



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



# ZEIT FÜR IHRE GESUNDHEIT

## Unsere Online-Angebote für Sie!

**JULI 2020**

Wir laden Sie ein, mit uns aktiv zu werden. Und das ganz bequem von zu Hause aus. Alle Angebote sind für die Teilnehmer kostenlos.

### Körper in Bewegung – Das Wohnzimmertraining

Beim Wohnzimmertraining werden kleine einfache Alltagsübungen mit Elementen aus dem Pilates kombiniert. Dabei trainieren Sie den ganzen Körper, lösen Verspannungen, fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Bauen Sie Stress ab und Fitness auf. Seien Sie dabei und probieren Sie es aus!

*Nina Carroccia, staatl. geprüfte Sport- und  
Gymnastiklehrerin*

**TERMINE (MONTAGS) | 10.00 UHR**  
6.7. | 27.7.2020

**TERMINE (MITTWOCHS) | 18.30 UHR**  
8.7. | 29.7.2020

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us02web.zoom.us/j/85149346669>  
Meeting-ID: 851 4934 6669



### Entspannung ONLINE

Kommen Sie zur Ruhe! Halten Sie die Gedanken für einen Moment an und finden Sie hier Ihren persönlichen Weg zur Gelassenheit. Mit unserem Angebot lernen Sie vielfältige wirkungsvolle Entspannungsmethoden kennen: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen.

*Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin*

**TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR**  
21.7. | 28.7.2020

**TERMINE (DONNERSTAGS) | 15.00 UHR**  
2.7. | 23.7. | 30.7.2020

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://global.gotomeeting.com/join/682006333>  
Zugangscode: 682-006-333



### Gesunde Ernährung für den kleinen Geldbeutel

Hier geht es um Ihren Genuss! Im Kurs besprochen werden die Grundlagen einer genussvollen und gesunden Ernährung, die Sie sich leisten können. Neben Wissen rund um Küchenplanung, Vorratshaltung und Lebensmittelauswahl gibt es auch leckere und alltagstaugliche Rezepte für Sie zum Nachkochen.

*Kristin Barbknecht, Diätassistentin*

**TERMINE (DIENSTAGS) | 18.00 UHR**  
21.7. | 28.7.2020

**TERMINE (FREITAGS) | 10.00 UHR**  
3.7. | 24.7. | 31.7.2020

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://global.gotomeeting.com/join/712382469>  
Zugangscode: 712-382-469



**Und so geht's:** Teilnehmen können Sie mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop. Folgen Sie einfach dem Link. Sie benötigen nur eine stabile Internetverbindung. Die Nutzung von begrenztem (Handy-)Datenvolumen ist nicht empfehlenswert. Die Teilnahme ist auch ohne Kamera und Mikrofon möglich. Sie entscheiden selbst, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie Ihre Kamera einschalten. Sollten Sie über Ihr Smartphone teilnehmen, werden die Apps bei der ersten Teilnahme automatisch installiert. Achten Sie darauf, dass der Akku aufgeladen ist.



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

