



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



**AUGUST  
2020**

# SOMMER-SPECIALS

## Unsere Online-Angebote für Sie!

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

---

**07.08.2020 | 10:00 UHR**

Mehr Gelassenheit  
und Ruhe mit kleinen  
Alltagshelfern

Dieser Werkzeugkasten ist prall  
gefüllt mit Übungen, die Ihnen helfen  
jederzeit zu entspannen.

Die vorgestellten Übungen können  
Sie schnell und einfach in Ihren Alltag  
integrieren.

*Martina Jörg-Schreder,  
Entspannungspädagogin*

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

[https://global.gotomeeting.com/  
join/682006333](https://global.gotomeeting.com/join/682006333)

Zugangscode: 682-006-333



**14.08.2020 | 10:00 UHR**

Gesunder Genuss für  
den kleinen Geldbeutel:  
Das Sommer-Spezial

Auch in den Sommermonaten geht  
es um gesunde Ernährung.

Sie bekommen ganz einfache Ideen  
zum Nachkochen mit leckeren  
und leichten Rezepten für die heißen  
Sommertage.

*Kristin Barbknecht,  
Diätassistentin*

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

[https://global.gotomeeting.com/  
join/712382469](https://global.gotomeeting.com/join/712382469)

Zugangscode: 712-382-469



**21.08.2020 | 10:00 UHR**

Tanz dich fit –  
der Sommerhit!

Tanzen stärkt die Fitness und hilft,  
die Koordinationsfähigkeit und das  
Gedächtnis zu trainieren.

Es verbrennt eine Menge Kalorien  
und macht mit beliebten Sommerhits  
richtig gute Laune!

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

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://us02web.zoom.us/j/85149346669>

Meeting-ID: 851 4934 6669



**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

