

# ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Starten Sie mit uns im Mai

MONTAGS UND FREITAGS, 4.–29. MAI 2020 | 10.00 UHR

## Gesunde Ernährung

Jeden Freitag miteinander ein Gericht kochen und im Vorfeld am Montag Wissenswertes zum Gericht und den Zutaten erfahren. Kochen Sie mit und probieren Sie es aus!

Andreas Schönfelder, Ernährungstherapeut (M.Sc.)

> Die Rezepte finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

DIENSTAGS, 5.–26. MAI 2020 | 10.00 UHR

## Einstieg ins Yoga

Lernen Sie Yoga als sanfte Bewegungsform kennen. Sie müssen keine Erfahrung und keine Ausrüstung haben, um diese Stunde gut mitmachen zu können.

Marion Metzmacher, Yogatherapeutin

MITTWOCHS, 6.–27. MAI | 10.00 UHR

## Achtsamkeit

Durch praktische Übungen zur Ruhe kommen und mehr Lebensfreude spüren.

Laurette Bergamelli, Diplom-Psychologin

DONNERSTAGS, 7.–28. MAI 2020 | 10.00 UHR

## Bewegung im Alltag

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

Oliver Veit, Sportwissenschaftler (M.A.)

Wir wünschen viel Vergnügen beim Ausprobieren!  
Das Veranstaltungsangebot steht Ihnen kostenlos zur Verfügung.

ALLE  
VERANSTALTUNGEN  
SIND FREIWILLIG  
UND KOSTENLOS!



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



# ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café online



Immer mittwochs und freitags von 14.00 bis 15.00 Uhr  
mit wechselnden Themen:

**6. MAI 2020**

## Brain Fit

Kleine Übungen für unser Gedächtnis

Roman Bosse, M.A. Prävention und  
Gesundheitsmanagement

**8. MAI 2020**

## Zeitmanagement – Hilfe, mir fällt die Decke auf den Kopf

Was sinnvollerweise tun mit meiner Zeit?

Brigitte Schmitt, Diplom-Psychologin

**13. MAI 2020**

## Gesund wohnen – Heizen, Lüften, Schimmel vermeiden

Tipps und Tricks der Verbraucherzentrale  
Rheinland-Pfalz

Matthias Unnath, Diplom-Ingenieur,  
Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

**15. MAI 2020**

## Motivation und Ressourcen in Krisenzeiten

Maike Vogel, Psychologin (M.Sc.)

**20. MAI 2020**

## Fit bleiben trotz Bewegungsmangel

Wie ich mit ausgewogener Ernährung  
mein Gewicht halten kann!

Andreas Schönfelder,  
Ernährungstherapeut (M.Sc.)

**22. MAI 2020**

## Bevor es kracht

Wie ich Konflikte vermeiden kann!

Brigitte Schmitt, Diplom-Psychologin

**27. MAI 2020**

## Nahrungsergänzungsmittel als Schutz vor dem Coronavirus

Mythos und Wirklichkeit!

Andreas Schönfelder,  
Ernährungstherapeut (M.Sc.)

**29. MAI 2020**

## Motivation und Ressourcen in Krisenzeiten

Maike Vogel, Psychologin (M.Sc.)

32  
2020

SICHER IST  
AUCH FÜR SIE  
DAS RICHTIGE  
DABEI

### Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: [www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

„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](http://www.lzg-rlp.de)

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

