anforderungen und der lieben Zeit.
- 30.03.2021 Heute hebe ich (m)einen Schatz!**
Hilfreiche Ressourcen erkennen, annehmen und ausbauen.

DONNERSTAGS, 4.–25. MÄRZ | 10.00–11.00 UHR

Bewegung im Alltag

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



Entspannung am Abend im März

DONNERSTAG, 11. MÄRZ 2021 | 18.00–19.00 UHR

Wohlspannung am Abend

Wie Sie mit der richtigen Spannung den Tag gut beenden können: Lernen Sie das Konzept der Progressiven Muskelentspannung kennen und lösen Sie Verspannungen, um dann entspannt in den Abend zu starten.

DONNERSTAG, 25. MÄRZ 2021 | 18.00–19.00 UHR

Entspannung mit der Kraft der Phantasie

Wir gehen auf Reisen und nehmen uns eine Auszeit vom Alltag. Mit einer Phantasiereise kommen Sie an einem ruhigen Ort an und starten entspannt in den Abend.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café online im März



MITTWOCH, 3. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR

Rückenschule

Kleine Übungen für einen gesunden Rücken.

MITTWOCH, 10. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR

Aktiva – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit

Informationsveranstaltung zum am 24. März beginnenden Stressbewältigungskurs.

MITTWOCH, 17. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR

Was stabilisiert mich in Krisenzeiten?

Stabilisierende Faktoren psychischer Gesundheit.

MITTWOCH, 24. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR

Brain Fit

Kleine Übungen für unser Gedächtnis.

MITTWOCH, 31. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR

Yoga auf dem Stuhl

Leichte Yoga-Übungen auf dem Stuhl.



Entspannt ins Wochenende im März

SAMSTAG, 13. MÄRZ 2021 | 10.00–11.00 UHR

Mit wenig Stress ins Wochenende!

Stress darf nach diesem Impulsseminar „draußen bleiben“, und das Wochenende kann entspannt beginnen.

SAMSTAG, 27. MÄRZ 2021 | 10.00–11.00 UHR

Jetzt habe ich aber frei!

Gestalten Sie mit Achtsamkeit die eigene freie Zeit und starten mit uns durch praktische Übungen zum Abschalten und Genießen entspannt ins Wochenende.

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 April

DIENSTAGS, 6.–27. APRIL 2021 | 10.00–11.00 UHR

Achtsamkeit: Zur Ruhe kommen und mehr Lebensfreude spüren!

06.04.2021 Achtsamkeit & Alltag

Wozu könnten wir Achtsamkeit brauchen?
Und wie geht das? Ein Vortrag mit einführenden Übungen bietet Ihnen Antworten auf diese und andere Fragen.

13.04.2021 Achtsamkeit & Denken

Wie es möglich ist, das Denken in Form von Grübeln irgendwie in den Griff zu bekommen, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

20.04.2021 Achtsamkeit & Fühlen

Gefühle als Segen und Unruheherd: Wie man sich nicht von ihnen an der Nase herumführen lässt, wird in dieser Veranstaltung über einen Vortrag und praktische Übungen thematisiert.

27.04.2021 Achtsamkeit & Handeln

Gehen Sie mit uns der Frage nach, wie wir innere Ruhe für besonnenes Handeln entwickeln können.



Entspannt ins Wochenende im April

SAMSTAG, 10. APRIL 2021 | 10.00–11.00 UHR

Innere Ruhe durch äußere Ordnung – Meine Wohnung, meine Oase!

Wie eine schöne Wohnumgebung zu langfristigem Wohlfühl beitrugen kann, vermittelt Ihnen diese Veranstaltung.

SAMSTAG, 24. APRIL 2021 | 10.00–11.00 UHR

Wer will denn da schon wieder was?

Erfahren Sie, wie Sie mit Erwartungen von außen gelassener umgehen und selbstliebevoll zu sich stehen können.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café online im April



MITTWOCH, 7. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR

Motivation und Ressourcen

Wie wir uns selbst motivieren können, Ziele formulieren und erreichen und dadurch persönlich wachsen!

MITTWOCH, 14. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR

Unsere Zeit mit Corona – Mit Herausforderung umgehen

Ein Austausch über den Umgang mit Herausforderungen in Zeiten von Corona.

MITTWOCH, 21. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR

Pilates

Was ist Pilates? Wozu ist es gut? Ist es für mich geeignet? Ein Einstieg in Pilates mit leichten Übungen.

MITTWOCH, 28. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR

Taiji-Qigong

Ein Einstieg mit den 18 Gesundheitsübungen des Taiji-Qigongs.



