



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

**NOVEMBER
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

- 07.11.2022 **Dynamisches Kräftigen – Ganzkörperkräftigung mit viel Bewegung**
- 14.11.2022 **Heben & Tragen – Übungen die uns für den Alltag stärken**
- 21.11.2022 **Barre Workout mit dem Stuhl**
- 28.11.2022 **Oberkörper Power – Kräftigung für Arme, Schulter und Rücken**

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



Entspannung – ONLINE

Machen wir es wie die Natur. Ziehen wir uns zurück, fokussieren uns auf unseren Körper und die eigene Wahrnehmung und genießen einen inneren Ruhezustand. Tauchen Stück für Stück in die Tiefenentspannung ein, mit einfachen Übungen die langfristig dazu beitragen, stressige Situationen besser bewältigen zu können.

Willkommen im ruhigen Herbst, willkommen in der Entspannung.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR

08.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11.2022

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



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, Yogalehrerin

TERMINE (MITTWOCHS) | 10.00 UHR

- 02.11.2022 **Selbstfürsorge: Was gibt mir Kraft?**
- 09.11.2022 **Loslassen: Wie geht das?**
- 16.11.2022 **Mitgefühl für dich und andere**
- 23.11.2022 **Gesund atmen für mehr Wohlbefinden**
- 30.11.2022 **Advent Impulse: Erkenne das Licht in dir**



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

- 04.11.2022 **Heimische Superfoods**
- 18.11.2022 **Sprossen – kleine Wunder**



Den Zugang erhalten Sie über den Link:
[https://us02web.zoom.us/j/83393703541?](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVfVFEtOERWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)
[pwd=bjVfVFEtOERWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVfVFEtOERWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)
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

- 24.11.2022 **Augenentspannung**
Sarina Brand, Gesundheitsmanagerin



Über den Meeting-Link beitreten: <https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=ma1220d26d2a78e2a5826fb901c6afe32>
Meeting-Kennnummer (Zugriffscode): 2361 784 9032 | Meeting-Passwort: K2eFbzURG23



**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>

