



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

**FEBRUAR
2022**

ZEIT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Unsere Online-Angebote für Sie!

Wir laden Sie ein, mit uns aktiv zu werden. Mit unseren Gesundheits-Angeboten unterstützen wir Sie dabei, mehr für Ihr Wohlbefinden zu tun. Und das ganz bequem von zu Hause aus. Die Teilnahme an den Angeboten ist für Sie selbstverständlich kostenlos.

Körper in Bewegung – Das Wohnzimmertraining

Beim Wohnzimmertraining werden effektive Übungen im Sitzen oder Stehen 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

07.02.2022 Rücken Fit

14.02.2022 Stretch it! – Beweglichkeit und Mobilisation von Kopf bis Fuß

21.02.2022 Pilates

28.02.2022 Tanz dich fit

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

Entspannung ONLINE

Stress – was bewirkt er und wie kann ich mich davor schützen?

Dieser Frage gehen wir nach. Und wir zeigen Ihnen viele kleine effektive Übungen, die nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, sich leicht in den Alltag integrieren lassen und helfen, in stressigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. So werden auch ganz nebenbei Ihre Akkus wieder aufgeladen. Willkommen in der Entspannung.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR

01.02. | 08.02. | 15.02. | 22.02.2022



Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UkV1WnBpU1R5Zz09>
Meeting-ID: 868 7495 8590 | Kenncode: 832353

Und so geht's:

Teilnehmen können Sie mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop über den jeweiligen Link. Die Apps werden bei der ersten Teilnahme automatisch installiert. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Die Nutzung von begrenztem (Handy-)Datenvolumen ist nicht empfehlenswert. Die Teilnahme ist auch ohne Kamera und Mikrofon möglich. Achten Sie darauf, dass der Akku aufgeladen ist.



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



ALLE
ANGEBOTE SIND
FREIWILLIG UND
KOSTENLOS

YOGA auf dem Stuhl

Yoga kann Sie unterstützen, dem Auf und Ab des Lebens gelassener zu begegnen. Sie lernen sich selbst besser kennen und steigern Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden. Sanfte Körperübungen im Stehen oder Sitzen sind genauso feste Bestandteile jeder Stunde wie Atem- und Entspannungsübungen.

Gudrun André, Yogalehrerin

TERMINE (MITTWOCHS) | 10.00 UHR

02.02.2022 **In Balance sein**

09.02.2022 **Vertrauen entwickeln und Freiheit finden**

16.02.2022 **Aufrichtig sein und Wahrheit finden**

23.02.2022 **Grenzen überwinden – Mut für neue Ziele**



Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m331f89a01a8bad849ea4782f40e3dbeb>

Passwort: 3mfC9hWNsX7

(36329496 über Telefon- und Videosysteme)

Gesunde Ernährung leicht gemacht

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

Gesund und Punkt. Institut für medizinische Gesundheitsförderung und Prävention

TERMINE (FREITAGS) | 10.00 UHR

04.02.2022 **Gesunder Darm: Füttern Sie Ihre Darmbakterien**

11.02.2022 **Low-Budget: Finnischer Kohlaufauf**

18.02.2022 **Ernährungstheorie: Kohlenhydrate**

25.02.2022 **Basische Ernährung – Warum ist sie so gesund?**



Den Zugang erhalten Sie über den Link:

[https://us02web.zoom.us/j/83393703541?](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVFVEt0RWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)

[pwd=bjVFVEt0RWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVFVEt0RWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)

Meeting-ID: 833 9370 3541

Kenncode: 012981

Gesundheits-Café online

In unserem Gesundheits-Café bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen von Expert*innen und Fachleuten beraten zu lassen. Fragen Sie, was Sie schon immer mal wissen wollten und tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus.

TERMIN (DONNERSTAG) | 10.00 UHR

17.02.2022 **Alles im Takt: Die besten Tipps für Ihre Herzgesundheit**

Tatjana Kotro, Allgemeinmedizinerin



Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://us02web.zoom.us/j/84877890215?pwd=Mkl6T3pWwNpVmVoR29SMGQxSHQxZz09>

Meeting-ID: 848 7789 0215 | Kenncode: 796710

Sie können sich auch über ein Telefon einwählen: + 49 69 7104 9922*

* Es fallen die üblichen Gebühren Ihres Telefonanbieters an.



**IHRE
MEINUNG
ZÄHLT!**

Sie wissen genau, welche Angebote Sie sich für Ihre Gesundheit wünschen? Dann verraten Sie es uns unter

<https://de.surveymonkey.com/r/9Y5PX6X>



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

