



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit

# Zeit für Ihre Gesundheit

Unsere Online-Angebote für Sie!

MÄRZ – APRIL  
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.

ALLE  
ANGEBOTE SIND  
FREIWILLIG UND  
KOSTENLOS



Gefördert 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) | 11.00 UHR

- 06.03.2023 **Fit mit Alltagsgegenständen – Gymnastik mit dem Besenstiel**
- 13.03.2023 **Starke Arme, starke Beine**
- 20.03.2023 **Heben & Tragen – Übungen, die uns für den Alltag stärken**
- 27.03.2023 **Bauch-Beine-Po mit dem Stuhl**
- 17.04.2023 **Fit mit Alltagsgegenständen – Gymnastik mit Wasserflaschen (2x 0,5 l)**
- 24.04.2023 **Rücken-Fit**

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



# Entspannung – ONLINE

Entspannt in den Frühling, den Winter loslassen, Körper, Geist und Seele aufwecken und mit schönen Fantasiereisen den Frühling willkommen heißen. Wir lassen die Welt für ein paar Augenblicke ohne uns drehen, tauchen tief in die Entspannung und genießen Ruhe und Gelassenheit. Stress und Hektik loslassen, das Kopfkino ausschalten, die innere Anspannung lösen und eine intensive Zeit der Ruhe und Entspannung genießen. Der Atem wird uns zur Ruhe bringen und gleichzeitig wieder neue Energie geben, damit wir uns im Alltag wieder gut fühlen.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

## TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR

- 07. März | 14. März | 21. März | 28. März
- 18. April | 25. April

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNzVTg5UkV1WnBpU1R5Zz09>  
Meeting-ID: 868 7495 8590 | Kenncode: 832353



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 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

- 01.03.2023 **Balance finden – im Innen & Außen**
- 15.03.2023 **Soziale Ressourcen: In Verbindung sein**
- 22.03.2023 **Selbstfürsorge: Was gibt mir Kraft?**
- 29.03.2023 **Leichtigkeit finden**
- 19.04.2023 **Antriebskraft: Das innere Feuer stärken**
- 26.04.2023 **Yoga Philosophie: Reinheit – 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

- 17.03.2023 **Lebensmitteletiketten lesen und verstehen lernen**  
**So erkennen Sie Zucker**  
**Rezeptidee für ein einfaches, gesundes, leckeres und preiswertes Abendessen**
- 21.04.2023 **Ernährung bei Bluthochdruck**  
**Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen**  
**Rezeptidee für ein einfaches, gesundes, leckeres und preiswertes Abendessen**



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.

### TERMINE (DONNERSTAGS) | 10.00 UHR

- 23.03.2023 **Gesunder Schlaf**  
Sandra Hans, Schlaf-Coach / Physiotherapeutin



Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us06web.zoom.us/j/83194135565>  
Meeting-ID: 831 9413 5565  
Sie können sich auch über ein Telefonat einwählen:  
+49 69 3807 9884

- 20.04.2023 **Rückengesund**  
Sandra Hans, Schlaf-Coach / Physiotherapeutin



Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us06web.zoom.us/j/88063044930>  
Meeting-ID: 880 6304 4930  
Sie können sich auch über ein Telefonat einwählen:  
+49 69 3807 9883



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

