

Zeit für Gesundheit

Online-Angebote für Sie!

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. Wir freuen uns auf Sie!

Einfach zur angegebenen Kurszeit diesen Link anklicken und mitmachen:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



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



April – Juni
2026

Alle kostenlosen Angebote und weitere Informationen finden Sie auch unter www.agfrlp.de.



Für Nachfragen erreichen Sie uns unter:
E-Mail: agf@lzg-rlp.de

Nichts mehr verpassen

Melden Sie sich zu unserer Gesundheitsmail an und lassen sich die Termine für die Angebote wöchentlich zusenden:

<https://forms.office.com/e/twf7UQkNug>



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)
agf@lzg-rlp.de | www.lzg-rlp.de

Online-Angebote für Sie!

Zeit für Gesundheit

Von April bis Juni 2026 erwarten Sie erneut abwechslungsreiche Angebote im Rahmen unseres Online-Angebots. Schauen Sie rein, ganz ohne Anmeldung und kostenlos. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

April – Juni
2026

Zeit für
Gesundheit

Alle Angebote
sind für Sie
kostenlos und
freiwillig!

Wann?	April 2026	Mai 2026	Juni 2026
Jeden Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr	Konflikte gesund lösen: Klar und ruhig kommunizieren	Yoga ohne Matte – Zeit für Dich	Pilates
Jeden Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr	Bewusst Essen: Gesunde Ernährung im Alltag 02. April: Mit Köpfchen durch den Supermarkt 09. April: Unsere Lebensmittel 16. April: Faktencheck Diäten, Teil 1 23. April: Faktencheck Diäten, Teil 2 30. April: Gewichtsreduktion: Worauf es beim Abnehmen wirklich ankommt!	Stress verstehen und Methoden zur Stressbewältigung entwickeln 07. Mai: Stressbewältigung: Stress verstehen und gezielt abbauen 14. Mai: Feiertag 21. Mai: Stress ade: Kleiner Methodenkoffer zur Stressbewältigung mit praktischen Einheiten 28. Mai: Zeitmanagement: Weniger Stress mit System	Entspannt durch den Alltag 4. Juni: Feiertag 11. Juni: Entspannt durch den Alltag – aber wie? Verschiedene Entspannungsmethoden im Überblick 18. Juni: Lust auf Entspannung? Entspanne mit dem Autogenen Training 25. Juni: Lust auf Entspannung? Entspanne mit der Progressiven Muskelrelaxation

Zoom-Zugang zu allen Angeboten:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



Alle Online-Angebote und weitere Informationen:

www.agfrlp.de/online-angebote

