



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

Juni  
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>

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)

### 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](mailto:agf@lzg-rlp.de)  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit

**LZG** Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.  
[www.lzg-rlp.de](http://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.



Jeden Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr



## Zeit für Gesundheit – Unsere Angebote im Juni 2023

Dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

- 06.06.2023 Progressive Muskelentspannung: Ein wirksamer Weg zur Stressbewältigung
- 13.06.2023 Bewegung: Fit in den Tag
- 20.06.2023 Unterstützung und Hilfe in Ihrer Nähe:  
Was macht eigentlich ein Gesundheitsamt?
- 27.06.2023 Gesundheit und Vorsorge: Vorsorgeleistungen auf einen Blick

### Online-Kurs für Frauen

1. Juni | 15. Juni | 22. Juni | 29. Juni 2023

Donnerstags, jeweils von 10.00 bis 11.30 Uhr

Sie müssen als erwerbslose Frau Aufgaben rund um Haushalt, Erziehung und Arbeitssuche oftmals allein bewältigen? Sie fühlen sich dadurch gestresst und fragen sich, was Sie womöglich dagegen tun können, damit der Alltag nicht (noch mehr) zur Belastung wird?

Dann nutzen Sie doch unser Angebot!

**Weitere Informationen und Online-Anmeldung bis 29. Mai 2023 für die Kursreihe unter:**

<https://lzg-rlp.de/de/online-frauenkurs.html>

Der Kurs findet Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich).

Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmer\*innen-Zahl ist auf 12 Personen begrenzt!



### Netzwerk Mitgestalten! Rheinland-Pfalz

Sie haben momentan keinen Arbeitsplatz, aber Tatendrang und Ideen?

Sie interessieren sich für das Thema Gesundheit, auch wenn Sie vielleicht selbst nicht immer gesund leben?

Werden Sie unsere Expertin oder unser Experte und gestalten Sie mit uns kommende Angebote der Gesundheitsförderung!

Sie sind neugierig geworden? Dann melden Sie sich gleich zu unserer

**Informationsveranstaltung am 26. Juni 2023 von 10.00 bis 11.30 Uhr** via Zoom an:

<https://forms.office.com/e/BAbmdDX0Uq>



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.



Alle Angebote  
sind für Sie  
kostenlos und  
freiwillig!



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

