



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Fit in den Frühling

Online-Gesundheitswoche

Lassen wir die kalte Jahreszeit hinter uns.
Starten Sie mit uns gemeinsam mit mehr Energie
und Leichtigkeit in den Frühling!
Wir freuen uns auf Sie.

7. – 9.
März
2023

Programm

Dienstag, 7. März 2023

- 10.00-11.00 Uhr Frühjahrmüdigkeit besiegen
- 12.00-12.20 Uhr Bewegte Mittagspause: Kreislauf aktivieren
- 14.00-15.00 Uhr Fit in den Frühling
- 20.00-21.00 Uhr Selbsthilfegruppe psychische Belastung Erwerbsloser | Anmeldung unter selbsthilfe@zeit-fuer-gesundheit-trier.de

Mittwoch, 8. März 2023

- 10.00-11.00 Uhr Nur Mut! Langfristig Veränderungen gestalten
- 12.00-12.20 Uhr Bewegte Mittagspause: Brain Fit
- 14.00-15.00 Uhr Dem Stress begegnen: Zeitmanagement

Donnerstag, 9. März 2023

- 10.00-11.00 Uhr Gewicht im Griff: Fokus Zucker
Mit freundlicher Unterstützung der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz
- 12.00-12.20 Uhr Bewegte Mittagspause:
Mit Energie durchstarten
- 14.00-15.00 Uhr Achtsam in den Frühling

Nutzen Sie die kostenfreien Angebote und schalten sich ohne vorherige Anmeldung zur angegebenen Uhrzeit ein.

Alle Workshops werden online über Zoom durchgeführt:

<https://us06web.zoom.us/j/83166730867>



Die Veranstaltung richtet sich an erwerbslose Menschen und Fachkräfte in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen aus Rheinland-Pfalz.

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

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



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

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

