GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

JULI
2022

Motiv: © gdas / depositphotos

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

04.07.2022 **Bauch-Beine-Po**

11.07.2022 **Pilates**

18.07.2022 **Barre Workout mit dem Stuhl**

25.07.2022 **Tanz Dich fit**

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

Entspannung – ONLINE

Komm mit auf eine Reise.
Zu der du weder Koffer noch Fahrkarte brauchst, einfach nur die Augen schließen und mit inneren Bildern und deiner Fantasie eine entspannte Zeit an schönen (Urlaubs-) Orten erleben.
Ganz entspannt die Alltagssorgen loslassen und genießen. Willkommen in der Entspannung!

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR

05.07. | 12.07.2022

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.

PuGiS Prävention + Gesundheit im Saarland e.V.

jobcenter Merzig-Wadern | Landkreis Sankt Wendel | jobcenter im Regionalverband Saarbrücken | Regionalverband Saarbrücken

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

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK Dachverband | IKK | SVLFG sicher & gesund aus einer Hand | Knappschaft für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen

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.

Sinah Müller und Ina Samtleben, Yogalehrerinnen

TERMINE (MITTWOCHS) | 10.00 UHR

13.07.2022 **Yoga für ein starkes (sanftes) Herz**

27.07.2022 **Das innere Feuer stärken (Antriebskraft)**

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

01.07.2022 **Gesunde Getränke**

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVFVEt0RWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09
Meeting-ID:833 9370 3541
Kenncode: 012981

IHRE MEINUNG ZÄHLT!

Sie wissen genau, welche Angebote Sie sich für Ihre Gesundheit wünschen? Dann verraten Sie es uns innerhalb 2 Minuten unter https://de.surveymonkey.com/r/9Y5PX6X

Motiv: © shirotie / depositphotos

PuGiS Prävention + Gesundheit im Saarland e.V.

jobcenter Merzig-Wadern · Landkreis Sankt Wendel · jobcenter im Regionalverband Saarbrücken · Regionalverband Saarbrücken

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

GKV Spitzenverband · AOK Die Gesundheitskasse. · BKK Dachverband · IKK · SVLFG sicher & gesund aus einer Hand · Knappschaft für meine Gesundheit! · vdek Die Ersatzkassen