ALLE ANGEBOTE
SIND FÜR SIE
FREIWILLIG UND
KOSTENFREI!

Foto: © Fabiano Mesquita / iStockphoto.com

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 aus: <https://agf-rlp.limequery.com/913248?lang=de> oder folgen Sie dem QR-Code.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



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

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im April

DONNERSTAGS, 1.-29. APRIL 2021 | 10.00-11.00 UHR

Gesunde Ernährung

Erhalten Sie Tipps für eine gesunde Ernährung, nehmen mit uns verschiedene Lebensmittel & Diäten genauer unter die Lupe und erfahren, auf was man beim Einkauf achten sollte.

01.04.2021 Bewusst Essen

Mit Köpfchen durch den Supermarkt

08.04.2021 Bewusst Essen

Unsere Lebensmittel Teil 1: Obst, Gemüse und Getränke

15.04.2021 Bewusst Essen

Unsere Lebensmittel Teil 2: Öle / Fette, Getreideprodukte, tierische Lebensmittel

22.04.2021 Grundlage einer Gewichtsreduktion

Worauf es beim Abnehmen wirklich ankommt!

29.04.2021 Bewusst Essen

Vegetarische und vegane Ernährung – von der richtigen Nahrungsmittelauswahl und Nährstoffversorgung

GESCHLOSSENER KURS MIT ANMELDUNG

Aktiva

Gemeinsam den Belastungen der Erwerbslosigkeit begegnen!

Aktiva ist ein Stressbewältigungstraining, das dabei hilft, die Belastung der Erwerbslosigkeit zu verringern. Sie erhalten hierbei Hinweise und Tipps, wie Sie Stress reduzieren und Ihre Gesundheit stärken können. Kommen Sie zudem mit anderen Gleichgesinnten in Kontakt und tauschen sich über Themen aus, die Sie im Alltag beschäftigen.

TERMINE MITTWOCHS

24.3. | 31.3. | 7.4. | 14.4. | 28.4. | 5.5. | 12.5. und 19.5.2021 jeweils von 9.00-12.00 Uhr

Anmeldung unter:

www.lzg-rlp.de/de/aktiva-online.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.



Abends einfach lecker gemeinsam kochen im April

Unser Ernährungsberater kocht mit Ihnen gemeinsam leckere und einfache Gerichte und gibt wertvolle Tipps und Tricks! Machen Sie mit, gerne auch mit der ganzen Familie.

DONNERSTAG, 8. APRIL 2021 | 18.00-19.00 UHR

Vollkornspaghetti mit Tomaten-Gemüsesauce

DONNERSTAG, 22. APRIL 2021 | 18.00-19.00 UHR

Lauch-Käse-Hackpfanne mit Kartoffeln

Die Rezepte und Zutatenliste finden Sie angefügt und unter folgendem Link:

www.lzg-rlp.de/de/agf-rezeptarchiv.html

Dort finden Sie auch weitere leckere Rezepte zum Nachkochen.



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



Vollkornspaghetti mit Tomaten-Gemüsesauce

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Vollkornspaghetti oder Spaghetti (ungekocht)
- 500 g Fleischtomaten oder 1 Dose passierte Tomaten
- 2 mittelgroße Zucchini oder 300 g alternatives Gemüse (Paprika, Möhren, etc.)
- 1 Zwiebel
- 200 g fettarmer Frischkäse mit 4% Fett
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

478 Kcal, 71 g Kohlenhydrate, 10 g Fett, 23 g Eiweiß

Zubereitung

Die Tomaten und die Zucchini waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Das Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebel glasig andünsten, die Tomaten und das Gemüse zugeben und bei geschlossenem Deckel und starker Hitze zunächst ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschließend die Sauce ohne Deckel bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Frischkäse unterheben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti nach Packungsangabe zubereiten und mit der Sauce servieren.

REZEPTE

Lauch-Käse-Hackpfanne mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Lauch
- 1 kg Kartoffeln
- 400 g fettreduziertes Rinderhackfleisch mit 5% Fett
- 200 g leichte Schmelzkäsecreme
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Muskatnuss

Nährwerte pro Portion:

417 Kcal, 44 g Kohlenhydrate, 10 g Fett, 35 g Eiweiß

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Währenddessen Lauch in schmale Ringe schneiden. Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Lauchringe hinzufügen und bei geschlossenem Deckel ca. 5–7 Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Muskatnuss würzen und weitere 5 Minuten ohne Deckel kochen. Zuletzt den Schmelzkäse unterheben und dann die Lauch-Pfanne mit den Kartoffeln auf einen Teller geben.

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

