



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

**OKTOBER  
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

- 10.10.2022 **Balance halten – Training für ein besseres Gleichgewicht**
- 17.10.2022 **Powerintervall – Ganzkörperkräftigung mit Intervalltraining**
- 24.10.2022 **Stretch it! – Beweglichkeit und Mobilisation von Kopf bis Fuß**
- 31.10.2022 **Bauch-Beine-Po**

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

### Entspannung – ONLINE

Mit Ruhe und Gelassenheit in den Herbst. Wie kann ich endlich zur Ruhe kommen und mich entspannen? Lerne effektiv loszulassen und genieße die Ruhe in dir selbst. Der Herbst, die Natur, die Bäume zeigen uns wie es geht. Loslassen kann so einfach sein.

Willkommen im Herbst... willkommen in der Entspannung.

*Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin*

#### TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR

- 04.10. | 11.10. | 18.10. | 25.10.2022



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.

Sinah Müller und Ina Samtleben, Yogalehrerinnen

**TERMINE (MITTWOCHS) | 10.00 UHR**

05.10.2022 **Was ist Erdung und wofür ist für sie gut?**

12.10.2022 **Herbst Impulse**

19.10.2022 **Balance finden**

26.10.2022 **Sich selbst und das Leben lieben lernen**



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**

07.10.2022 **Immunbooster Rezepte**

14.10.2022 **Risikofaktor Vitaminmangel**



Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVFVt0RWY5MFgreTQY3hvcTE1UT09>  
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**

13.10.2022 **Prokrastination**

Dr. Timo Nolle, Prüfungs- und Auftrittsscoach



Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us06web.zoom.us/j/88917954678?pwd=RW5pT29RcWdUVGoyYi9YL3FIUmVjUT09>  
Meeting-ID: 889 1795 4678 | Kenncode: 529842  
Sie können sich auch über ein Telefon einwählen: +49 69 7104 9922 Deutschland\*

\* Es fallen die üblichen Gebühren Ihres Telefonanbieters an.



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

