



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Zeit für Ihre Gesundheit

Unsere Online-Angebote für Sie!

JANUAR-
FEBRUAR
2023

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.

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



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

TERMINE IM JANUAR

16.01.2023 **Von Kopf bis Fuß ins neue Jahr**

23.01.2023 **Tanz dich fit!**

30.01.2023 **Stabile Basis – starke Füße tragen uns überall hin**

TERMINE IM FEBRUAR

06.02.2023 **Rücken Fit**

13.02.2023 **Stretch it! – Beweglichkeit und Mobilisation von Kopf bis Fuß**

27.02.2023 **Balance halten – Training für ein besseres Gleichgewicht**

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



Entspannung – ONLINE

Altes loslassen und das Neue willkommen heißen. Mit Loslass- Achtsamkeits- und Dankbarkeitsübungen in ein gutes, neues und entspanntes Jahr 2023 starten.

Sanfte Übungen aus dem Qi Gong, der Entspannung und der Körperwahrnehmung stärken unsere innere Mitte. Wir finden die eigene Ruhe in uns, bauen innere Spannungen und Muskelverspannung ab, und stärken unsere Energie und unsere Lebensqualität. Willkommen im neuen Jahr – Willkommen in der Entspannung.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR

17. Januar | 24. Januar | 31. Januar 2023

14. Februar | 21. Februar | 28. Februar 2023



Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNzVTg5UkV1WnBpU1R5Zz09>
Meeting-ID: 868 7495 8590 | Kenncode: 832353



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

**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>



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 und Ina Samtleben, Yogalehrerinnen

TERMINE (MITTWOCHS) | 10.00 UHR

TERMINE IM JANUAR

- 18.01.2023 **Mut für Neues**
25.01.2023 **Sich selbst und das Leben lieben lernen**

TERMINE IM FEBRUAR

- 01.02.2023 **Gesund atmen für mehr Wohlbefinden**
08.02.2023 **Selbstvertrauen: So findest du Rückhalt**
15.02.2023 **Yoga Philosophie: Gewaltlosigkeit – Was bedeutet das?**



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) | 9.00 UHR

TERMINE IM JANUAR

- 27.01.2023 **Zucker und Lebensmittelzusätze wo verstecken sie sich?**
Lebensmittel der Saison
Leckere, gesunde und preiswerte Rezeptidee

TERMINE IM FEBRUAR

- 17.02.2023 **Liebe geht durch den Magen – Gesundheit auch**
Wie sich gesunde Ernährung auf unsere Gesundheit auswirkt
Leckere, gesunde und preiswerte Rezeptidee



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



ALLE
ANGEBOTE SIND
FREIWILLIG UND
KOSTENLOS



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

