



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Zeit für Ihre Gesundheit

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.



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
31.8. | 7.9. | 14.9. | 21.9. | 28.9.2020

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
Meeting-ID: 851 4934 6669

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



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
1.9.2020

TERMINE (DONNERSTAGS) | 10.00 Uhr
3.9.2020

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
Zugangscode: 682-006-333

<https://global.gotomeeting.com/join/682006333>



AktivA – Selbstwirksamkeit und Zuversicht

Selbstwirksamkeit ist das Gefühl, selbst Einfluss auf die Ereignisse im Leben zu haben. Das führt zu einem höheren Selbstwertgefühl und zu einem besseren seelischen und körperlichen Wohlbefinden. Hier erfahren Sie, wie Sie sich bewusst Ziele setzen, Lösungen entwickeln und positiv Einfluss auf Ihre Gedankenwelt nehmen können.

Margot Schon, AktivA-Trainerin

TERMINE (FREITAGS) | 10.00 Uhr
28.8.2020

TERMINE (MITTWOCHS) | 10.00 Uhr
9.9. | 16.9. | 23.9. | 30.9.2020

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://pugjsev.my.webex.com/pugjsev.my/j.php?MTID=m78f9e0f8414fcd8224c00659d065e487>

Passwort: JgHJ5b3zSQ6 (54455239
über Telefon- und Videosysteme)



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, Vorrathaltung und Lebensmittelauswahl gibt es auch leckere und alltagstaugliche Rezepte für Sie zum Nachkochen.

Kristin Barbknecht, Diätassistentin

TERMINE (FREITAGS) | 10.00 Uhr
4.9.2020

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
Zugangscode: 712-382-469

<https://global.gotomeeting.com/join/712382469>

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

